

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir seluruh aktifitas manusia dalam hidupnya dilakukan dengan bergerak, kebutuhan gerak harus terpenuhi agar kemampuan gerak manusia dapat berkembang secara optimal. Melakukan kegiatan apapun seperti berlari, berjalan, melompat dan sebagainya, aktivitas seseorang akan terganggu apabila kebutuhan gerak tidak tercukupi. Aktivitas fisik seseorang dalam menjalankan hidupnya sehari-hari untuk mencapai hidup sehat hendaknya dilakukan dengan kesadaran bahwa hal tersebut bagian dari olahraga untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan hati senang atau gembira, sadar tanpa paksaan serta menjadi bagian dari kebutuhan hidup (Nahe, 2013). Begitu pentingnya bergerak bagi manusia sehingga manusia selalu berusaha untuk dapat mencegah supaya tidak terjadi cedera atau sakit yang menyebabkan keterbatasan dalam bergerak. Salah satu cara untuk sehat adalah dengan berolahraga secara teratur dan rutin manusia dapat tumbuh dengan sehat dan bugar, oleh karena itu setiap manusia punya kesadaran untuk meningkatkan aktivitas fisik salah satunya berolahraga (Pradipta, 2020).

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga yang dilakukan dapat merupakan kebugaran jasmani dan hobi yang dianggap sebagai sekedar rekreasi atau permainan maupun kompetisi. Olahraga yang dianggap sebagai olahraga kompetisi memerlukan berbagai kelebihan untuk menggapai kemenangan baik dari kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan keahlian. Secara umum manfaat olahraga pada remaja adalah membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan melenturkan tubuh, membantu dalam perkembangan keterampilan fisik, sebagai latihan, sarana untuk berteman, bersenang-senang. Salah satu kebugaran jasmani diantaranya yaitu memiliki *strength and power* yang

dimana untuk mengatasi suatu tahanan dalam melakukan suatu gerakan (Tantri wulandari, 2012)

Futsal adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk di Indonesia. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal memiliki sejarah panjang sebelum berkembang dan digemari masyarakat khususnya anak-anak muda, Futsal masuk ke Indonesia tahun 2002 ketika Indonesia di daulat AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan tingkat asia Jakarta, sejak saat itu futsal mulai berkembang di Indonesia sampai sekarang. Futsal hampir sama dengan sepak bola hanya saja dalam permainan futsal dimainkan oleh 5 orang dalam satu tim dan dimainkan di dalam ruangan yang lebih kecil. (Nurcahyani et al., 2019). Futsal dimainkan diruangan yang lebih kecil dari ukuran lapangan sepak bola, lapangan keras dan licin membuat futsal menjadi lebih berisiko cedera. Selain itu futsal juga merupakan olahraga yang begitu kompleks karena membutuhkan teknik dan taktik khusus. Futsal bersifat dinamis dimana pemainnya dituntut selalu bergerak, faktor inilah yang menyebabkan resiko cedera pada pemain futsal lebih besar dari olahraga lainnya, dimana pada pemain futsal harus melakukan gerakan yang sifatnya eksplosif dalam sebuah ruangan dengan lapangan yang kecil, keras dan licin. Cedera yang paling banyak terjadi pada pemain futsal yaitu anggota gerak bawah tubuh (Nurcahyani et al., 2019). Berdasarkan survei di belanda menyatakan bahwa futsal merupakan 10 diantara olahraga yang paling berkontribusi bagi jumlah cedera olahraga dan angka cedera pada olahraga futsal 55,2 kejadian per 10.000 jam permainan futsal yang dimainkan (Schmikli *et al.*, 2009). Prevalensi cedera hamstring yang terjadi di Amerika *football* lebih dari 40%, sedangkan di Asia prevalensi cedera *hamstring* menurut Australia Ruler *football* menduduki urutan ketiga setelah cedera knee dan ankle dengan presentasi cedera hamstring 16% (Rogan et al., 2013).

Pada permainan futsal, stabilisasi memiliki peran yang cukup penting dalam memperoleh kemenangan di dalam suatu pertandingan, hal ini dikarenakan dengan karakteristik permainan futsal yang cepat dan terus bergerak. Di dalam permainan futsal stabilisasi dibutuhkan untuk menjaga kestabilan tubuh menerima operan dan memasukkan bola ke gawang lawan, mengubah arah gerakan dengan cepat ketika kembali ke posisi masing-masing. Pada permainan futsal terdapat beberapa teknik yaitu *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* (Toha, 2020). Salah satu yang terpenting saat melakukan permainan futsal ialah melakukan latihan standart untuk melatih kestabilan pemain supaya memiliki stabilitasi yang baik dan memiliki kemampuan yang maksimal. Dalam melakukan Teknik-teknik tersebut memerlukan komponen pendukung salah satunya adalah otot, otot skelet merupakan suatu jaringan yang dapat menghasilkan kontraksi sehingga otot mempunyai kemampuan ekstensibilitas, elastisitas, kontraksilitas dan fleksibilitas. Pada kemampuan otot skelet dapat menggerakkan bagian skelet apabila terjadi penurunan dari kemampuan otot tersebut sehingga menimbulkan hambatan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan futsal otot yang memiliki peran cukup penting dalam pertandingan untuk memperoleh kemenangan salah satunya otot hamstring, otot hamstring adalah otot yang berfungsi pada gerakan fleksi knee, ekstensi hip, eskternal dan internal rotasi hip. Hamstring merupakan otot tipe I atau tonik yang memiliki fungsi sebagai persiapan awal untuk melakukan tendangan dan kemudian beralih fungsi sebagai stabilisator saat melompat dan apabila terjadi penurunan pada otot hamstring maka mengakibatkan ROM (*Range of motion*) terbatas untuk melakukan aktivitas fungsional (Nurchayani et al., 2019).

Futsal juga merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang singkat dan ruangan yang kecil, hal ini menuntut pemain untuk melatih kecepatan dan kelincahan dalam teknik penguasaan bola. Teknik pada pemain futsal dapat menciptakan gol ke gawang lawan saat menyerang dan sebaliknya saat bertahan keterampilan menyundul bola sangat diperlukan untuk menghalau serangan lawan melalui udara (Risaldi, 2019). Untuk dapat menghasilkan point terutama pada teknik heading sangat memberikan dimensi

yang cukup besar pada permainan futsal. Dan para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang melompat, melompat kedepan atau menjatuhkan diri dan mengarahkan bola dengan tajam kearah gawang atau teman satu tim. Dan menciptakan gol melalui *heading* akan menambah rasa percaya diri dan momentum tim di sepanjang pertandingan, *heading* dalam permainan futsal merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan futsal dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola secara komprehensif yakni peningkatan kapasitas fisik dan keterampilan bola (Saputra & Zulheri, 2021).

Hubungan fleksibilitas *hamstring* dengan *broad jump* pada pemain futsal dibutuhkan saat melakukan lompatan sebagai teknik dan taktik pemain yang dimana *broad jump* itu sendiri merupakan gerakan loncat jauh tanpa awalan yang diawali dengan kaki berdiri sejajar dan terbuka selebar bahu, ayunkan lengan ke belakang, menekuk lutut dan pinggul direndahkan setelah itu loncat dengan sejauh-jauhnya. Saat melakukan lompat jauh ada beberapa faktor yang mempengaruhi *broad jump* yaitu kecepatan, kekuatan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi. Salah satu faktor mempengaruhi *broad jump* yaitu kekuatan (*power*) untuk menghasilkan lompatan yang maksimal maka diperlukan kondisi fisik salah satunya *power* otot tungkai (Tantri wulandari, 2012). Pada pemain futsal *hamstring* merupakan bagian otot terpenting yang dibutuhkan saat pemain futsal melakukan teknik dan taktik khusus salah satunya dengan melompat (*heading*), dan jika terjadi masalah pada *hamstring* maka pemain futsal akan mengalami kesulitan saat melompat atau biasanya mengalami *injury* (cedera) di dalam teknik permainan futsal (Brooks et al., 2006). Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan teknik kemampuan menyundul bola adalah dengan melatih kemampuan fisik dan faktor utama untuk menunjang prestasi terhadap pemain (Risaldi, 2019).

Tujuan komponen utama pada saat melompat bergantung pada kekuatan, daya ledak dan fleksibilitas (Zuhadawa et al., 2020). Unsur daya ledak dalam hal ini merupakan otot tungkai yang memiliki unsur fisik dan berperan dalam kemampuan lompat jauh. Dalam hal ini tidak terlepas peranan daya ledak otot tungkai yang dimana daya ledak otot tungkai adalah salah satu unsur fisik yang sangat berpengaruh untuk menentukan jarak lompatan dan

unsur penting untuk melompat disamping hal itu tidak dapat diabaikan yaitu keseimbangan dan fleksibilitas hamstring untuk mendukung tercapainya lompatan yang maksimal (Latuheru, 2019).

Pada fleksibilitas *hamstring* merupakan kemampuan otot hamstring yang dapat berkontraksi secara konsentrik dan eksentrik tanpa adanya batasan, Jika fleksibilitas hamstring yang baik akan membantu pemain melompat secara cepat jika fleksibilitas *hamstring* yang tidak baik maka saat melompat akan lebih rendah dibanding dengan pemain yang memiliki fleksibilitas yang baik (García-Pinillos et al., 2015).

Fisioterapi memiliki peran penting dalam dunia olahraga, salah satunya untuk 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 individual tau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektrotapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK Nomor 65 tahun 2015 tentang Pelayanan Fisioterapi). Jadi dalam hal ini fisioterapis dapat merencanakan dan mengembangkan peforma pemain dengan memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi peforma pemain tersebut sehingga dapat mencapai prestasi yang baik.

Dari uraian di atas penulis lebih berfokus untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan fleksibilitas *hamstring* dengan broad jump pada pemain futsal. Sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam dan melakukan penelitian.

B. Identifikasi masalah

Futsal hampir sama dengan permainan sepak bola hanya saja dalam permainan futsal dimainkan oleh 5 orang dalam satu tim dan dimainkan di lapangan yang lebih kecil. Lapangan keras dan licin membuat pemain futsal menjadi lebih berisiko cedera, selain itu futsal juga merupakan olahraga yang kompleks karena membutuhkan teknik dan taktik khusus. Futsal bersifat dinamis dimana pemainnya dituntut selalu bergerak, faktor inilah yang

menyebabkan resiko cedera pada pemain futsal lebih besar dari olahraga lainnya. Dimana pada pemain futsal harus melakukan gerakan yang sifatnya eksplosif dalam sebuah lapangan yang lebih kecil, keras dan licin. Cedera yang paling banyak terjadi pada pemain futsal yaitu anggota gerak bawah tubuh (Nurchayani et al., 2019).

Pada pemain futsal hamstring merupakan bagian otot terpenting yang dibutuhkan saat pemain futsal melakukan teknik dan taktik khusus salah satunya dengan melompat (*heading*), dan jika terjadi masalah pada hamstring maka pemain futsal akan mengalami kesulitan saat melompat atau biasanya mengalami injury di dalam permainan futsal (Brooks et al., 2006). Pada fleksibilitas hamstring merupakan kemampuan otot hamstring yang dapat berkontraksi secara memanjang dan memendek tanpa adanya batasan, jika fleksibilitas hamstring yang baik akan membantu pemain melompat secara cepat, jika fleksibilitas hamstring tidak baik maka saat melompat akan terjadi penurunan pada pemain dibandingkan dengan pemain yang memiliki fleksibilitas yang baik (García-Pinillos et al., 2015).

Oleh sebab itu, suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung dan bertujuan untuk mengetahui hubungan fleksibilitas *hamstring* dengan *broad jump* pada pemain futsal. Dengan sit and reach sebagai alat ukur fleksibilitas *hamstring* (Sarika et al., 2019), Sedangkan *broad jump* pada pemain futsal dapat menggunakan pengukuran standing long jump test dengan alat ukur meteran (Amir et al., 2021b). Pada observasi dapat menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, untuk mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga lebih relevan.

C. Rumusan Masalah

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

“Apakah ada hubungan antara *fleksibilitas hamstring* dengan *broad jump* pada pemain futsal?”

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :
Untuk mengetahui hubungan *fleksibilitas hamstring* dengan *broad jump* pada pemain futsal.
2. Tujuan Khusus :
 - a. Untuk mengetahui *fleksibilitas hamstring* pada pemain futsal
 - b. Untuk mengetahui *broad jump* pada pemain futsal.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti :
 - a. Meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari dan memahami hubungan fleksibilitas hamstring dengan *broad jump* pada pemain futsal.
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan antara *fleksibilitas hamstring* dengan *broad jump* pada pemain futsal.
2. Bagi Pemain Futsal :

Memberi pemahaman mengenai peran fisioterapi terhadap pemain futsal mengenai *fleksibilitas hamstring* dengan *broad jump*.
3. Bagi Studi Program Fisioterapi :
 - a. Dengan adanya penulisan ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris dan teori tentang hubungan fleksibilitas hamstring dengan *broad jump* pada pemain futsal.
 - b. Menjadi referensi dan diteruskan dalam penelitian selanjutnya.
4. Bagi Institusi Pendidikan :

Hasil dari penelitian ini dapat dipakai untuk di teliti lebih lanjut sekaligus membuka wawasan berfikir ilmiah dan diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan fleksibilitas hamstring dengan *broad jump* pada pemain futsal.