

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pada saat ini olahraga menjadi rutinitas yang dilakukan oleh sebagian orang dalam upaya untuk mempertahankan kebugarannya. Ada bermacam-macam jenis olahraga, mulai dari yang dilakukan perorangan atau individu sampai yang dilakukan oleh kelompok. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang banyak disukai berbagai kalangan masyarakat adalah Bulutangkis.

Bulutangkis atau Badminton, merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi melompat (*jumping*), perubahan cepat dalam arah dan gerakan lengan yang cepat dan disertai gerakan tipuan (Mutallib, 2009), sehingga di butuhkan kesiapan otot yang baik, salah satu nya adalah fleksibilitas.

Pemain dituntut mempunyai fleksibilitas otot yang baik guna mendukung performa dilapangan dan mengurangi resiko cedera, salah satunya adalah fleksibilitas dari otot hamstring. Untuk mengatasi masalah fleksibilitas otot 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*. *Stretching*

merupakan suatu aktivitas yang sudah banyak diterapkan di lingkungan masyarakat misalnya dilakukannya pemanasan terlebih dahulu, diantaranya adalah penguluran otot atau *stretching*.

Beragam-macam teknik yang dapat digunakan dalam melakukan penguluran otot diantaranya *stretching* dengan metode *active stretching* dan *contract relax stretching*. *Active stretching* terbagi dalam 2 macam yakni *active static stretching* dan *active dynamic stretching* pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis *static* dimana responden melakukan latihan sendiri dan merasakan ukuran yang sesuai dengan rasa nyeri yang ditimbulkan (Shield et al., 2012), sedangkan *Contract relax stretching* merupakan salah satu teknik dalam *proprioceptive neuromuscular fascilitation* (PNF) yang melibatkan kontraksi isometric dari otot yang mengalami spasme/ketegangan yang diikuti fase relaksasi kemudian diberikan *stretching* secara pasif dari otot yang mengalami ketegangan tersebut. (Kisner, 2007).

Morcelli *et al.* (2013) dalam penelitiannya membandingkan teknik statik, *ballistic*, dan *contract relax* yang dilakukan pada subyek laki-laki sehat menunjukkan *contract relax* lebih efektif untuk meningkatkan fleksibilitas. Mohaideen and Sultana (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan jika *Active stretching* mempunyai efek pada fleksibilitas otot hamstring,

Sebelum melakukan penelitian tentang perbandingan *active stretching* dan *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring, pada penelitian pendahuluan ini, peneliti melakukan uji pengaruh *active stretching*

dan *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring, dengan menggunakan 2 orang sample pada setiap tindakan, dari uji tersebut didapatkan hasil pemberian tindakan *active stretching* maupun *contract relax stretching* ada pengaruhnya dalam fleksibilitas otot hamstring.

Melihat dari permasalahan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh *active stretching* dan *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pemain Badminton

B. RUMUSAN MASALAH

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

1. Apakah ada pengaruh *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton ?
2. Apakah ada pengaruh *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara *contract relax stretching* dengan *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton ?

C. TUJUAN PENELITIAN

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

1. Untuk mengetahui pengaruh *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton.
2. Untuk mengetahui pengaruh *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *contract relax stretching* dengan *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain badminton.

D. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Fisioterapis

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

2. Bagi Institusi

Sebagai masukan bagi institusi kesehatan tentang pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya tentang pengaruh *contract relax stretching* dengan *active stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring.

3. Bagi Pemain Badminton

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