

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktifitas manusia yang semakin banyak dengan tuntutan kerja yang semakin cepat dan tepat membuat manusia harus bisa mengimbangnya dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang optimal tidak hanya dibutuhkan oleh para olahragawan tapi juga bagi semua orang yang akan melakukan aktifitas seperti halnya seseorang ataupun karyawan penjahit yang dituntut pekerjaan dengan kondisi fisik yang prima, sehingga dalam melakukan aktifitas, kita dapat menyelesaikannya dengan baik, efektif dan efisien serta terhindar dari cedera.

Adanya pemendekan pada otot-otot tubuh, terutama otot hamstring, banyak didapati pada masyarakat tanpa disadari. Akan tetapi, cepat atau lambat akibatnya akan dirasakan antara lain nyeri pada area hip, dan nyeri samar pada daerah paha, perut dan pinggang, menjalar turun ke bagian depan atau belakang dari tungkai atas dan bawah. Otot yang mengalami pemendekan harus di *stretch* ke ukuran panjang otot yang normal dan mengembalikan fleksibilitasnya. Untuk mengatasi masalah pemendekan dan gangguan fleksibilitas yang terjadi serta meningkatkan kerja otot hamstring secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi/latihan yang bersifat mengulur jaringan/otot yang mengalami kontraktur/pemendekan serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut yang dikenal dengan istilah *stretching* (Irfan & Natalia, 2008).

Stretching tidak hanya ditujukan untuk atlet, lebih dari itu orang yang aktif membutuhkan peregangan untuk melepaskan mereka dari tekanan otot yang kaku. Perawatan terhadap cedera *hamstring* sangatlah sulit dilakukan, perawatan yang paling baik adalah pencegahan. Melakukan latihan peregangan pada otot *hamstring* sangatlah penting (Taylor dkk., 2002).

Wismanto (2011) yang membandingkan efektifitas *active isolated stretching* dan *contract relax stretching* terhadap pemendekan otot hamstring, diperoleh kesimpulan pemberian pelatihan metode *Active Isolated Stretching* memberi pengaruh yang bermakna terhadap penambahan panjang otot hamstring. Pemberian pelatihan metode *Contract Relax Stretching* memberi pengaruh yang bermakna terhadap penambahan panjang otot hamstring. Terdapat perbedaan penambahan panjang otot hamstring yang bermakna antara *Active Isolated Stretching* dengan *Contract Relax Stretching*, yang berarti bahwa pelatihan metode *Active Isolated Stretching* lebih efektif daripada *Contract Relax Stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Irfan & Natalia (2008), yang membandingkan efektifitas *auto stretching* dan *contract relax* terhadap pemendekan otot hamstring, diperoleh kesimpulan tidak terdapat perbedaan penambahan panjang otot hamstring yang bermakna antara *auto stretching* dengan *contract relax*. Secara garis besar dengan kedua hasil penelitian tersebut maka *stretching* yang dilakukan dengan di atas dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring.

Berdasarkan persamaan dan perbedaan pendapat diatas, penulis ingin meneliti mana yang lebih efektif antara *active isolated stretching* dengan *auto stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring, sehingga penulis akan mengambil judul “Pengaruh Efektifitas Latihan *Active Isolated Stretching* dan *Auto Stretching* dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Penjahit di Desa Kaliprau”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah ada pengaruh metode *active isolated stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas hamstring?
2. Apakah ada pengaruh metode *auto stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas hamstring?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara metode *active isolated stretching* dengan metode *auto stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas hamstring?

C. Tujuan Penulisan

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh metode *active isolated stretching* terhadap fleksibilitas hamstring,
2. Untuk mengetahui pengaruh metode *auto stretching* terhadap fleksibilitas hamstring,

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode *active isolated* dengan *auto stretching* terhadap fleksibilitas hamstring.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sedikit kontribusi pengetahuan di bidang fisioterapi tentang perbedaan pengaruh pelatihan metode *active isolated stretching* dan *auto stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengetahuan kepada pemilik konveksi dan penjahit tentang perbedaan pengaruh latihan metode *active isolated stretching* dan *auto stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot hamstring.
- b. Memberikan masukan kepada pemilik konveksi dan penjahit agar melakukan tindakan pencegahan pemendekan otot hamstring.