

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Begitu banyak kemajuan dan terobosan-terobosan baru di segala bidang salah satunya dalam bidang kesehatan. Dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta meningkatnya kemampuan dan pola hidup sehat dengan aktivitas masyarakat sekarang ini menyebabkan tuntutan pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga mendorong tenaga fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan untuk lebih profesional dalam pelayanannya. Dalam menghadapi aktifitas yang begitu banyaknya yang masyarakat lakukan perlu adanya kondisi tubuh yang baik di berbagai sistem di dalam tubuh. Untuk menjaga hal tersebut bukan dengan sesuatu yang sekejap tetapi perlu adanya kegiatan yang rutin dilakukan untuk menjaga kualitas tubuh agar tetap optimal. Kemampuan fungsional dan berolahraga perlu dilakukan untuk menjaga tubuh agar tetap dalam kualitas yang maksimal terutama menjaga keseimbangan fungsional yang dimiliki.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Santosa Griwijoyo 2005). Tujuan dari olahraga pun berbeda-beda ada olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, rehabilitasi, rekreasi, dan prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional.

Dalam pembinaan prestasi olahraga berbagai disiplin ilmu terlibat didalamnya, termasuk penelitian yang dilakukan oleh para pakar olahraga dan kesehatan. Dari kenyataannya bahwa olahraga prestasi memerlukan berbagai perhitungan dan analisa gerakan manusia yang sangat kompleks

Peran fisioterapi dalam dunia olahraga sangat penting seperti yang tertera pada peraturan Menteri Kesehatan, fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang di tujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 65

tahun 2015 tentang standar pelayanan fisioterapi). Dengan demikian fisioterapi tidak hanya mengembalikan gerak dan fungsi namun juga berperan dalam mengembangkan, memelihara dan juga menjaga fungsi tubuh. Oleh karena itu seorang fisioterapi dalam olahraga harus mengetahui tentang biomekanik, kinesiologi, dan fisiologi olahraga.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti pada permainan bulutangkis. Permainan ini adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain, berdasarkan posisinya pemain sepak takraw di bedakan menjadi tekong, apit kiri dan apit kanan. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah (Sulaiman, 2008).

Dalam permainan sepak takraw keterampilan khusus sangat diperlukan agar permainan dapat berjalan dengan baik, keterampilan tersebut dapat berupa : 1). Sepak mula (servis), 2). menerima bola dari servis, 3). smash (pukulan bola yang keras dan tajam ke arah bidang lapangan lawan), 4). block (menahan serangan). Untuk dapat melewati bola secara teratur melalui bagian atas net, para pemain tentunya harus menguasai sepak mula (servis) dengan benar.

Servis ini dilakukan oleh pemain yang disebut tekong, jika dapat melakukan servis dengan baik maka tidak menutup kemungkinan tim akan memperoleh poin. Salah satu teknik servis dalam sepak takraw yaitu servis atas. Teknik servis atas dilakukan dengan cara melambungkan bola di atas kepala, kemudian dengan kelenturan yang baik tendang bola sekeras mungkin ke arah daerah lawan yang dianggap lemah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hakim et al (2007), karakteristik biomotor dan komponen utama dalam gerakan servis adalah fleksibilitas, kecepatan dan kekuatan. Semakin baik derajat fleksibilitas dan kecepatan anggota gerak bawah akan menambah hasil yang baik, bahkan keakuratan tendangan juga akan lebih baik. Fleksibilitas atau kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Fleksibilitas ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan

keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Kelenturan dibutuhkan dalam permainan sepak takraw terutama dalam melakukan servis karena pada dasarnya bentuk sepakan servis membentuk lingkaran, sehingga kecepatan bola bergantung pada kecepatan sudut yang dihasilkan oleh perputaran kaki yang digunakan untuk melakukan sepakan.

Dalam melakukan gerakan servis pada permainan sepak takraw umumnya menggunakan kaki untuk melakukan tendangan. Tendangan merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan oleh kaki terhadap bola dengan tujuan tertentu. Ketika menendang bola terjadi kerja kompleks pada organ kaki yang meliputi persendian, tulang dan otot. Persendian yang terlibat adalah sendi pinggul, sendi lutut, dan pergelangan kaki. Ketiga sendi ini bergerak serentak dalam suatu rangkaian yang berhubungan, dan otot yang terlibat adalah kelompok otot tungkai berupa m. gluteus maksimus, m. gluteus minimus, m. quadriceps, m. hamstring dan m. gastrocnimeus. Semua persendian ini dilibatkan secara bersamaan dan berantai dimana gerakan diawali dari arah proksimal tungkai dan diakhiri oleh bagian distal dari kaki yang di gunakan untuk melakukan tendangan.

Dalam melakukan gerakan servis atas pada sepak takraw ada enam fase, yaitu : 1). *preliminary*, 2). *winding-up*, 3). *force production*, 4). *ball contact*, 5). *follow through*, 6). *recovery phase*. Cara melakukan tendangan servis dalam permainan sepak takraw berbeda dengan tendangan pada permainan sepak bola, pada saat melakukan tendangan servis sepak takraw tidak ada fase run-up atau berlari mendekati bola seperti pada permainan sepak bola (Kellis, 2004). Dalam peraturan *Internasional Federation Sepak Takraw* menyebutkan bahwa dalam melakukan servis kaki tekong harus berada di dalam garis lingkaran sampai servis telah selesai dilakukan. Oleh karena itu pada fase rotasi pinggul, mengayunkan kaki dan kontak bola memainkan peran penting untuk dapat melakukan servis dengan baik.

Dalam melakukan gerakan rotasi pinggul (hip) dan mengayunkan kaki serta kontak bola dibutuhkan fleksibilitas hamstring agar gerakan berjalan dengan baik. Otot hamstring merupakan suatu grup otot pada sendi (hip joint) yang terletak pada sisi belakang paha yang berfungsi sebagai gerakan fleksi lutut, ekstensi hip, serta gerakan eksternal dan internal rotasi hip. Group otot ini terdiri atas m. Semimembranosus, m. Semitendinosus, dan m. Biceps Femoris. Otot hamstring merupakan jenis otot tipe I atau tonik, dimana bila terjadi suatu patologi maka otot tersebut akan mengalami penegangan dan pemendekan atau kontraktur. Panjang otot hamstring berkaitan erat dengan

fleksibilitas otot, dimana bila suatu otot mengalami pemendekan maka fleksibilitas otot tersebut juga akan menurun.

Fleksibilitas yang baik di tunjukan dengan sendi dapat bergerak secara luas gerak sendi yang penuh dan otot dapat berkontraksi secara konsentrik dan eksentrik dengan maksimal luas gerak sendi dan tanpa timbulnya rasa nyeri. Fleksibilitas yang baik akan mengurangi penggunaan energi yang berlebihan saat melakukan suatu gerakan sehingga akan tercipta gerakan yang luwes dan tidak kaku (Budiharjo *et al* 2005). Penurunan fleksibilitas pada otot dan sendi akan menyebabkan gangguan gerak fungsional. Fleksibilitas yang buruk akan menyebabkan keterbatasan dalam melakukan gerakan, otot akan dipaksa untuk bekerja lebih keras untuk mengatasi tahanan kegaitan yang dinamis dan berlangsung lama sehingga energi yang diperlukan akan lebih besar, serta penurunan kecepatan dan kelincahan.

Dalam hasil penelitian pada suatu pertandingan sepak takraw yang ditemukan bahwa perolehan angka dalam permainan sepak takraw terbesar 24% diperoleh dari teknik servis atau sepak mula (Hakim, 2007). Kegagalan atau kesalahan dalam melakukan servis bukan berarti hilangnya kesempatan regu tersebut untuk mendapatkan poin atau angka tetapi juga menambahkan angka bagi pihak lawan

Dari uraian diatas penulis lebih berfokus untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan fleksibilitas hamstring terhadap ketepatan bola dari hasil tendangan servis atas pada pemain sepak takraw. Sehingga penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “hubungan fleksibilitas hamstring dengan akurasi servis atas pada pemain sepak takraw”

B. Identifikasi Masalah

Servis dalam permainan sepak takraw adalah suatu rangkaian teknik dasar yang sangat penting untuk melakukan serangan awal ke daerah lawan, karena dengan servis keras, tajam, dan terarah akan menghasilkan point bagi regu yang melakukan servis. Menurut Sajoto (1995), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak gerak bebas terhadap suatu sasaran. Dalam permainan ini servis yang baik adalah servis dengan arah sasaran yang tepat ke daerah titik kelemahan lawan, yang akan menyusahakan lawan untuk melakukan serangan.

Dalam melakukan servis pada permainan sepak takraw dibutuhkan fleksibilitas hamstring yang baik karena pada dasarnya bentuk sepakan servis membentuk lingkaran, sehingga kecepatan bola bergantung pada kecepatan

sudut yang dihasilkan oleh perputaran kaki yang digunakan untuk melakukan sepakan. Otot hamstring termasuk grup otot yang mempunyai peran penting dalam membantu sebuah gerakan khususnya gerakan pada ekstremitas bawah seperti berjalan, melompat, berlari, dan menaiki tangga, otot hamstring juga berfungsi seperti rem pada mobil untuk memperlambat kecepatan ketika gerakan mengayunkan kaki ke depan seperti menendang atau berlari, Bailey (2015). Maka ketika terjadi penurunan fleksibilitas pada otot hamstring akan menyebabkan keterbatasan dalam melakukan gerakan, otot akan dipaksa untuk bekerja lebih keras untuk mengatasi tahanan kegaitan yang dinamis dan berlangsung lama sehingga energi yang diperlukan akan lebih besar, serta penurunan kecepatan dan kelincahan.

Oleh sebab itu, suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan fleksibilitas otot hamstring terhadap akurasi tendangan servis pada pemain sepak takraw. Observasi juga menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga menjadi lebih relavan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu apakah ada hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan akurasi servis atas pada pemain sepak takraw ?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan akurasi servis atas pada pemain sepak takraw.

E. Manfaat penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini sangat berguna untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan kesempatan bagi penulis untuk lebih memahami tentang hubungan fleksibilitas hamstring dengan akurasi servis atas pada pemain sepak takraw Sebagai suatu kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah di peroleh selama masa perkuliahan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk di teliti lebih lanjut serta dapat dijadikan sebagai referensi tambahan

bagi mahasiswa ataupun teman sejawat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program fisioterapi

3. Bagi Keilmuan Fisioterapi

Dapat memperkaya dan menambah khasanah keilmuan fisioterapi

4. Bagi Kelompok Sepak Takraw

- Memberikan pemahaman mengenai peran fisioterapi terhadap
- Memberi pemahaman mengenai pentingnya fleksibilitas hamstring dalam
- Melakukan servis dalam permainan sepak takraw

5. Bagi peserta penelitian

- Menambah pengetahuan sehingga dapat meningkatkan performa dalam bermain sepak takraw.