

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir seluruh aktifitas manusia dalam hidupnya dilakukan dengan bergerak. Kebutuhan gerak ini harus terpenuhi agar kemampuan gerak manusia dapat berkembang secara optimal. Dalam melakukan pekerjaan apapun profesinya manusia juga harus bergerak seperti berjalan, berlari, makan dan sebagainya. Apabila kebutuhan gerak tidak tercukupi maka aktifitas seseorang akan terganggu. Begitu pentingnya bergerak bagi manusia sehingga manusia akan selalu berusaha untuk mencegah supaya tidak cidera/sakit yang menyebabkan pembatasan diri dalam bergerak. Namun, masih ada masyarakat masih kurang memperhatikan pentingnya pencegahan sakit atau cidera sehingga dapat mengakibatkan penurunan gerak dan aktifitas fungsional tubuh (WHO, 2014).

Olahraga adalah aktifitas fisik dalam suatu periode waktu intensitas tertentu yang dilakukan secara rutin bertujuan untuk meningkatkan performa fisik serta kebugaran dan kesehatan seseorang (Nurhasan, *et al.*, 2008). Olahraga yang sangat berkembang di Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola termasuk olahraga permainan. Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di dunia maupun di Indonesia. Setiap orang baik laki-laki maupun perempuan, tua, muda, maupun anak-anak mengetahui olahraga ini, walaupun bagi sebagian mereka hanya sekedar mengetahui atau menggemarinya saja dan tidak bisa untuk memainkannya. Tapi hal tersebut sudah cukup untuk membuktikan bahwa sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu adanya kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih melalui kerja sama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk menunjang teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi secara umum tujuan olahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum dan menjadi target bagi pemain sepak

bola rekreasi, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepak bola, khususnya bagi para atlet.

Fleksibilitas yang buruk bisa menjadi faktor penyebab cedera yang tidak langsung. Fleksibilitas adalah kemampuan jaringan otot untuk mengulur secara maksimal sehingga tubuh dapat bergerak dengan *full range of motion* tanpa disertai nyeri atau hambatan (Wismanto, 2011). Fleksibilitas hamstring yang baik adalah dapat berkontraksi secara *concentric* maupun *eccentric* dengan maksimal ROM. Pada kondisi otot hamstring yang mengalami pemendekan akan menyebabkan mudah untuk cidera dan berpengaruh pada kekuatan keseimbangan otot sehingga kerja dan fungsi otot tidak dapat maksimal (Gago, Lesmana, & Muliarta, 2013). Panjang otot hamstring sangat berkaitan dengan fleksibilitas otot, saat otot mengalami pemendekan maka fleksibilitas otot juga akan mengalami penurunan dan perubahan kontrol postur (Setyawan, 2011).

Fleksibilitas pada pemain sepak bola sangat berkaitan dengan pengaruh nilai IMT yang ada. Fleksibilitas selalu diartikan sikap kelincuhan pemain sepak bola saat berada di lapangan. Dalam kelincuhan terdapat faktor pendukung seperti tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan yang ideal tentu saja akan menunjang prestasi pemain itu sendiri. Karena itulah komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang. Masalah ukuran postur tubuh beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap pemain menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi.

Indeks Massa Tubuh (IMT) juga mempengaruhi aktivitas yang dilakukan setiap individu. Seseorang yang memiliki nilai IMT lebih dari normal cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini akan berdampak pada penurunan kekuatan otot dan mengakibatkan gangguan fleksibilitas otot sehingga membatasi ruang gerak sendi (Pudjiadi, dkk, 2010). IMT sangat berperan penting pada penurunan kekuatan pada otot hamstring sehingga kemampuan kontraksi konsentrik lebih dominan sehingga mengganggu tingkat fleksibilitas hamstring, akhirnya semakin lama dapat terjadi *tightness* pada otot dan bisa menyebabkan cedera.

IMT merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan berlebih dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan adalah salah satu faktor risiko dari penyakit yang tidak menular, antara lain seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi dan sebagainya. Oleh karena itu mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia yang lebih panjang (WHO, 2010).

Nilai IMT dihasilkan dari hasil bagi antara berat badan dalam satuan kilogram (kg) dan tinggi badan dalam meter kuadrat (m²). IMT dikenal sebagai indikator atau pemberi gambaran komposisi tubuh. Walaupun IMT menggambarkan komposisi secara keseluruhan termasuk otot, tulang, lemak, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa IMT berhubungan dengan pengukuran lemak tubuh. IMT ini adalah indikator yang paling sering digunakan dan praktis untuk mengukur tingkat populasi overweight dan obesitas pada orang dewasa. Berdasarkan klasifikasi IMT menurut kriteria Asia Pasifik, seseorang dikatakan overweight jika memiliki IMT 23-24,9 dan seseorang dikatakan obesitas jika memiliki IMT ≥ 25 . Sedangkan menurut Depkes RI, Seseorang dikategorikan overweight jika BMI > 25 dan obesitas jika BMI > 27 . (Kemenkes RI, 2013) .

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT maka semakin buruk pula fleksibilitas hamstring seseorang, hal itu terjadi karena adanya pembatasan gerak yang disebabkan oleh massa otot yang berlebih (Jarral, Sanaa dkk, 2019).

Menjadi seorang pemain sepak bola harus memiliki komponen fisik yang bagus untuk menunjang permainannya. Untuk komposisi tubuh seorang pemain sepak bola juga sangat penting dalam menunjang kemampuan bermainnya dalam suatu pertandingan. Pemain sepak bola harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama, persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan dalam menentukan nilai IMT. Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa secara umum seorang pemain sepakbola memerlukan energi sekitar 4.500 Kkal atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur tubuh relatif sama, karena pemain sepakbola dikategorikan dengan seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang berat.

Pentingnya IMT pada pemain sepak bola ini berpengaruh terhadap daya tahan para pemain saat melakukan aktivitas di lapangan karena setiap melakukan gerak tubuh membutuhkan energi yang cukup besar yang diperoleh dari makanan dengan kandungan gizi tercukupi.

Peran fisioterapi dalam yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu bersifat promotif antara lain dengan memperkenalkan gaya hidup sehat dengan program latihan yang sesuai dengan *evidence based* serta pengaruhnya terhadap tubuh (Andrew, 2005). Pencegahan pada fisioterapi olahraga adalah dengan penanganan dan pencegahan terhadap gerakan-gerakan yang potensial untuk menimbulkan cedera pada atlet (Bulley,2005).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti dan membuat karya tulis dalam bentuk skripsi dengan judul hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola.

B. Identifikasi Masalah

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.

Salah satu olahraga yang populer di semua kalangan adalah sepak bola, dalam sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai performa yang baik pula. Tujuan dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting salah satunya adalah kaki, kekuatan tungkai sangat diperlukan untuk performa yang lebih baik pula. Oleh karena itu ketika kekuatan tungkai terganggu maka peluang cedera bisa jadi lebih besar, baik karena faktor internal maupun faktor eksternal.

Hamstring adalah kelompok otot besar yang melalui sendi pinggul dan sendi lutut dan sangat penting untuk fungsi normal berkaitan dengan berjalan dan berlari. Masalah pada otot-otot ini dapat menyebabkan nyeri signifikan pada lutut, paha, atau pinggul. Dengan menjaga hamstring tetap fleksibel dan kuat, dapat mempercepat pemulihan dari cedera hamstring dan mencegah masalah di masa yang akan datang seperti kebanyakan yang sering terjadi pada pemain sepak bola yaitu tightness hamstring.

Selain itu klasifikasi berat badan juga berpengaruh pada tingkat fleksibilitas hamstring, dimana tingkat normal atau *abnormal* klasifikasi berat badan dapat di ketahui dengan cara mengukur indeks massa tubuh seseorang. Untuk fleksibilitas hamstring sendiri dapat diukur menggunakan *sit and reach test*.

Pada olahraga sepak bola otot hamstring berfungsi sebagai persiapan awal untuk melakukan tendangan dan kemudian beralih fungsi sebagai stabilisator saat puncak tendangan. Menurut Davis dkk, (2005) di dalam jurnal penelitiannya mengatakan bahwa fleksibilitas otot merupakan aspek penting karena dengan kurangnya fleksibilitas akan menyebabkan cedera otot dan group otot hamstring ini merupakan bagian yang paling sering mengalami cedera. Penyebab penurunan fleksibilitas otot hamstring dapat diakibatkan oleh karena kelelahan dan memendeknya otot hamstring. Sehingga dengan adanya penurunan fleksibilitas otot hamstring para olahragawan khususnya pemain futsal atau sepak bola rawan terjadi cedera otot hamstring.

Disinilah peran Fisioterapi sebagai salah satu pelayanan kesehatan yang memelihara, meningkatkan dan mengembalikan pola gerak tubuh sesuai dengan fungsinya. Maka dari itu saya ingin meneliti tentang bagaimana

hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola ?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pelayanan fisioterapi
Sebagai bahan referensi tambahan dalam ilmu pengetahuan, dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.
2. Bagi institusi pendidikan Fisioterapi
Sebagai dasar penelitian yang lebih mendalam serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya pada hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola dan juga acuan bagi dan mampu menjadi bahan referensi untuk penelitian lanjutan.
3. Bagi Peneliti
Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola.
4. Bagi Masyarakat
Sebagai pengetahuan tambahan masyarakat untuk memahami hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola.