

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat basal. Aktivitas fisik dapat dikategorikan dengan berbagai cara, termasuk jenis, intensitas, dan tujuan. Karena kontraksi otot memiliki sifat metabolik dan dapat diklasifikasikan menurut masing-masing properti. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010; *physical activity. In guide to community preventive services web site*, 2008).

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat didunia. Dengan banyaknya jumlah penduduk, Indonesia memiliki sejumlah permasalahan baik dalam perekonomian, transportasi, pendidikan, kesejahteraan, maupun kesehatan. Masyarakat modern cenderung mempunyai pola hidup yang mementingkan kesibukan sehingga mengesampingkan kesehatan, ditambah lagi dengan kurangnya olahraga untuk mengimbangi aktivitas yang sangat padat. Padahal efek dari gaya hidup seperti itu akan berdampak terhadap daya tahan tubuh yang cepat menurun. Kondisi ini juga mengakibatkan munculnya banyak penyakit baru.

Salah satu cara untuk sehat adalah dengan berolahraga secara teratur dan rutin manusia bisa mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, oleh karena itu setiap orang mempunyai kesadaran untuk meningkatkan aktivitas fisik, salah satunya adalah dengan berolahraga. Kesadaran akan pentingnya berolahraga ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu

hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun mata pencaharian (Abraham, 2010).

Di Indonesia, sepak bola sangat memasyarakat dari Sabang sampai Merauke, mulai dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh banyak orang. Dalam perkembangannya permainan sepak bola dapat dimainkan di mana saja seperti dalam ruangan terbuka (*out door*) maupun dilapangan tertutup (Erwan 2014: 180).

Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 2002 ketika Indonesia di daulat AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta, sejak saat itu futsal mulai berkembang di Indonesia sampai sekarang. Futsal merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di seluruh dunia dan merupakan bentuk lain dari sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan dengan jumlah pemain 5 orang dalam setiap tim. “Futsal memiliki passing sangat cepat, dan merupakan lambang dari olahraga tim yang masih memberikan ruang untuk menunjukkan keterampilan individu, trik dan gerakan-gerakan menipu yang dapat dinikmati oleh pemain dan penonton” (Hermans & Engler, 2011).

Cedera olahraga dapat disebabkan oleh faktor dari dalam dan faktor dari luar, hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Arif Setyawan (2011: 95). Cedera olahraga diantaranya dapat disebabkan oleh benturan pada saat latihan atau pertandingan, kelemahan otot, overuse atau sarana dan pra sarana yang kurang baik. Kegiatan yang dapat menyebabkan cedera olahraga adalah latihan (30%), kompetisi (35%), kelas penjaskes (20%), dan bermain informal (15%) (Hamidie Ronald 2011: 8).

Prevalensi dari cedera *hamstring* yang terjadi di Amerika menurut *America Football* lebih dari 40% yang terkena cedera *hamstring*, sedangkan di Asia prevalensi cedera *hamstring* menurut *Australia Ruler Football* menduduki urutan ketiga setelah cedera *knee* dan *ankle* dengan presentase cedera *hamstring* 16% (Rogan, et al, 2013).

*Hamstring* adalah istilah untuk menyebutkan kumpulan beberapa otot yang terdapat pada paha bagian belakang. Sebenarnya tidak ada otot yang memiliki nama *Hamstring*. Dikatakan kumpulan otot-otot *Hamstring* karena memang terdiri dari tiga macam otot yang kesemuanya memiliki nama yang berbeda-beda. Kumpulan otot-otot yang menyusun otot *Hamstring* adalah Biceps Femoris,

Semimembranosus, Semitendinosus, ketiga otot tersebut pada bagian pangkal berkumpul dan menempel pada satu tempat yang sama disebut *Ischial Tuberosity*.

Pada pemain futsal *hamstring* merupakan salah satu bagian otot terpenting yang di butuhkan saat pemain akan berlari cepat, jika terjadi masalah pada *hamstring* pemain futsal, maka pemain futsal tersebut akan mengalami kendala saat berlari, angka kejadian dan ke kambuhan dari cedera pemendekan *hamstring* di banyak olahraga (Brooks et al., 2006; Engebretsen et al., 2010). Pengembangan program pencegahan yang efektif dan indentifikasi faktor resiko untuk cedera pemendekan *hamstring* telah mengembangkan “urutan pencegahan” dari cedera olahraga (Van Mechelen et al. 1992).

Fleksibilitas *hamstring* dan kekuatan harus berkorelasi dengan panjang optimal dari *hamstring* itu merupakan faktor risiko untuk cedera *hamstring*. Namun, hubungan panjang otot *hamstring* yang optimal dengan hamstring fleksibilitas dan kecepatan masih belum diketahui. Sebuah penelitian studi yang menyelidiki lutut optimal *flexion* sudut di mana *isokinetic* lutut *flexion* saat adalah maksimal menunjukkan bahwa pemulihan dari cedera hamstring memiliki optimal lebih besar lutut *flexion* sudut dibandingkan dengan kaki tanpa cedera bagi para atlet yang sama. Hasil ini menunjukkan bahwa kaki dengan cedera hamstring mungkin memiliki otot yang lebih pendek dibandingkan dengan kaki tanpa cedera. Hasil ini menunjukkan bahwa panjang otot *hamstring* optimal dapat berkorelasi dengan hamstring fleksibilitas.

Lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Untuk dapat berlari dengan maksimal ada beberapa aspek biomotor yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Sprint atau lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari diperlukan penguasaan teknik start teknik lari, teknik melewati garis finish (Syaifudin, 1992).

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1993). Menurut Harsono (1988), kecepatan sebagai kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Sajoto (1995), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2008 Bab I, pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa : “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi”. Sedangkan menurut WCPT 2011 Fisioterapi adalah, “Fisioterapi memberikan layanan kepada individu dan populasi untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak maksimum dan kemampuan fungsional selama daur kehidupan. Ini meliputi pemberian jasa dalam keadaan dimana gerakan dan fungsi terancam oleh penuaan, cedera, penyakit, gangguan, kondisi atau faktor lingkungan”. Seperti uraian di atas maka fisioterapi berperan bukan hanya untuk orang sakit saja tetapi juga untuk orang sehat agar mencegah terjadinya cedera.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas dari hamstring merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam olahraga, terutama pada olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1993). Oleh karena itu dibutuhkan otot *hamstring* yang fleksibel dan kuat saat akan melakukan lari yang cepat pada pemain futsal agar terhindar dari cedera.

Dalam hal ini Fisioterapi sangat berperan dalam menangani fleksibilitas yang terjadi pada *hamstring* pemain futsal yang sangat rentan terjadi pemendekan dikarenakan intensitas permainan yang sangat singkat dan membutuhkan performa otot yang baik.

Lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Untuk dapat berlari dengan maksimal ada beberapa aspek biomotor yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Sprint atau lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Untuk mencapai hasil

yang maksimal dalam lari diperlukan penguasaan teknik start teknik lari, teknik melewati garis finish (Syarifudin, 1992).

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1993). Menurut Harsono (1988) kecepatan sebagai kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Sajoto (1995), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

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 kecepatan berlari pada pemain futsal. Observasi juga menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga menjadi lebih relevan.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka masalah yang akan diuraikan dalam penelitian ini sebagai berikut :

“Apakah ada hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan kecepatan berlari pada pemain futsal RSUD Cengkareng?”

### **D. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan fleksibilitas hamstring dengan kecepatan lari.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui fleksibilitas Hamstring pada pemain futsal.
- b. Untuk mengetahui kecepatan berlari pada pemain futsal.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Masyarakat

- a. Sebagai sumber informasi mengenai akibat yang di timbulkan pada fleksibilitas hamstring.

- b. Sebagai sumber informasi mengenai bentuk layanan fisioterapi pada bidang Olahraga.
2. Bagi Olahraga Futsal  
Memberi pemahaman mengenai peran fisioterapi terhadap pemahaman mengenai fleksibilitas Hamstring terhadap kecepatan lari.
3. Bagi penulis  
Penelitian ini sangat berguna untuk menambah pengetahuan dan pengalaman.
4. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil dari penelitian ini dapat di pakai untuk di teliti lebih lanjut sekaligus membuka wawasan berpikir ilmiah dalam melihat suatu permasalahan yang timbul dalam lingkup lingkungan fisioterapi.