

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga sudah menjadi rutinitas untuk sebagian orang di jaman sekarang apalagi didalam kota besar. Itu semua dilakukan dalam upaya untuk mempertahankan kebugarannya. Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan atau individu sampai yang dilakukan oleh kelompok. Salah satu olahraga tersebut yang sedang disukai banyak orang yaitu salah satunya olahraga futsal. Olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) yang jika digabung artinya menjadi sepak bola dalam ruangan. Futsal itu sendiri merupakan olahraga yang dinamis, dimana pemainnya dituntut untuk selalu bergerak, berlari, menggiring bola, dan memasukkan bola tersebut ke gawang lawan sehingga itu semua dibutuhkan kekuatan otot, kelincahan dan fleksibilitas otot yang baik. Dalam hal ini futsal memerlukan tendangan yang maksimal untuk mencapai suatu tujuan agar tepat sasaran pada gawang lawan dan supaya terhindar dari cedera otot yaitu dengan meningkatkan fleksibilitas otot hamstring yang baik. Otot hamstring berfungsi dalam olahraga sebagai penggerak dari gerak ekstensi hip dan fleksi dari knee. Pada olahraga futsal otot hamstring berfungsi sebagai persiapan awal untuk melakukan tendangan dan kemudian beralih fungsi sebagai stabilisator saat

puncak tendangan. Menurut Davis dkk. (2005) 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 otot yang paling sering mengalami cedera.

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 prosentase cedera hamstring 16% (Rogan dkk., 2013). 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 futsal atau sepak bola rawan terjadi cedera otot hamstring.

Untuk mengatasi masalah pemendekan yang terjadi serta meningkatkan kerja otot hamstring secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi latihan yang bersifat mengulur jaringan otot yang mengalami pemendekan yang biasa kita kenal dengan istilah *stretching*. Metode latihan penguluran otot hamstring sangat banyak jenis dan variasinya diantaranya *static stretching*, *dynamic stretching*, *ballistic stretching*, *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) stretching* (Puentedura dkk., 2011). Namun dalam kesempatan ini penulis berkeinginan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *static stretching* dengan latihan *Reciprocal Inhibition*. *Static stretching* merupakan metode penguluran yang konvensional di lapangan dengan cara meregangkan otot hamstring secara perlahan-lahan sampai otot terasa sakit (namun bukan rasa sakit yang maksimal) dan mempertahankan untuk beberapa detik. Sedangkan latihan *Reciprocal*

*Inhibiton* adalah suatu cara dimana otot melakukan fungsinya secara berpasangan, pada saat otot agonist (*quadriceps*) dalam keadaan kontraksi maka otot antagonist (hamstring) yang berlawanan dalam keadaan rileksasi. Untuk memperoleh yang lancar kelompok otot fleksor berkontraksi sedangkan kelompok otot ekstensor akan rileks secara sinergis selama gerakan berlangsung. Dalam sirkuit reflex, interneuron mengintegrasikan rangsang eksitasi dan inhibisi. Hal ini menjamin persarafan timbal balik agonist dan antagonist yang secara terkoordinasi sehingga otot antagonis (hamstring) dapat diregangkan secara maksimal (Kisner dan Colby, 2007)

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *static stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal?
2. Apakah ada pengaruh latihan *reciprocal inhibition* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara *static stretching* dan latihan *reciprocal inhibition* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang hendak dipecahkan dalam penelitian ini maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *static stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal?
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *reciprocal inhibition* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal?
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *static stretching* dan latihan *reciprocal inhibition* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

##### **1. Bagi Fisioterapis**

Diharapkan dapat menambah keilmuan dan wawasan fisioterapis di bidang fisoterapi olahraga dalam beberapa variasi dan jenis stretching dan bermanfaat saat mengaplikasikan langsung di lapangan.

##### **2. Bagi Institusi**

Sebagai masukan bagi institusi kesehatan tentang pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya tentang pengaruh *static stretching* dan latihan *reciprocal inhibition* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal.

##### **3. Bagi pemain futsal**

Diharapkan dapat menggunakan metode stretching ini dengan baik dan sangat bermanfaat saat bermain futsal agar terhindar dari cedera otot.