

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Dalam Undang–Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Mutahir dkk., 2011). Menurut Giriwijoyo (2013) olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu.

Ada banyak cabang olahraga di Indonesia, salah satunya yaitu cabang olahraga sepak bola. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing–masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. 11 pemain dimana termasuk 1 orang yang menjaga gawang disebut penjaga gawang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer didunia (Zidane, 2013). Sepak bola tidak hanya sekedar olahraga tetapi juga mempunyai tujuan salah satunya untuk memperoleh suatu prestasi. Prestasi dapat dicapai dengan latihan-

latihan yang sudah terprogram dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus serta perlu adanya metode latihan yang tepat. Selain itu, para pemain sepak bola juga harus mempunyai keterampilan dan fleksibilitas otot yang bagus sehingga para pemainnya mempunyai *performance* dan *endurance* yang optimal serta tidak mudah cedera. Kualitas keterampilan teknik dasar pemain sepak bola sangat mempengaruhi *performance* para pemainnya. Pada olahraga sepak bola sangat diperlukan fleksibilitas otot yang baik pada setiap pemainnya. Fleksibilitas adalah kemampuan suatu jaringan atau otot untuk memanjang semaksimal mungkin, sehingga tubuh dapat bergerak dengan lingkup gerak sendi yang penuh, tanpa disertai rasa nyeri (Wismanto, 2011). Ditinjau dari beberapa latihan yang bisa diterapkan untuk meningkatkan fleksibilitas otot penulis memilih untuk memberikan bentuk latihan berupa *pilates exercise*.

Pilates adalah salah satu bentuk latihan gerak tubuh (olahraga) yang dikembangkan oleh Joseph Pilates. Pada *pilates*, intinya terletak pada perut, *gluteal* dan otot-otot *paraspinal* pada khususnya. Latihan *pilates* melibatkan perjalanan multiplanar progresif pada batang tubuh dan anggota badan. Masing-masing dimulai dengan menstabilkan otot-otot inti dan kemudian hasil melalui berbagai pengendalian gerak. Tujuan adalah untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan serta fleksibilitas dan memperbaiki postur tubuh dan keseimbangan (Akhutota, 2008). *Pilates* kini sedang banyak digandrungi. Hal ini terjadi karena *pilates* mampu dilakukan siapapun. Misalnya saja atlet, penari, orang muda, orang tua, ibu-ibu hamil

bahkan kalangan yang sedang melakukan rehabilitasi terhadap penyakit atau kelainan tertentu. Tentu saja latihannya disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing. *Pilates exercise* memiliki 6 prinsip, yaitu: *breath, concentration, center, control, precision, dan flow* (Isacowitz dan Clippinger, 2011). Metode yang digunakan *pilates* berupa *stretching* dan *strengthening* yang memfokuskan pada peningkatan daya tahan, kekuatan otot dan fleksibilitas (Shah dan Silvi, 2013). Latihan *pilates* memiliki fokus pada latihan *strengthening* dan *stretching* pada otot-otot penegak tubuh pada punggung, perut dan pantat untuk membangun penyanggaan tubuh yang saat digunakan menggerakkan metode berupa variasi latihan otot perut yang dilakukan secara rutin. Otot-otot *core* dilatih dengan berbagai variasi gerakan yang secara teori mampu memberikan hasil terbaik untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan (Kloubec, 2011).

Pada penelitian ini penulis memilih *pilates exercise* untuk meningkatkan fleksibilitas otot karena selain dapat meningkatkan *endurance, pilates* juga dapat membuat otot menjadi *flexible* dan pada komponen faktor yang mempengaruhi kualitas teknik dasar pemain bola salah satunya adalah kelenturan (*flexibility*). Disini penulis ingin mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian latihan *pilates exercise* dalam peningkatan fleksibilitas.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian *pilates exercise* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain bola?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada pengaruh pemberian *pilates exercise* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain bola.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Dapat lebih dalam mengenal *pilates exercise* sehingga dapat dijadikan pedoman dalam usaha meningkatkan fleksibilitas otot untuk mengurangi resiko cedera.

2. Bagi pembaca

Dapat memberikan informasi yang benar kepada atlet serta masyarakat, sehingga dapat lebih mengenal dan mengetahui gambaran *pilates exercise* dalam pendekatan fisioterapi serta dapat memberikan informasi obyektif mengenai *pilates exercise* terutama kepada atlet guna untuk meningkatkan fleksibilitas otot sehingga mengurangi resiko terjadinya cedera serta dapat meningkatkan *performance* pada saat bertanding.