

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan kondisi tubuh yang optimal untuk dapat berinteraksi atau beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Oleh sebab itu kesehatan menjadi aspek yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Kesehatan berkaitan dengan kata sehat dimana “sehat” menurut *World Health Organizations* (WHO) adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Salah satu bentuk untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010; Physical Activity). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dan murah untuk mendapatkan tingkat kesehatan yang baik adalah dengan berolahraga. Olahraga merupakan kebutuhan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Dengan berolahraga secara teratur dan rutin manusia bisa mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu.

Salah satu olahraga yang digemari akhir-akhir ini adalah futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dari berbagai lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja dan bahkan orang tua dengan melihat banyaknya berdiri komunitas futsal atau club-club futsal saat ini. Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan ketangkasan. Dimana permainan bola yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke

gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan gerakan kaki, selain 5 pemain utama 1 tim diizinkan memiliki beberapa pemain cadangan. Istilah futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu football (sepak bola) dan sala (ruang), kalau diartikan maka futsal adalah sepakbola dalam ruangan.

Permainan dalam futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, atau lebih banyak menggunakan fungsi dari ekstremitas bawah. Ekstremitas bawah memegang peranan penting dalam permainan karena berguna untuk aktivitas berlari, mengontrol bola, mengoper atau bahkan melakukan tendangan kedalam gawang lawan. Gerakan tersebut membutuhkan pneranan dari komponen fisik, yaitu kekuatan (strength), kelentukan (fleksibilitas), kecepatan (speed), dan daya tahan (endurance) dan keseimbangan (balance).

Fleksibilitas sangat dibutuhkan oleh olahragawan ataupun bukan olahragawan, karena semakin fleksibel otot seseorang maka semakin kecil kemungkinan orang tersebut untuk cedera. Salah satu otot yang harus dijaga fleksibilitasnya adalah daerah tungkai. Fleksibilitas tubuh terutama tungkai sangat diperlukan oleh seseorang, karena seorang atlit harus bergerak mengubah arah dengan cepat dan lincah (Rahmiati, 2013). Fleksibilitas merupakan kemamuan satu atau lebih sendi untuk bergerak ROM penuh secara lancar, mudah, tanpa hambatan, serta bebas dari rasa sakit. Manfaat yang diperoleh dari latihan fleksibilitas akan membantu otot untuk rileks, melakukan gerakan tanpa beban, bebas dari rasa sakit, dan mengurangi potensi cedera.

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap penampilan fleksibilitas seseorang, misalnya faktor anatomis, faktor cedera dan sebagainya. Namun fleksibilitas seseorang dapat ditingkatkan melalui latihan peregangan khusus (Putra, 2014). Latihan-latihan peregangan dapat dilakukan dalam berbagai cara tergantung pada tujuan yang ingin dicapai, kemampuan kita, dan keadaan atau kondisi latihan. Dalam rangkaian pemanasan, dikenal juga proses peregangan. Peregangan atau stretching adalah sebuah proses yang dilakukan untuk meregangkan atau memanjangkan otot agar bekerja secara optimal dan menunjang aktivitas

tubuh ketika berolahraga atau menjalankan aktivitas sehari-hari (Tollison, 2011).

Stretching merupakan salah satu metode untuk mengurangi hamstring tightness. Stretching adalah gerakan yang dirancang untuk penguluran atau pemanjangan dari jaringan lunak, dengan demikian dapat meningkatkan fleksibilitas dengan memanjangkan struktur yang memendekkan dan menjadi lebih hypermobile. Stretching dapat dibedakan menjadi 2 tipe yaitu static dan dynamic stretching. Static stretching merupakan latihan stretching yang aman dan metode yang paling sering digunakan untuk meningkatkan panjang otot. Jenis peregangan ini diterakan perlahan dan dipertahankan pada saat otot terulur. Sebuah literatur menjelaskan bahwa stretching static yang dilakukan 30 detik dengan 3 kali pengulangan pada satu sesi cukup untuk meningkatkan panjang otot (Anoop et al., 2012). Sedangkan, dynamic stretching adalah latihan stretching yang dilakukan dengan adanya gerakan. Dengan kata lain, seorang individu mengayunkan atau memantulkan gerakan untuk memperpanjang luas gerak sendi. Salah satu bentuk stretching yaitu ballistic stretching merupakan salah satu teknik dynamic stretching yang dilakukan dengan cara mencium lutut secara berulang-ulang dengan tinggi tahanan yang diberikan oleh tubuh itu sendiri.

Ballistic stretching merupakan salah satu metode dinamik stretching yang dilakukan dengan cara seperti mencium lutut secara berulang-ulang dengan tinggi tahanan yang diberikan oleh tubuh. Gerakan seperti menghentak akan mengaktifkan GTO (Golgi Tendon Organ) agar mengatur secara maksimal. Namun ada baiknya sebelum melakukan stretching ballistic lebih baik melakukan pemanasan terlebih dahulu juga mengontrol sample untuk melakukan gerakan ballistic semampunya jangan dipaksakan karena tekanan maksimal yang dilakukan saat melakukan stretching tidak dapat diatur tegangan yang dihasilkan (Nastiti dan Fudjiwati, 2016).

Dari permasalahan tersebut fisioterapi dapat mengetahui lebih dalam mengenai keterkaitan antara fleksibilitas hamstring dengan pemain

futsal guna mengoptimalkan kemampuan pemain dan mencegah terjadinya cedera. Peningkatan fleksibilitas hamstring pemain dapat diberikan melalui pelayanan fisioterapi, khususnya pada fisioterapi olahraga. Fisioterapi Olahraga menurut *International Federation of Sport Physical Therapy (IFSPT)* merupakan suatu bidang profesional yang diakui dengan kompetensi lanjutan dalam mempromosikan partisipasi aktivitas fisik yang aman, pemberian saran, intervensi adaptasi rehabilitasi dan latihan dengan tujuan untuk mencegah cedera, mengembalikan fungsi optimal serta berkontribusi dalam meningkatkan performa olahraga atlet atau pemain dari segala usia dan kemampuan dengan menjamin standar profesionalitas yang tinggi dan praktik etis.

Oleh sebab itu seorang fisioterapis harus mampu memperhatikan aspek fungsi gerak tubuh yang mampu menjadi pendukung untuk performa tubuh yang baik. Sehingga dengan melihat perbedaan latihan static stretching dan latihan ballistic stretching terhadap fleksibilitas hamstring, guna mengembalikan serta meningkatkan performa pemain.

Berdasarkan pembahasan tersebut maka peneliti mencoba melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan latihan static stretching dan latihan ballistic stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal”.

B. Identifikasi Masalah

Fleksibilitas akan mengakibatkan penurunan kemampuan kerja seseorang secara motorik, fungsi kaki mempunyai gerakan dasar yang dapat dipakai untuk aktivitas fungsional. Gerakan dasar salah satunya gerakan pada saat tiba-tiba melangkah, overload, overuse, immobility dan hyperekstensi knee dari gerakan melompat. Otot hamstring merupakan struktur yang sering kali menjadi gejala awal hamstring. Gangguan tersebut dapat berupa regangan otot (Pearch, 2009).

Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan Lingkup Gerak Sendi (LGS) yang maksimal tanpa disertai dengan rasa tidak nyaman. Fleksibilitas merupakan factor penting untuk melakukan suatu

gerakan baik dalam berolahraga ataupun aktifitas fisik lainnya. Akan tetapi, pekerjaan yang berat atau latihan fisik yang keras, koordinasi gerak yang buruk, postur yang jelek, kurang gerak, gerakan yang monoton atau gerakan satu arah, cedera dan nyeri dapat membuat otot mengalami pemendekan (Alim, 2000).

Otot yang mengalami pemendekan harus di stretch ke ukuran panjang otot yang normal dan mengembalikan fleksibilitasnya. Untuk mengatasi masalah pemendekan dan gangguan fleksibilitas yang terjadi serta meningkatkan kerja otot hamstring secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi yang bersifat mengulur jaringan kontraktil yang mengalami kontraktur secara mengembalikan fleksibilitas otot tersebut yang dikenal dengan istilah stretching. Fleksibilitas otot dapat diketahui dengan pemeriksaan tentang gerak otot tersebut, yaitu dengan mengukur gerakan sendi yang digerakkan oleh otot yang bersangkutan (Alim, 2000).

Stretching adalah sebuah jenis latihan gerakan dengan mengarahkan kekuatan secara langsung ke jaringan lunak tubuh dalam satu garis tegangan sehingga terjadi pemanjangan pada seluruh jaringan lunak yang segaris tersebut. Jaringan target digunakan untuk mendeskripsikan jaringan lunak yang harus diulur (jika target jaringannya adalah otot maka dapat dikatakan otot target, jika target jaringannya adalah ligament maka dapat dikatakan ligament target). Jaringan lunak ini terdiri dari otot, tendon, ligament, kapsul sendi, jaringan fascia dan kulit. Dengan memanjangkan jaringan yang kaku, maka stretching dapat meningkatkan fleksibilitas (Muscolino, 2010).

Maka peneliti mencoba mengukur dengan nama sit and reach bertujuan untuk mengetahui kelentukan seseorang serta melihat kualitas fleksibilitas otot (Mackenzie, 2000). Static Stretching peregangan dengan cara mengulur otot atau jaringan lunak selama 10-30 detik, telah lama digunakan sebagai rutinitas peregangan standar. Static stretching digunakan untuk meregangkan otot-otot sementara tubuh sedang beristirahat. Hal ini terdiri dari berbagai teknik secara bertahap memperpanjang otot ke posisi memanjang diantaranya: standing hurdler

(quadriceps stretch), hamstring stretch, calf stretch on a step, static lunge, dan butterfly (hip adductor stretch). Ballistic stretching merupakan salah satu metode dinamik stretching yang dilakukan dengan cara seperti mencium lutut secara berulang-ulang dengan tinggi tahanan yang diberikan oleh tubuh. Gerakan seperti menghentak akan mengaktifkan GTO (Golgi Tendon Organ) agar mengatur secara maksimal.

Perpaduan kedua intervensi diatas diharapkan dapat mengatasi masalah gangguan gerak dan fungsi terutama untuk pemendekan otot sehingga meningkatkan fleksibilitas otot hamstring. Untuk mengetahui perubahan penelitian yang telah dilakukan pengukuran dengan sit and reach test sebelum intervensi sebagai pemeriksaan dan sesudah treatment sebagai evaluasi.

Test sit and reach (SRT) umumnya digunakan untuk menilai fleksibilitas tulang belakang dan panjang otot hamstring. Skor diberikan didasarkan pada titik paling jauh yang dicapai oleh kedua tangan dikotak standar dalam posisi duduk memanjang (Mackenzie, 2000).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *latihan static stretching* terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal?
2. Apakah ada pengaruh *latihan ballistic stretching* terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara *latihan static stretching dengan ballistic stretching* terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal?

D. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan antara latihan static stretching dengan latihan ballistic stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal.

2) Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan static stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan ballistic stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk diteliti lebih dalam sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai penanganan dan intervensi untuk peningkatan fleksibilitas hamstring pada pemain futsal.
- b. Dapat menambah khasanah ilmu kesehatan khususnya di ilmu kebugaran tubuh (fitness) dan dalam dunia pendidikan khususnya.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Sebagai referensi tambahan mengenai penanganan dan intervensi fisioterapi yang digunakan untuk peningkatan fleksibilitas hamstring pada pemain futsal

3. Bagi Peneliti

- a. Untuk menambah pengetahuan mengenai efek pemberian latihan static stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal.
- b. Untuk menambah pengetahuan mengenai efek pemberian latihan ballistic stretching terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain futsal.