

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas yang berhubungan dengan gerak yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh (Giriwijoyo dan Sidik, 2013). Salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa adalah futsal (Noviada *et al.*, 2014). Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang (Nuaba, 2015).

Kemenangan dalam olahraga futsal ditentukan oleh banyaknya gol yang dicetak. Tujuan memperoleh kemenangan harus diimbangi dengan keterampilan khusus yang berkaitan erat dengan kondisi fisik. Fisik yang prima adalah salah satu hal yang wajib dimiliki seorang pemain futsal karena dituntut untuk mengejar, menggiring dan merebut bola dari lawan, serta berlari dan bergerak kesegala arah dengan cepat dan tepat (Nosa, 2013). Terdapat sepuluh komponen fisik yang diberikan kepada pemain pada saat latihan, yaitu daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), ketepatan (*accuration*), kelenturan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*) (Justinus, 2011). Salah satu dari kesepuluh komponen tersebut yang harus dipersiapkan untuk mendukung keterampilan pemain adalah kecepatan atau *speed*.

Kecepatan merupakan salah satu kondisi fisik yang penting untuk berbagai nomor pada cabang atletik (Widodo, 2010). Kecepatan adalah hasil gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerfull*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*) (Zafar, 2010). Menurut Purnomo (2007) kecepatan lari dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah dan menjadi gerakan yang halus dan efisien untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Sebagaimana dalam olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan, seperti Sabda Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan.”(HR. Muslim).

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ ° إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ (٢٦)

“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).

Otot-otot tungkai yang berperan penting dalam kecepatan lari, antara lain: *m.Iliospoas*, *m.Sartorius*, *m.Tensor Fasialata*, *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 ekstremitas bagian bawah khususnya saat berjalan dan berlari (*plantar fleksi*). Terlebih dalam olahraga futsal kekuatan otot tungkai merupakan komponen 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.

Dalam dunia olahraga, beberapa teknik intervensi diberikan untuk menunjang keterampilan pemain salah satunya dengan stimulasi kontraksi otot menggunakan *elastic tape*. Seiring berkembangnya zaman, kini *elastic tape* memiliki banyak jenisnya antara lain *bandage*, *leukotaping*, *neuromuscular taping*, dan *kinesio taping*. Dalam penelitian ini *elastic tape* yang dipilih adalah *kinesio taping*. Menurut Kenzo Kase, pengaplikasian *taping* menghasilkan tegangan (*tension*) di kulit yang dapat meningkatkan interaksi dengan mekanoreseptor dan meningkatkan jumlah unit motor yang diperlukan saat otot berkontraksi. Melalui efek-efek tersebut fungsi otot meningkat dengan cara memfasilitasi otot-otot yang tidak aktif (Lemos *et al.*, 2015). Penggunaan *taping* juga dapat memperbaiki fungsi otot yang melemah, meningkatkan sirkulasi aliran darah dan limfe serta meningkatkan fungsi sendi yang berakibat pada peningkatan kekuatan otot (Aarseth *et al.*, 2015).

Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aplikasi *Kinesio Taping* pada Otot *Gastrocnemius* untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Futsal”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh aplikasi *kinesio taping* pada kecepatan lari pemain futsal?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aplikasi *kinesio taping* pada otot *gastrocnemius*.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui pengaruh aplikasi *kinesio taping* pada otot *gastrocnemius* dalam meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal.

D. Manfaat Penelitian

Setelah selesainya penyusunan skripsi ini, diharapkan hasilnya dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Melaksanakan pembuktian berdasarkan kaidah dan pedoman secara ilmiah tentang pengaruh pemberian *kinesio taping* pada otot *gastrocnemius* untuk meningkatkan kecepatan lari pemain futsal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pemain futsal

Mengetahui bahwa *kinesio taping* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan lari.

b. Bagi fisioterapis

Menambah pengetahuan tentang teori dan praktik yang sedang dijalani salah satunya pengetahuan lebih luas tentang *kinesio taping*, otot *gastrocnemius* untuk meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal.

c. Bagi institusi

Menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman dalam penelitian, khususnya mengenai tentang penggunaan *kinesio taping* untuk meningkatkan kecepatan lari.

d. Bagi peneliti lain

Menambah wawasan penulis dalam menerapkan ilmu dan hasil penelitian dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya terkait tentang manfaat *kinesio taping* untuk meningkatkan kecepatan lari.