

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan-gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan jasmani. Tidak hanya itu, olahraga memiliki tujuan yang beragam, ada yang memiliki tujuan sebagai rekreasi, pendidikan, rehabilitasi, bahkan prestasi. Di Indonesia terdapat banyak cabang olahraga yang bisa diikuti pemain untuk meraih prestasi dalam berolahraga. Sebagaimana yang telah diatur dalam UU RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat (13), yang menyebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Beberapa contoh cabang olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah olahraga bulu tangkis, renang, sepak bola, atletik dan *cricket*.

Cabang olahraga *cricket* merupakan salah satu dari jenis cabang olahraga prestasi yang ada di Indonesia. Pada tahun 2016, olahraga *cricket* ini resmi di pertandingan pertama kali pada acara Pekan Olahraga Nasional (PON) yang dilaksanakan di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Berbagai penjuror provinsi yang ada di Indonesia mengirimkan pemain terbaik mereka dari tiap daerah masing-masing, agar dapat menjadi juara dan menjadi sejarah bagi yang memenangkan pertandingan perdana ini. Sehingga yang juara akan menjadi pemegang rekor pertama pada cabang olahraga yang baru saja diresmikan dalam acara PON yang ke-XIX di Jawa Barat.

Cricket adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur. Dalam permainannya olahraga ini memiliki istilah atau sebutan khusus untuk para pemain dan masing-masing pemain memiliki peran yang berbeda, diantaranya: 1) *Batsman*, pada pemain ini bertugas sebagai pemukul bola dan berlari sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan poin

yang banyak. Setiap *batsman* memiliki dua kali kesempatan untuk memukul. Jika gagal memukul, maka ia harus keluar dari lapangan (*out*) dan digantikan oleh temannya. 2) *Bowler*, pemain ini bertugas sebagai pelempar bola kepada tim lawan (*batsman*). 3) *Fielders*, posisi ini bertugas sebagai penangkap bola yang berhasil dipukul oleh *batsman* dengan cara berlari secepat mungkin. Jika berhasil menangkap bola, tim pemukul (*batsman*) akan *out* dan tidak mendapatkan skor ataupun *run*. 4) *Wicket keeper*, tugas posisi ini menangkap bola yang gagal dipukul oleh (*batsman*).

Menurut Syamsuddin (2016), olahraga *cricket* merupakan jenis olahraga yang dimainkan di lapangan rumput yang mengarah pada pengembangan mental yang positif dan mengutamakan: kejujuran, keadilan, kehormatan atau menghormati lawan maupun keputusan wasit. Olahraga ini umumnya dimainkan di lapangan yang luas namun tidak menutup kemungkinan olahraga ini dimainkan di tempat umum. Banyak orang-orang dari kalangan dewasa, muda-mudi dan anak-anak di seluruh dunia bermain *cricket* di jalan, pantai, dan taman lokal (Jolimont & Victoria, 2005).

Pada umumnya tujuan olahraga ini adalah memenangkan pertandingan dengan meraih poin sebanyak-banyaknya. Gerakan dasar dari olahraga ini yaitu melempar, memukul, berlari, dan menangkap. Olahraga ini mirip seperti permainan kasti dan dimainkan oleh dua tim berlawanan, dalam satu tim biasanya terdiri dari sebelas pemain. Masing-masing tim memiliki peran yang berbeda yaitu tim A sebagai *batsman* dan tim B sebagai *bowler*, *wicket keeper*, dan *fielding*. Dalam permainannya tim A menjadi pemukul pertama dan mencoba untuk mendapatkan skor sebanyak mungkin dengan berlari. Sedangkan pada tim B, menjadi *bowling*, *wicket keeper* dan *fielding*. Pada posisi *bowling* berperan sebagai pelempar bola kepada tim lawan, dan *fielding* berperan sebagai penangkap bola yang berhasil dipukul oleh tim lawan. Sedangkan *wicket keeper* berperan sebagai penangkap bola yang gagal dipukul oleh tim lawan. Setelah babak pertama selesai kedua tim saling bergantian, tim A sebagai *bowling*, *wicket keeper*, dan *fielding* sedangkan tim B sebagai *batsman* untuk mengejar ketinggalan skor tim A dengan cara memukul dan berlari sebanyak mungkin.

Berlari merupakan perpindahan gerak dari tempat awal ke tempat lain dengan menggunakan kecepatan secara maksimal dan lebih cepat dari berjalan. Pada permainan ini, berlari merupakan sesuatu yang sangat penting pada posisi *batsman* dan *fielding*. Bagi *batsman*, jika dapat berlari sebanyak mungkin, maka akan semakin banyak pula poin yang didapatkan. Sedangkan bagi *fielding*, berlari juga merupakan hal yang sangat penting pada permainan ini. Tujuan utama *fielding* adalah menangkap bola yang berhasil dipukul oleh *batsman* dengan cara berlari. Jika berhasil meraih bola, maka tim lawan akan keluar (*out*) dan tidak mendapatkan poin tambahan.

Untuk bisa berlari secara cepat para pemain harus memiliki pengetahuan berlari yang benar. Hal yang perlu diperhatikan pada saat berlari diantaranya: 1) posisi tubuh/badan condong ke depan secara wajar, 2) ayunan kedua lengan mengikuti irama berlari, 3) pendaratan kaki/tumpuan selalu menggunakan ujung kaki, 4) langkahkan kaki selebar-lebarnya dan dilakukan secara cepat mungkin (Muliadi, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zuhadawa *et al.* (2020), komponen utama pada saat berlari bergantung pada kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot *hamstring*. Fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan seluas-luasnya pada persendian. Fleksibilitas *hamstring* dikatakan baik apabila kemampuan otot *hamstring* dapat berkontraksi secara konsentrik dan eksentrik secara maksimal tanpa adanya keterbatasan (Stephens *et al.*, 2006). Fleksibilitas yang baik akan membantu pemain dalam berlari secara cepat. Sebaliknya jika fleksibilitas *hamstring* yang tidak baik, maka kecepatan berlari akan lebih rendah dibanding dengan pemain yang memiliki fleksibilitas *hamstring* yang baik (Pinillos *et al.*, 2015).

Fisioterapis memiliki peran penting dalam dunia olahraga, salah satunya dalam mengembangkan olahragawan secara terencana dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi. Seperti yang dijelaskan pada Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) bahwa Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan 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, elektrotrapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK Nomor 65 tahun 2015 Tentang Pelayanan Fisioterapi). Jadi dalam hal ini fisioterapis dapat merencanakan dan mengembangkan performa pemain dengan memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi performa pemain tersebut sehingga dapat mencapai prestasi yang baik.

Dari uraian di atas penulis lebih berfokus untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari pada pemain yang memiliki posisi *batsman* dan *fielding*. Sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Fleksibilitas *Hamstring* dengan Kecepatan Berlari pada Pemain *Cricket* DKI Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Olahraga *cricket* merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan di lapangan rumput. Selain itu, olahraga ini merupakan permainan yang mengedepankan kerjasama antara satu pemain dengan pemain lainnya. Kerjasama yaitu dua orang atau lebih untuk melakukan aktivitas secara bersama-sama yang dilakukan secara terpadu yang diarahkan kepada suatu target atau tujuan tertentu (Kusnadi, 2003). Tujuan dari olahraga ini yaitu selalu memenangkan dari tiap pertandingan dengan meraih poin/skor sebanyak-banyaknya. Pada saat pertandingan dimulai, kerjasama merupakan hal utama yang penting bagi tim untuk mendapatkan kemenangan di sebuah pertandingan. Bekerjasama saat ingin berlari dengan kecepatan yang maksimal merupakan cara yang efektif untuk bisa menentukan poin. Berlari yang cepat bagi *batsman* akan lebih mudah mendapatkan poin (*run*) yang lebih banyak, dan bagi *fielding* berlari yang cepat akan memudahkan menangkap bola yang melambung pada saat bola berhasil dipukul *batsman*.

Pada saat melakukan gerakan berlari pada pemain *cricket* dibutuhkan fleksibilitas *hamstring* yang baik karena pada dasarnya fleksibilitas *hamstring* yang baik akan memberikan dampak yang baik pada persendian untuk bisa bergerak secara leluasa. Sehingga dengan bergerak secara leluasa tanpa adanya keterbatasan, kecepatan berlari akan meningkat. Otot *hamstring* termasuk grup otot yang mempunyai peran penting dalam membantu sebuah gerakan, khususnya gerakan seperti berjalan, melompat, menaiki tangga, dan berlari (Bailey, 2015). Maka apabila terjadi penurunan fleksibilitas pada otot *hamstring* akan menyebabkan keterbatasan saat berlari, saat terjadinya keterbatasan otot dipaksa untuk bekerja lebih keras untuk mengatasi tahanan pada gerakan yang dinamis dan berlangsung lama, sehingga energi yang diperlukan akan lebih besar dan kecepatan berlari pun akan mengalami penurunan.

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 hubungan antara

fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta. Dengan *sit and reach test* sebagai alat ukur fleksibilitas *hamstring* dan *20 meter dash sprint test* sebagai alat ukur dari kecepatan berlari pada pemain *cricket* (Sarika *et al.*, 2019). Observasi juga menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga menjadi lebih relevan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu:

1. Bagaimana gambaran fleksibilitas *hamstring* pada pemain *cricket* DKI Jakarta?
2. Bagaimana gambaran kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui gambaran fleksibilitas *hamstring* pada pemain *cricket* DKI Jakarta.
 - b. Untuk mengetahui gambaran kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta.
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan antara fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta.
2. Bagi Program Studi Fisioterapi
 - a. Dengan adanya penulisan ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris dan teori tentang hubungan fleksibilitas *hamstring* dan kecepatan berlari pada pemain *cricket* DKI Jakarta.
 - b. Diharapkan mampu menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi dimasa yang akan datang.
 - c. Menjadi referensi dan diteruskan dalam penelitian selanjutnya.
3. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan berlari sehingga dapat menjadi bahan baca dan referensi di kemudian hari.
 - b. Dapat menambah hasanah keilmuan baru dalam dunia pendidikan, pendidikan fisioterapi khususnya.
4. Bagi Pemain dan pelatih *cricket*

Memberikan pengetahuan baru bagi pemain ataupun pelatih sehingga hasil penelitian dapat digunakan untuk mengoptimalkan latihan guna peningkatan performa dan pencegahan cedera.