

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang, misalnya dalam bentuk latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas (Prativi & Artikel, 2013). Kebugaran tubuh yang dihasilkan melalui aktivitas olahraga juga dapat dijadikan olahraga menjadi 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 olahraga prestasi diantaranya adalah bola basket, volly, sepak bola, renang, pancak silat, karate dan lain-lain.

Karate merupakan cabang olahraga prestasi yang sudah mendunia dan berkembang pesat hampir di semua kalangan masyarakat (Kadir & Haryanto, 2021). Karate juga merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional. Dalam olahraga karate ada beberapa teknik tendangan salah satunya yaitu Mawashi Geri artinya tendangan yang melingkar dari samping (Simbolon & Siahaan, 2020). Tendangan Mawashi-Geri termasuk teknik gerakan yang sulit untuk dipelajari, karena selain harus mempunyai kekuatan, karateka atau atlet karate juga harus mempunyai kelenturan agar tendangan Mawashi-Geri dapat dilancarkan dengan baik dan sempurna (Andiwibowo, 2013). Seorang atlet karate sangat membutuhkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerak yang baik. Untuk mencapai kecepatan tendangan yang baik pada atlet karate, dibutuhkan beberapa faktor salah satunya fleksibilitas hamstring.

Fleksibilitas hamstring dapat mempengaruhi regangan maksimal otot hamstring dalam gerakan dan juga untuk memaksimalkan kelenturan dan kekuatan dalam tendangan. Panjang otot hamstring saat berdiri tidak boleh digunakan sebagai perkiraan panjang optimalnya dalam perhitungan regangan otot hamstring dan pemodelan sistem muskuloskeletal (Wan et al., 2017). Otot hamstring merupakan grup otot pada sendi (*hip joint*) yang terletak pada sisi belakang paha yang berfungsi sebagai gerakan fleksi lutut, ekstensi hip, serta gerakan eksternal dan internal rotasi hip. Grup otot ini terdiri atas *m.*

Semimembranosus, *m. Semitendinosus*, dan *m. Biceps Femoris* (Li et al., 2019).

Fleksibilitas sebagai rentang gerak pada sendi atau sekelompok sendi. Rentang gerak sendi sangat penting dalam olahraga bela diri atau bertarung, terutama ketika ada kebutuhan untuk melakukan gerakan motorik tertentu dengan jangkauan gerakan maksimum. Tingkat kelenturan yang baik, selain eksekusi gerakan, juga membantu mencegah cedera (Franchini & Herrera-Valenzuela, 2021).

Fleksibilitas adalah kemampuan suatu jaringan atau otot untuk mengalami pemanjangan semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan lingkup gerak sendi yang penuh, tanpa disertai timbulnya rasa nyeri. Fleksibilitas berkaitan erat dengan jaringan lunak, seperti ligamen, tendon dan otot, disamping struktur tulang itu sendiri. Fleksibilitas juga berhubungan dengan ekstensibilitas dari *musculotendinous* unit yang saling bersilangan sebagai dasar kemampuan otot untuk rileks atau berubah bentuk dalam proses peregangan (Wismanto, 2011). Jika terjadinya penurunan fleksibilitas otot dan sendi akan terjadi gangguan pada gerak fungsional. Fleksibilitas yang buruk akan menyebabkan keterbatasan dan kesulitan dalam melakukan gerakan, karena otot akan dipaksa untuk bekerja lebih keras untuk mengatasi tahanan kegiatan.

Bertanding membutuhkan intensitas maksimal dan tingkat kemampuan motorik dan fungsional yang tinggi termasuk kecepatan, kelincahan, kekuatan dan fleksibilitas otot, seperti otot hamstring (Zago et al., 2015). Adanya hubungan fleksibilitas hamstring dengan kecepatan gerak tendangan mawashi, untuk kecepatan gerak pada tendangan mawashi geri diperlukan adanya kelenturan dan kekuatan pada otot hamstring maka dari itu dibutuhkan adanya fleksibilitas yang baik. Dengan begitu akan mengurangi risiko cedera saat melakukan tendangan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktasari et al (2018), karakteristik biomotor dan komponen utama dalam melakukan tendangan mawashi geri pada karate yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, power, fleksibilitas dan koordinasi. Semakin baik derajat fleksibilitas dan kecepatan anggota gerak bawah akan menambah hasil yang baik, bahkan keakuratan tendangan juga akan lebih baik. Fleksibilitas atau kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Fleksibilitas ini sangat diperlukan oleh setiap atlet agar mereka mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, mengurangi resiko cedera, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi.

Fisioterapis memiliki peran penting dalam dunia olahraga, salah satunya dalam mengembangkan olahragawan atau atlet 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 terhadap kecepatan gerak tendangan Mawashi Geri pada tim karate. Sehingga penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “hubungan fleksibilitas hamstring terhadap kecepatan gerak tendangan mawashi geri pada tim karate djojodilan Lebak”.

B. Identifikasi Masalah

Tendangan mawashi geri merupakan teknik tendangan depan, tendangan ini mengandalkan sentakan lutut dari samping ke arah depan dengan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan atau punggung kaki. Mawashi geri termasuk teknik gerakan tendangan yang sulit untuk dipelajari, karena selain harus mempunyai kekuatan, karateka juga harus mempunyai kelentukan dan kekuatan agar tendangan Mawashi-Geri dapat dilakukan dengan baik dan sempurna. (Andiwibowo, 2013). Faktor-faktor yang menentukan kemampuan tendangan mawashi geri yaitu kestabilan, keseimbangan, ketepatan tendangan, kecepatan, tempo dan kekuatan.

Dengan pencapaian yang baik pada gerak tendang Mawashi Geri memerlukan tingkatan efisiensi motorik umum yang tinggi, terutama ditentukan oleh fleksibilitas hamstring (Krkeljas & Kovac, 2021). Maka dari itu ketika terjadinya penurunan fleksibilitas pada otot hamstring akan menyebabkan keterbatasan dalam melakukan gerakan, otot akan dipaksa untuk bekerja lebih keras untuk mengatasi tahanan kegiatan yang dinamis dan berlangsung lama sehingga energi yang diperlukan akan lebih besar, serta penurunan kecepatan.

Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas hamstring dan ke mampuan tendangan Mawashi Geri yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sit and Reach Test* untuk mengukur kekuatan fleksibilitas hamstring dan tes keterampilan menendang sasaran menggunakan *samsack* selama 10 detik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu apakah ada hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan kecepatan gerak tendangan mae geri pada tim karate?

D. Tujuan Penelitian

1. Umum

Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas hamstring terhadap kecepatan gerak tendangan mawashi geri pada tim karate Kabupaten Lebak.

2. Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran fleksibilitas hamstring pada tim karate Kabupaten Lebak.
- b. Untuk mengetahui gambaran kecepatan gerak tendangan mawashi geri pada tim karate Kabupaten Lebak.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan pengetahuan, pengalaman dan kesempatan bagi penulis untuk lebih memahami tentang hubungan fleksibilitas hamstring terhadap kecepatan gerak tendangan Mawashi Geri pada tim karate.

2. Bagi Institut Pendidikan

Dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut serta dapat dijadikan referensi tambahan.

3. Bagi Keilmuan Fisioterapi

Dapat memperkaya dan menambah wawasan keilmuan fisioterapi.

4. Bagi Kelompok Bidang Karate

- a. Memberikan informasi mengenai peran fisioterapi terhadap olahraga prestasi bidang karate.
- b. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya fleksibilitas hamstring dalam melakukan kecepatan gerak tendangan mawashi geri.