

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Futsal merupakan satu dari cabang permainan yang digemari oleh seluruh masyarakat dikarenakan cara permainan ini sangat mudah dan murah, dengan bermodalkan bola maka olahraga ini bisa dimainkan. Tujuan dari futsal ini sendiri adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol kegawang sendiri, dengan memanipulasi bola ke kaki. Ada beberapa komponen fisik yang harus diberikan kepada pemain pada saat latihan, yaitu daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kekuatan (strength), kelincahan (agility), daya ledak (power), ketepatan (accuration), kelenturan (fleksibility), koordinasi (cooordination), keseimbangan (balance), reaksi (reaction), (Daar & Salam, n.d.). Dari kesepuluh komponen fisik yang harus dipersiapkan oleh pemain adalah dalam hal kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari, begitu juga dalam pandangan islam disebutkan dalam surat Al-Qashash ayat 26 yang berbunyi : (٢٦) قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ*

*“Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.” (QS. al-Qashash: 26).*

Hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan peneliti di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), bahwa masih banyak cedera yang terjadi di lapangan futsal yang meliputi

*ankle sprain*, cedera *Anterior Cruciate Ligament (ACL)*, kram otot, *over stretch*, memar, dan cedera pada otot-otot tungkai (*hamstring*, *gastrocnemius*, *quadriceps*). Belum adanya program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam melatih teknik dasar futsal menjadi salah satu penyebab dari banyaknya cedera pada saat latihan ataupun pertandingan. 10 dari 15 mahasiswa yang mengikuti UKM Futsal mengeluhkan seringnya terjadi cedera pada *m. Gastrocnemius*. Dampak dari seringnya cedera pada otot *gastrocnemius* adalah penurunan kecepatan lari. Hal ini mengakibatkan menurunnya performa & prestasi atlet futsal.

Fleksibilitas pasti dibutuhkan olahragawan ataupun tidak olahragawan, karena semakin besar fleksibilitas otot seseorang semakin kecil juga kemungkinan cedera pada seseorang. Salah satu otot yang harus dijaga fleksibilitasnya yaitu otot *gastrocnemius* (Wahyuni; dan Isnaini, 2004).

Kecepatan merupakan suatu kemampuan berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu yang singkat atau cepat. Menurut (Lhaksana 2011 dalam Daar & Salam, 2016), sebagaimana diketahui olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan, khususnya kecepatan lari yang harus dengan baik diperhitungkan. Untuk mengukur kecepatan lari, peneliti menggunakan tes kecepatan lari dengan lari sprint jarak 36,6 meter menggunakan *stopwatch*.

Selain kecepatan lari pemain futsal juga harus memperhatikan kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot ataupun sekelompok otot untuk melakukan kontraksi satu kali melawan tahanan atau beban secara maksimal, (Widiastuti, 2017)

Terlebih pada olahraga futsal kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang penting. Karena dengan adanya kekuatan otot yang memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera, selain itu juga dapat membantu kecepatan seseorang dalam melakukan suatu gerakan.

Otot-otot yang bekerja dalam berlari antara lain; *m. Iliopsoas*, *m. Sartorius*, *m.tensor facialata*, *m.gluteus maximus*, *m.quadriceps femoris*, *m.hamstring*, *m. Tibialis anterior*, dan yang paling utama adalah *m. Gastrocnemius*. Otot *gastrocnemius* berfungsi sebagai mekanisme penggerak pada bagian ekstr emitas bawah khususnya ketika berjalan dan berlari (plantar fleksi). Plantar fleksi merupakan gerakan yang sangat penting baik pada akselerasi awal maupun saat berlari kencang.

Banyak pilihan untuk meningkatkan kinerja pemain futsal, selain faktor internal seperti diet atau suplemen makanan, intervensi psikologi, pakaian atau elemen yang mendukung. Jenis dukungan eksternal yang pemain dan pelatih rutin gunakan dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik adalah *Neuromuscular Taping*. *Neuromuscular Taping* adalah salah satu cara terapi biomekanikal yang inovatif dengan adanya stimulasi kompresi dan dekompresi untuk memberikan efek positif pada sistem muskuloskeletal. Fungsi dasar NMT yaitu aktivasi sistem pada kulit, otot, limfataik, dan vena, serta sendi yang bertujuan mengkoreksi sendi, menormalisasi trngangan otot, dan mempengaruhi postur (Blow, 2012)

Penggunaan NMT menimbulkan *wrinkle* yang akan menyebabkan ruang antar kulit terbuka dan lapisan dibawahnya. Setelah ruang terbuka maka akan sirkulasi darah akan menjadi lancar, regenerasi jaringan dan meningkatkan sistem

limfatik yang bagus sehingga dalam melakukan gerakan berlari, otot mendapatkan asupan oksigen yang cukup.

Dari permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Aplikasi NMT Pada otot Gastrocnemius Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Atlet Futsal UMS”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh pemberian *Neuromuscular Taping* pada kecepatan lari atlet futsal UMS?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh yang diberikan *Neuromuscular Taping* dan tidak diberikan *Neuromuscular Taping* pada kecepatan lari atlet futsal UMS?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Neuromuscular Taping* pada otot *gastrocnemius* untuk meningkatkan kecepatan lari atlet futsal UMS

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian *Neuromuscular Taping* pada otot *gastrocnemius* untuk meningkatkan kecepatan lari atlet futsal UMS.

### **2. Manfaat Praktis**

Dengan adanya penelitian ini akan didapatkan berbagai manfaat, antara lain:

a. Atlet futsal

Untuk mengetahui bahwa *Neuromuscular Taping* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan lari.

b. Peneliti lain

Peneliti dapat menambah pengalaman dalam melakukan penelitian dan adanya hasil penelitian dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya