

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari hendaknya dilakukan dengan kesadaran bahwa hal tersebut bagian dari olahraga. Olahraga dan latihan fisik adalah sebuah keharusan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani. Remaja dengan segala tuntunan dalam belajar menyebabkan semakin rendah kesadaran akan bergerak dan berolahraga. Akan tetapi ada salah satu olahraga yang digemari oleh remaja adalah futsal. Futsal sebuah cabang olahraga tim yang sangat populer dan banyak diminati masyarakat dimana sistem kejuaraan atau liga futsal telah diatur secara resmi FIFA (Nugraha & Dwidhya *et al.*, 2019).

Kondisi fisik pemain futsal sebagai salah satu penunjang untuk membangun fisik demi mencapai suatu prestasi. Komponen kondisi fisik pemain futsal yang dominan adalah kelentukan (*flexibility*) khususnya fleksibilitas otot *Hamstring* karena otot *Hamstring* berfungsi sebagai persiapan awal untuk melakukan tendangan dan kemudian beralih fungsi sebagai stabilisator saat puncak tendangan (Yusuf *et al.*, 2022 ; Triyanita *et al.*, 2022). Apabila otot *Hamstring* mengalami pemendekan maka akan menyebabkan cedera, menurunnya kekuatan otot, fleksibilitas dan keseimbangan (Agustiyawan *et al.*, 2020).

Penurunan dari fleksibilitas *Hamstring* disebabkan akibat kelelahan dan memendeknya otot *Hamstring*. Fleksibilitas yang terbatas dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik sehingga akan mempengaruhi *Range of Motion* (ROM) pada sendi. Kemampuan fleksibilitas yang terbatas juga dapat menyebabkan penguasaan teknik kurang baik untuk memastikan kondisi ini perlu dilakukan pengukuran yang spesifik untuk menilai fleksibilitas otot *Hamstring* (Wan Chik & Yaqin., 2019). Peningkatan fleksibilitas untuk mengurangi risiko cedera, mengurangi

nyeri, dan meningkatkan performa atletik (Mirawati, D., & Ramadhani, A. N., 2023).

Prevalensi cedera Hamstring menurut Sport injury bulletin permainan futsal dengan cedera Hamstring tercatat 42%, Tingkat cedera yang paling sering terjadi pada pertandingan Futsal yaitu sebanyak 21,52% pada ekstremitas bawah, dan sekitar 15% pada ekstremitas atas. Dari penelitian di Indonesia tercatat rata-rata setiap musim seorang pemain mengalami dua kali cedera dan kasus terbanyak adalah cedera Hamstring (Kaimudin et al., 2022).

Berdasarkan Studi pendahuluan pada pemain futsal Madridista di solo (PRMI solo) dengan jumlah keseluruhan 200 pemain dan setiap tim memiliki jumlah 45 pemain dari 10 pemain yang dilakukan pengukuran fleksibilitas otot Hamstring didapatkan 8 pemain diantaranya mengalami penurunan fleksibilitas.

Program latihan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan pemendekan yang terjadi serta meningkatkan kerja otot Hamstring secara optimal adalah dengan stretching. Pemberian stretching dapat menambah fleksibilitas secara maksimal dan meregangkan otot tungkai. Latihan tersebut bersifat mengulur jaringan otot yaitu Static Stretching Exercise dan Contract Relax Stretching. Pada saat posisi latihan static kelompok otot sasaran diregangkan dengan cara mempertahankan posisi dalam waktu tertentu. Sedangkan Contract Relax Stretching untuk memanjangkan struktur soft tissue seperti otot, fascia, tendon, dan ligamen sehingga akan menimbulkan peningkatan lingkup gerak sendi (LGS) dan penurunan nyeri akibat pemendekan (Maradona et al., 2021; Triyanita et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas tertarik untuk meneliti tentang perbedaan pengaruh Contract Relax Stretching dan Static Stretching Exercise terhadap fleksibilitas otot Hamstring pada pemain futsal.

A. Rumusan Masalah

“Apakah ada perbedaan pengaruh Contract Relax Stretching dan Static Stretching Exercise terhadap fleksibilitas otot Hamstring pada pemain Futsal?”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh Contract Relax Stretching dan Static Stretching Exercise terhadap fleksibilitas otot Hamstring pada pemain Futsal.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui Fleksibilitas otot Hamstring sebelum dan sesudah diberikan Contract Relax Stretching pada pemain Futsal Madridista di solo (PRMI SOLO).
- c. Mengetahui Fleksibilitas otot Hamstring sebelum dan sesudah diberikan Static Stretching Exercise pada pemain Futsal Madridista di solo (PRMI SOLO).
- d. Menganalisa pengaruh Contract Relax Stretching terhadap Fleksibilitas otot Hamstring pada pemain Futsal Madridista di solo (PRMI SOLO).
- e. Menganalisa pengaruh Static Stretching Exercise terhadap Fleksibilitas otot Hamstring pada pemain Futsal Madridista di solo (PRMI SOLO).
- f. Menganalisa perbedaan pengaruh Contract Relax Stretching dan Static Stretching Exercise terhadap Fleksibilitas otot Hamstring pada pemain Futsal Madridista di solo (PRMI SOLO).

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi tambahan dalam pengaruh fleksibilitas otot Hamstring dengan Contract Relax Stretching dan

Static Stretching Exercise agar dapat digunakan dalam praktik klinis.

2. Bagi Pemain Futsal

Diharapkan dapat digunakan untuk mengatasi masalah fleksibilitas otot terutama pada bagian Hamstring berupa Contract Relax Stretching dan Static Stretching Exercise sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas pada otot Hamstring.

3. Bagi Pendidikan

Diharapkan dapat Menambah pengetahuan pada institusi pendidikan tentang fisioterapi olahraga dan memberikan informasi teknik latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya,

1. Penelitian Triyanita et al., (2022), dengan judul “Latihan Contract Relax Stretching lebih efektif dibanding passive stretching pada peningkatan fleksibilitas otot Hamstring”. Desain penelitian ini adalah randomized control group pre test – post test . Teknik pengambilan sampel dengan Simple random sampling dengan jumlah 20 responden. Data Analisa menggunakan Uji Shapiro Wilk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Latihan yang lebih efektif antara Passive stretching dan Contract Relax Stretching pada peningkatan fleksibilitas otot Hamstring yang dilaksanakan di klub futsal pelahi fc. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata fleksibilitas pada atlit sebelum Latihan Passive stretching adalah 22,80 dan setelah 27,00. Nilai rerata fleksibilitas pada atlit sebelum latihan Contract Relax Stretching adalah 24,30 dan setelah 30,40. Hasil Uji statistik menunjukkan p-value sebesar $<0,005$, sehingga ada perbedaan pengaruh antara Passive stretching dan Contract Relax Stretching terhadap peningkatan fleksibilitas otot Hamstring . Perbedaan pada penelitian ini meneliti tentang Latihan Contract Relax Stretching dan Passive stretching pada atlit bola. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang Contract Relax Stretching dan sama menggunakan pengukuran SRT (Sit And Reach Test)

2. Penelitian Shaha., et al (2021), dengan judul “Comparing the effect of static, ballistic and contract-relax stretching on Hamstring muscles flexibility in young individuals”. Desain penelitian ini adalah Studi banding.

Teknik pengambilan sampel dengan Simple random sampling dengan jumlah 90 responden. Data Analisa menggunakan Uji Shapiro Wilk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan Efek peregangan statis, balistik, dan contract relax pada fleksibilitas otot Hamstring pada individu muda usia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan ketiga metode Static, Balistik dan Contract relax bermanfaat dalam meningkatkan fleksibilitas Hamstring tetapi Contract Relax Stretching lebih efektif dari pada Static stretching dan Balistik stretching. Hasil Uji statistik menunjukkan p-value sebesar $<0,05$, sehingga ada perbedaan pengaruh perbandingan antara Contract Relax Stretching, Static stretching dan Balistik stretching terhadap peningkatan fleksibilitas otot Hamstring . Perbedaan pada penelitian ini meneliti tentang perbandingan ketiga metode Contract Relax Stretching, Static stretching dan Balistik stretching terhadap peningkatan fleksibilitas otot Hamstring . Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang Contract Relax Stretching dan Static Stretching, sama menggunakan pengukuran SRT (Sit And Reach Test)

3. Penelitian Maradona,. et al (2021), dengan judul “Effect of Contract Relax Stretching on Hamstring flexibility football player aged 12-14 years”. Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan one group pre-post test design. Teknik pengambilan sampel dengan Purposive sampling dengan jumlah 30 responden yang memenuhi kriteria. Data Analisa menggunakan Uji hipotesis wilcoxon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Contract Relax Stretching pada pemain sepak bola usia 12-14 tahun . Hasil penelitian diperoleh nilai median pre 4.00 dan post 5.00 dengan selisih nilai 1.00. Hasil Uji statistik menunjukkan p-value sebesar $0,00 <0,05$, sehingga ada perbedaan pengaruh Contract Relax Stretching terhadap peningkatan fleksibilitas otot Hamstring . Perbedaan pada penelitian ini hanya meneliti 1 intervensi Contract Relax Stretching terhadap peningkatan fleksibilitas otot Hamstring . Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang Contract Relax Stretching, sama menggunakan pengukuran SRT (Sit And Reach Test).

4. Penelitian Putra,. et al (2021), dengan judul “Different Effect Of Static Stretching and Neurodynamic Technique in Increasing Hamstring Flexibility on Hamstring Tightness”. Metode penelitian ini menggunakan

Quasi-eksperimental pre and post-test two-group design. Data Analisa statistik diperoleh dari penelitian ini dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$, proses analisis data dimulai dari analisis deskriptif, uji normalitas, uji efek (uji-t berpasangan), uji homogenitas (uji lavene), dan uji-t independen. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Static Stretching dan Neurodynamic dalam meningkatkan fleksibilitas otot Hamstring. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Latihan Static Stretching berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelenturan otot Hamstring sedangkan neurodynamic memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas otot Hamstring pada kondisi Hamstring tightnes. Perbedaan pada penelitian ini meneliti tentang perbedaan pengaruh Teknik Static Stretching dan Neurodynamic dalam meingkatkan fleksibilitas Hamstring dengan pengukuran tes SLR (Straight Leg Raise) menggunakan Goniometer. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang Static Stretching dalam meningkatkan fleksibilitas otot Hamstring.

5. Penelitian Niar, et al (2021), dengan judul “ The Effect Of Static Stretch and Dynamic Range Of Motion Training On The Flexibility Of The Hamstring Muscle”. Metodologi dibagi menjadi dua kelompok-Group A dan Grup B, analisis statistic menggunakan Teknik Paired T Test dan Students T Test . Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efek langsung dari Latihan perengangan statis dan rentang gerak dinamis pada fleksibilitas Hamstring yang meningkatkan fleksibilitas otot. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok. Perbedaan pada penelitian ini hanya meneliti pengaruh Static Stretching dan Dynamic Range Of Motion pada fleksibilitas otot Hamstring dan dengan pengukuran tes AKET (Active Knee Extension Test). Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang Static Stretching pada Fleksibilitas otot Hamstring.

