

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini dunia olahraga mengalami perkembangan yang pesat, hampir seluruh kalangan masyarakat senang untuk melakukan olahraga. Kegiatan berolahraga sudah dijadikan salah satu gaya hidup. Definisi olahraga yaitu suatu keinginan seseorang guna memelihara dan melindungi kondisi tubuh supaya tetap fit, bilamana kondisi tubuh terasa bugar dan fit sehingga bisa disebut bahwa seseorang itu mampu melaksanakan segala kegiatan kesehariannya. (Pon & Papua, 2021) Aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian (Pratomo & Gumantan, 2021) . Tujuan dari aktivitas olahraga pun berbeda-beda, ada olahraga yang bertujuan untuk prestasi, rehabilitasi, pendidikan dan rekreasi. Salah satu olahraga yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani adalah olahraga permainan sepakbola. Sepakbola merupakan jenis permainan yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia.

Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. (Gumantan, 2018) Agar dapat memasukan bola ke gawang lawan dan memperoleh kemenangan, pemain sepak bola harus dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam sepak bola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan/mengontrol (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*) dan (6) lemparan ke dalam (*throw-in*) (Effendi, 2016).

Kecepatan menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan yaitu dengan cara menendang bola sekencang-kencangnya sampai bola terkena sasarannya. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Menendang adalah salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola, sebab hampir sebagian besar dari permainan sepak bola menggunakan tendangan, baik untuk operan pendek, operan jauh maupun tembakan kearah gawang untuk

mencetak gol. Teknik menendang bola itu sendiri bermacam-macam dimana penggunaannya tergantung dari kebutuhan serta situasi dalam lapangan pada saat bermain. Melakukan tendangan atau menendang bola pada permainan sepak bola merupakan kebutuhan utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Yuas & Bramistra, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan menendang bola yaitu penurunan kecepatan tendangan, titik sentuh kaki ke bola dan perputaran bola, cara menendang, jenis sepatu dan kecepatan bola saat ditendang tidak maksimal (79.75% dan 92.74% dari kecepatan bola maksimal) (Anderson, T.B., 2009), peningkatan ROM (*Range Of Motion*) dari *pelvis hip* dan *knee*, gangguan koordinasi dapat menurunkan akurasi tendangan. Cedera pada saat olahraga dapat disebabkan oleh faktor dari dalam dan faktor dari luar, diantaranya dapat disebabkan oleh benturan pada saat latihan atau pertandingan, kelemahan otot, *overuse* atau sarana dan pra sarana yang kurang baik. 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 16% (Rogan, et al, 2013).

Fleksibilitas *hamstring* dan kekuatan harus berkorelasi dengan panjang optimal dari *hamstring* itu merupakan salah satu faktor risiko untuk mencegah cedera pada *hamstring*. Fleksibilitas merupakan faktor penting untuk melakukan suatu gerakan baik dalam berolahraga ataupun aktivitas fisik lainnya. Setiap manusia mempunyai tingkat fleksibilitas yang berbeda. Pada diri seseorang pun mempunyai fleksibilitas yang berbeda antara bagian dari tubuhnya (Wismanto, 2011). Jadi semakin fleksibelnya otot seseorang maka semakin kecil kemungkinan orang tersebut untuk cedera. Salah satu otot yang harus dijaga fleksibilitasnya adalah daerah tungkai. Untuk menghindari terjadinya pemendekan atau ketegangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas yaitu tipe persendian, elastis otot, ligament, bentuk tubuh, jenis kelamin, suhu, dan usia.

Fleksibilitas yang baik ditunjukkan 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. 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.

Otot *hamstring* berfungsi sebagai persiapan awal untuk melakukan tendangan dan kemudian beralih fungsi sebagai stabilisator saat puncak tendangan (Davis et al., 2008) 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 sepak bola atau sepak bola rawan terjadi cedera otot *hamstring*. 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, selain itu otot *hamstring* juga berfungsi seperti rem pada mobil untuk memperlambat kecepatan ketika gerakan mengayunkan kaki ke depan seperti menendang atau berlari (Wismanto, 2011).

Untuk mengukur fleksibilitas otot hamstring dapat menggunakan SRT (*Sit and Reach Test*) merupakan metode pengukuran untuk mengukur fleksibilitas dari otot *hamstring* dan punggung belakang yang menggunakan media berupa *box* terbuat dari papan atau metal. Tujuan test ini adalah untuk mengukur fleksibilitas otot *hamstring* dan otot punggung dalam (Davis et al., 2008).

Oleh karena 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 menendang pada pemain sepak bola remaja di SSB Serang Pratama, Banten.

## B. Identifikasi Masalah

Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepak bola adalah teknik menendang. Teknik menendang (*shooting*) karena salah satu unsur dalam permainan ini adalah ketepatan dalam melakukan tendangan, karena semakin tepat dalam melakukan tendangan maka peluang untuk menciptakan gol akan semakin besar (Gumantan, 2018). Teknik dasar pada permainan sepak bola akan lebih baik bila didukung oleh komponen dan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen fisik diantaranya adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Sandika & Mahfud, 2021). Fleksibilitas pada pemain sepak bola sangat berkaitan dengan pengaruh kecepatan menendang bola. Fleksibilitas selalu diartikan sikap kelincahan pemain sepak bola saat berada di lapangan. (Gumantan, 2018)

Kelenturan (*flexibility*) merupakan salah satu komponen fisik pada pemain sepak bola remaja yang sangat berpengaruh pada *range of motion* (ROM). 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. Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada pemain sepak bola remaja adalah terbatasnya fleksibilitas pada otot *hamstring*. Otot *hamstring* merupakan otot utama stabilisasi menendang bola. Saat mengalami keterbatasan pada otot ini, menunjukkan bahwa kecepatan pemanjangan otot *hamstring* secara signifikan lebih tinggi selama fase menapak dibandingkan fase mengayun. Sehingga sangat mempengaruhi kualitas dalam kecepatan menendang bola (Wismanto, 2011) Sehingga apabila otot *hamstring*

mengalami keterbatasan akan mempengaruhi kualitas dalam kecepatan menendang bola.

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 sepak bola 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 melakukan penelitian tentang bagaimana hubungan fleksibilitas otot *hamstring* terhadap kecepatan menendang pada pemain sepak bola di SSB Serang Pratama, Banten.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka terdapat rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan kecepatan menendang pada pemain sepakbola di SSB Serang Pratama, Banten?

### D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan kecepatan menendang pada pemain sepakbola di SSB Serang Pratama, Banten.

### E. Manfaat Penulisan

#### 1. Manfaat untuk Peneliti

Penelitian ini sangat berguna untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan kesempatan bagi penulis untuk lebih memahami tentang hubungan fleksibilitas hamstring dengan kecepatan menendang pada pemain sepak bola remaja sebagai suatu kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

#### 2. Manfaat untuk Fisioterapis

Mengetahui hubungan fleksibilitas pada otot hamstring terhadap kecepatan menendang bola pada pemain sepak bola.

3. Manfaat untuk Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut serta dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi mahasiswa ataupun teman sejawat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program fisioterapi.

4. Manfaat untuk peserta penelitian

Menambah pemahaman mengenai pentingnya fleksibilitas otot hamstring dalam meningkatkan performa permainan sepak bola.