

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia dalam kesehariannya pasti melakukan aktivitas fisik dalam menunjang hidup sehat yang selalu didambakan oleh setiap orang. Tanpa disadari mulai bangun tidur sampai beranjak tidur lagi, setiap orang telah melakukan latihan fisik atau olahraga demi mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan manusia sejak dulu dan merupakan media manusia untuk bertindak, berkumpul dan berekspresi, karna dengan berolahraga manusia mempunyai kebebasan untuk bergerak secara individu maupun secara kelompok (Aswadi *et al.*, 2015)

Menurut Lesmana (2011) dalam Indrayanti (2012) mengatakan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan berbagai aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengurangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta mempunyai tujuan khusus tertentu. Olahraga juga salah satu aktivitas fisik yang bersifat kompetitif, terbukti dengan diadakannya berbagai kompetisi olahraga individual maupun beregu, dari skala kompetisi kecil hingga besar.

Futsal adalah salah satu olahraga yang bersifat kompetitif yang paling populer diminati oleh semua orang, mulai dari remaja sampai orang dewasa menyukai olahraga ini. Berdasarkan Prakoso *et al.* (2013) dalam jurnal menjelaskan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan 5 orang. Tujuan olahraga futsal yaitu memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap tim juga memiliki pemain cadangan. Olahraga

ini bersifat dinamis dengan menggunakan otot tungkai bawah untuk berlari, mengumpan dan menendang kegawang lawan. Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruang), jadi dapat diartikan bahwa futsal merupakan sepakbola yang dimainkan didalam ruangan.

Futsal merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia. Berdasarkan *Futsal World Ranking* tahun 2018, Indonesia menduduki peringkat 56 dunia, sedangkan di Asia Indonesia menduduki peringkat 10. Tak heran jika di setiap wilayah di Indonesia bahkan dalam skala kecil seperti RT memiliki tim futsalnya masing-masing. Itulah yang menyebabkan seringnya diadakan kompetisi futsal di sekolah-sekolah, universitas, umum, bahkan sampai liga profesional. Indonesia sendiri memiliki prestasi yang membanggakan di kancah internasional khususnya olahraga futsal.

Lesmana (2005) menyebutkan bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga memiliki beberapa komponen yang sangat penting. Komponen tersebut adalah kapasitas kerja kardiovaskular, pulmonal, performa otot, fleksibilitas, agilitas, dan beberapa aspek psikologi dan sosial. Otot tungkai bawah khususnya otot *hamstring* sangat berperan penting dalam terciptanya prestasi didalam olahraga ini. Otot *hamstring* sangat dibutuhkan dalam permainan futsal untuk meningkatkan performa dalam berlari, mengoper, menendang untuk mencetak gol dan dapat meminimalisir terjadinya cedera saat bertanding (Khoiriyah, 2014).

Otot *hamstring* dalam olahraga futsal berfungsi sebagai awalan untuk melakukan tendangan dan kemudian berubah fungsi menjadi stabilisator saat puncak tendangan, pada suatu gerakan cepat biasanya membutuhkan fleksibilitas yang baik, dan jika tidak diimbangi dengan fleksibilitas maka akan rawan terjadinya cedera

(Rafqi, 2010). Prevalensi dari kejadian cedera hamstring menurut *American football* lebih dari 40%, sedangkan di *Australian Rules Football* menduduki urutan ketiga setelah cedera lutut dan ankle dengan angka persentase cedera hamstring 16% (Rogan *et al.*, 2013).

Menurut Hilman (2016) *flexibility, balance, strength, agility, speed, endurance, accuracy, coordination*, dan *reaction* adalah kondisi fisik yang harus ditingkatkan. Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk dapat mengulur/memanjang secara maksimal agar mampu bergerak secara *Range Of Motion* dengan maksimal tanpa adanya rasa nyeri. Fleksibilitas adalah salah satu faktor penting melakukan gerakan baik dalam beraktivitas maupun berolahraga (Wismanto, 2011).

*Stretching* adalah metode untuk memperpanjang atau mengulur grup otot untuk meningkatkan fleksibilitas dan *range of motion* (Behm dan Chaouchi, 2011). Berdasarkan Nakamura *et al.* (2014) menjelaskan bahwa *stretching* dapat memberikan efek relaksasi pada otot, meningkatkan peredaran darah, mengurangi nyeri serta meningkatkan fleksibilitas, mencegah timbulnya cedera dan meningkatkan performa seorang atlet.

Pada umumnya metode penguluran atau *stretching* dibagi menjadi *static stretching, dynamic stretching*, dan *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) stretching* (Magusson *et al.*, 1996 dalam Kontrad *et al.*, 2016). *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. Gerakan seperti menghentak akan menyebabkan *GTO (Golgi Tendon Organ)* aktif dan membuatnya mengulur secara maksimal. *Ballistic*

*stretching* dianggap metode yang paling efektif untuk membangun fleksibilitas tubuh dan metode yang tepat dalam mengembangkan fleksibilitas pada gerakan yang terstruktur (Az-Zahra dan Ichsani, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 29 April 2018 melalui media pesan singkat dengan guru olahraga SMA Negeri 1 Martapura, terdapat 50 orang yang terdaftar diekstrakurikuler futsal, latihan dilakukan setiap dua kali seminggu. Sebelumnya peneliti pernah mengikuti latihan sebagai alumni pada bulan maret 2018, dan dari hasil observasi peneliti pemain tidak sungguh-sungguh melakukan *warming up* dan *cooling down*. Kebanyakan pemain tersebut mengeluhkan rasa tidak nyaman dibagian belakang paha ketika melakukan peregangan pada paha.

Berdasarkan uraian diatas dan banyak penelitian yang menerapkan metode *stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring*, namun masih belum ada yang menerapkan *ballistic stretching* pada pemain futsal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Ballistic Stretching* terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Pemain Futsal SMA Negeri 1 Martapura”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh *ballistic stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Martapura?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka di dalam penelitian ini terdapat tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, diantaranya sebagai berikut:

1. Tujuan Umum :

Mengetahui pengaruh *ballistic stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada tim futsal SMA Negeri 1 Martapura.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Martapura sebelum diberikan intervensi berupa *ballistic stretching*.
- b. Mengidentifikasi fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Martapura sesudah diberikan intervensi berupa *ballistic stretching*.
- c. Menganalisa pengaruh peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Martapura sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa *ballistic stretching*.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah pengetahuan disemua bidang pendidikan kesehatan khususnya ilmu fisioterapi yang sebagaimana berhubungan dengan pengaruh *ballistic stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pemain futsal serta dapat menjadi sebuah referensi pada penelitian-penelitian yang lain dengan variabel berbeda.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi penulis

Menambah pengetahuan, wawasan, dan pelatihan tentang pengaruh *ballistic stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pemain futsal.

b. Bagi responden

Memberikan wawasan serta edukasi tentang bagaimana pentingnya melakukan peregangan atau *stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* dan memberikan pengetahuan sedikit mengenai peran fisioterapi dalam bidang olahraga.

**E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian dari penelitian-penelitian yang lain ialah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nastiti Az-zahra dan Fudjiwati Ichسانی dengan judul *efektivitas antara latihan kontraksi eksentrik hydroterapy dengan latihan ballistic stretching untuk fleksibilitas otot hamstring pada remaja putri*. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan 2 grup kelompok dan dilakukan *pre test* dan *post test*. Penelitian mendapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan antara latihan kontraksi eksentrik *hydrotherapy* dengan *ballistic stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*.  
Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada kelompok pebanding, dan juga peneliti mengambil sampel pemain futsal.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mandy T. Woolstenhulme, Christine M. Griffiths, Emily M. Woolstenhulme, dan Allen C. Parcell dengan judul *ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity*. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian fleksibilitas dan *vertical jump*, hasil yang diperoleh latihan *ballistic* selama 6 minggu meningkatkan fleksibilitas dan *vertical jump*.

Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada kelompok pembandingan, berfokus pada fleksibilitas otot *hamstring*, dan sampel berupa pemain futsal

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mary Hellen Morcelli, Julia Martins Cruz Alves Oliveira, dan Marcelo Tavella Navega dengan judul *comparison of static, ballistic, and contract-relax stretching in hamstring muscle*. Penelitian ini membandingkan tiga perlakuan dengan sampel 33 mahasiswa berumur 18-25 tahun dengan hasil bahwa *ballistic* dan *contrax relax stretching* lebih efektif dalam peningkatan fleksibilitas otot *hamstring*.

Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada perlakuan yaitu peneliti hanya melakukan *ballistic stretching*, dan juga peneliti mengambil sampel pemain futsal.

4. Penelitian yang dilakukan oleh A. A. Istri Firasati Widyaratni, Nila Wahyuni, I Made Muliarta dan I Putu Sutha Nurmawan dengan judul *penambahan contrax relax stretching lebih efektif daripada ballistic stretching pada latihan depth jump terhadap peningkatan vertical jump atlet basket SMA (SLUA) Sarawati 1 Denpasar*. Penelitian ini membandingkan *contrax relax stretching* dengan *ballistic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump*. Sampel 22 pemain basket yang diteliti diperoleh hasil bahwa *contrax relax stretching* lebih efektif.

Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada perlakuan yaitu hanya melakukan *ballistic stretching*, peneliti meneliti peningkatan fleksibilitas otot *hamstring*, dan juga peneliti mengambil sampel berupa pemain futsal.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Camila D. Lima, Lee E. Browm, Megan A. Wong, Whitney D. Leyva, Ronei S. Pinto, et al. dengan judul *acute effects of static vs ballistic stretching on strength muscular and muscular fatigue between ballet dancer and resistance trained women*. Penelitian ini membandingkan antara *static* dan *ballistic stretching* terhadap kekuatan dan *muscle endurance* pada penari balet dan trainer wanita,

Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu peneliti mengambil sampel pemain futsal dengan perlakuan hanya menggunakan *ballistic stretching* dan juga peneliti mengukur peningkatan fleksibilitas otot *hamstring*.

