

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pegawai laki-laki di RSAU dr. Efram Harsana setiap harinya bekerja sampai sore hari. Hal ini mengakibatkan frekuensi olahraga pegawai menurun. Olahraga bersama di laksanakan 2 kali dalam seminggu. Olahraga volley merupakan salah satu cabang olahraga kompetisi antar instansi, maka dari itu untuk membantu meningkatkan *power* tungkai bawah pada pegawai diberikan latihan *stretching*. Meningkatnya *power* tungkai bawah dapat mengoptimalkan *vertical jump*. *Vertical jump* dapat membantu untuk memperoleh skor tinggi dalam pertandingan olahraga, sehingga pegawai terbantu pada saat melakukan kegiatan olahraga yang membutuhkan *vertical jump*. *Vertical jump* bermanfaat pada tim volly di RSAU dr.Efram Harsana pada saat pertandingan antar instansi. Sebagaimana Allah berfirman pada ayat ayat suci Al-Quran:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ

Artinya “Salah seseorang dari kedua wanita itu berkata: Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya” (QS : Al – Qashasa: 26).

Ayat di atas menjelaskan pentingnya dalam diri seseorang memiliki komponen-komponen fisik yang kuat. Fisik yang kuat dalam olahraga dibutuhkan untuk menunjang dan mengembangkan *skill* individu sehingga

mampu meningkatkan prestasi di setiap cabang olahraga tertentu.

Vertical jump membutuhkan *power* otot tungkai sebagai tolakan untuk meloncat. Peningkatan *power* tungkai diperlukan suatu rangkaian komponen pendukung, antara lain adalah fleksibilitas komponen sendi, kekuatan otot dan tendon, keseimbangan kerja otot, fleksibilitas otot, ketahanan otot, keseimbangan dan kontrol motor dari tubuh otot (Sukadiyanto, 2005 dikutip Julfikar dkk, 2016).

Wahjoedi (2001) menjelaskan, kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri. Peregangan hanya bermanfaat apabila dilakukan dengan benar sebagaimana mestinya. Fleksibilitas otot tungkai dapat ditingkatkan melalui peregangan atau *stretching* (Hermawan, 2013). Menurut Walker (2011), terdapat dua jenis *stretching*, yaitu *static stretcing* dan *dynamic stretching*. *Static stretching* dilakukan individu dengan meregangkan kelompok otot secara perlahan ke titik ketidaknyaman ringan, untuk meregangkan *muscle tendon system* ke titik maksimal tanpa menyebabkan rasa sakit dan dipertahankan untuk beberapa saat. *Dynamic stretching* merupakan jenis peregangan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan. Individu menggunakan gerakan yang teratur dan dipantulkan untuk meningkatkan *ROM* dan fleksibilitas (Walker, 2011). *Dynamic stretching* dapat meningkatkan lingkup gerak

sendi, menghindari aktivasi *golgi tendon organ*, mengaktifasi *muscle spindle* yang lebih besar, dan meningkatkan suhu otot.

Pada penelitian Amruta *et al* (2016) menyatakan *dynamic stretching* lebih berpengaruh terhadap *vertical jump* daripada *static stretching*. Palaniappan *et al* (2013) menyatakan ada peningkatan *vertical jump* pada subyek laki-laki yang normal dan sehat setelah diberi perlakuan *static stretching*. Dalrymple *et al* (2010) menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara *static stretching* dan *dynamic stretching* dalam *vertical jump* pada pemain volly wanita. Hough *et al* (2009) menyatakan *dynamic stretching* lebih berpengaruh terhadap *vertical jump*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan pengaruh dari *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai laki-laki RSAU dr. Efram Harsana.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) apakah ada pengaruh *static stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai laki-laki RSAU dr. Efram Harsana ?, (2) apakah ada pengaruh *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai laki-laki RSAU dr. Efram Harsana ?, (3) apakah ada beda pengaruh antara *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai laki-laki RSAU dr. Efram Harsana ?, (4) manakah yang lebih berpengaruh antara *static*

stretching dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai laki-laki RSAU dr. Efram Harsana ?.

C. Tujuan Penelitian

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

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui beda pengaruh antara *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai RSAU dr. Efram Harsana.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh *static stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai RSAU dr. Efram Harsana.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai RSAU dr. Efram Harsana.
- c. Untuk mengetahui yang lebih berpengaruh antara *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai pada pegawai RSAU dr. Efram Harsana.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka adapun manfaat penelitian diantaranya adalah:

1. Manfaat teoritis

a. Bagi penulis

Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian dan menambah pemahaman tentang pengaruh *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai,

b. Bagi teman sejawat dan pembaca

Untuk menambah pengetahuan tentang pengaruh *static stretching* dan *dynamic stretching* terhadap daya ledak otot tungkai.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Fisioterapis

Vertical jump test dapat dijadikan alat ukur daya ledak otot tungkai bagi individu dalam mengukur kemampuan meloncat pada saat berolahraga.