

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga sudah menjadi rutinitas untuk sebagian orang di jaman sekarang apalagi di dalam kota besar dalam upaya untuk mempertahankan kebugarannya. Jenis olahraga sangatlah banyak mulai dari yang dilakukan perorangan atau individu sampai yang dilakukan oleh kelompok. Salah satu olahraga yang disukai yaitu olahraga futsal. Olahraga futsal salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak kalangan, dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan ada juga dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Futsal mengalami perkembangan yang sangat pesat, terbukti munculnya klub-klub futsal profesional maupun amatir dan atlet-atlet futsal dikalangan masyarakat maupun lembaga-lembaga pendidikan lainnya (Abdhany, 2016: 3; Asmar dalam Nazzala 2016: 5; Narlan *et al*, 2017: 241).

Pemain futsal sebagian besar mengalami cedera otot *hamstring* karena kurang fleksibilitas otot *hamstring*. Fleksibilitas sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena seorang atlet harus bergerak mengubah arah dengan cepat dan lincah. Otot *hamstring* berfungsi sebagai penggerak fleksi *knee* memiliki peluang terjadinya kerobekan jika tidak memiliki fleksibilitas lebih saat adanya gerakan ekstensi dari *knee*, yaitu pada saat terjadi proses gerakan mencetak gol menendang bola dengan keras (Khoiriyah, 2014:3; Aeni 2017: 5; Marom dan Rohman 2014:3).

Prevalensi dari kejadian cedera yang sering dialami oleh pemain futsal seJawa Tengah tahun 2003, yaitu cedera pada bagian mata 31,8%, cedera anggota badan atas yang sering terjadi pada bagian pergelangan tangan 33,3%, cedera anggota bagian bawah yang sering terjadi pada bagian sekitar lutut dan paha belakang 36%. Prevalensi dari kejadian cedera *hamstring* menurut *American Football* lebih dari 40%, sedangkan di *Australian Rules Football* menduduki urutan ketiga setelah cedera lutut dan *ankle* dengan angka presentase cedera *hamstring* 16% (Eko, 2013: 78; Roogan *et al*, 2013).

Berdasarkan survei setelah melakukan wawancara pada ketua Klub Futsal Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat didapatkan data bahwa dari 60 orang 17 orang sering mengalami cedera pada paha belakang saat sedang bermain bola. Pada Pemain Futsal Klub Puma Fc sebelum mulai permainan kurang melakukan pemanasan dan banyak melakukan aktivitas yang banyak bergerak seperti berlari, menendang, mengoper terjadi penggunaan berlebih dari otot *hamstring* yang menyebabkan kelelahan sehingga fleksibilitas menjadi berkurang.

Cara mengatasi masalah pemendekan dan gangguan fleksibilitas yang terjadi serta meningkatkan kerja otot *hamstring* secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi latihan yang bersifat mengulur jaringan, otot yang mengalami pemendekan serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut yang dikenal dengan istilah *stretching*. *Stretching* ini dapat meningkatkan dan menjaga fleksibilitas dan mobilitas dari otot serta persendian, *stretching* juga mampu mengurangi terjadinya cedera dan gangguan postur tubuh (Irfan dan Natalia, 2015: 66; Amin *et al*, 2015: 13).

Stretching yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* berupa *Active Isolated Stretching* dimana gerakan aktif yang memungkinkan otot antagonis untuk relaksasi, sehingga terjadi peningkatan fleksibilitas otot tanpa hambatan. *Active Isolated Stretching* metode yang paling efektif untuk mengurangi terjadinya cedera dan mempersiapkan otot untuk kegiatan untuk mengurangi kemungkinan *ofdamage* (Yuliartha *et al*, 2017: 8; Bernhart, 2013: 36).

Menurut penelitian Wismanto (2011: 85) penerapan teknik *Active Isolated Stretching* bahwa kontraksi isotonik yang dilakukan saat otot mengalami pemendekan akan menghasilkan otot memanjang secara maksimal tanpa perlawanan. Adanya kontraksi isotonik akan membantu menggerakkan *stretch reseptor* dari *spindel* otot untuk segera mengulur panjang otot yang maksimal. Golgi tendon organ akan terlibat dan menghambat ketegangan otot bila otot sudah mengulur maksimal sehingga otot dapat dengan mudah dipanjangkan.

Berdasarkan latar belakang masalah ini penulis berkeinginan untuk mengetahui pemberian *Active Isolated Stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera otot *hamstring* pada pemain futsal. Maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam apakah ada “Pengaruh Pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Pemain Futsal Klub PumaFc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas maka perumusan masalah yang disampaikan sebagai berikut “Adakah pengaruh pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada Pemain Futsal Klub PumaFc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat”?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada Pemain Futsal Klub Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui fleksibilitas otot *hamstring* sebelum dan sesudah pemberian *Active Isolated Stretching*
- c. Menganalisis pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring*

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Pemain Futsal

Hasil penelitian ini untuk memberikan pengetahuan kepada pemain futsal khususnya di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat tentang peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* setelah dilakukan latihan *Active Isolated Stretching*.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai referensi tambahan dan masukan informasi tentang fisioterapi olahraga bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah pengetahuan peneliti tentang pengaruh *Active Isolated Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring*.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Adapun keaslian penelitian yang terkait dengan penelitian saya lakukan sebagai berikut :

1. Yuliartha *et al* (2017) dengan judul “Perbandingan Penambahan Pelatihan Mobilisasi Saraf dengan *Myofascial Release* pada *Active Isolated Stretching* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”. Rancangan penelitian *eksperimental pre and post design*. Subjek penelitian seluruh mahasiswa S1 Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran. Instrumen menggunakan *sit and reach test*. Kesimpulan *Active Isolated Stretching* dan mobilisasi saraf sama baik dengan *Active Isolated Stretching* dan *Myofascial Release* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*. Judul penelitian ini “Pengaruh Pemberian *Active Isolated Stretching* terhadap fleksibilitas otot *Hamsrting* pada Pemain Futsal Klub Puma Fc di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat”. **Persamaan** Instrumen menggunakan *Sit and Reach Test*. **Perbedaan** tidak dikombinasikan dengan *Myofascial Release*. Jenis penelitian yang menggunakan *quasi experimental pre and post one grup design* dengan sampel usia 16-21 tahun. Subjek penelitian seluruh Pemain Futsal Klub Fc Puma di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat. Penelitian ini dilakukan 3 kali selama 3 minggu.
2. Syukur (2015) dengan judul “Pengaruh *Active Isolated Stretching* dan *Auto Stretching* dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Penjahit di Desa Kaliprau. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Two group pre and post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen menggunakan *sit and reach test box*. Kesimpulan

Active Isolated Stretching lebih efektif dari pada *auto stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*. **Persamaan** instrumen menggunakan *Sit and Reach Test*. **Perbedaan** penelitian ini, tidak membandingkan dengan *Auto Stretching*, jenis penelitian menggunakan *quasi experimental pre and post one grup design* dengan sampel usia 16-21 tahun. Subjek penelitian seluruh Pemain Futsal Klub Fc Puma di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat. Penelitian ini dilakukan 3 kali selama 3 minggu.

3. Yusri (2017) dengan judul “Pengaruh Penambahan *Active Isolated Stretching* Pada *Contract Relax Stretching* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pemain Futsal Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta’”. Menggunakan metode *eksperimental pre and post test two group design*. Melibatkan 24 mahasiswa UKM Futsal Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta’ yang didapat melalui *simple random sampling*. Ada pengaruh penambahan *Active Isolated Stretching* pada *Contract Relax Stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*. Latihan diberikan 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Instrumen menggunakan *Sit and Reach Test (SRT)* sebelum dan setelah 3 minggu. **Persamaan** instrumen menggunakan *Sit and Reach Test* dan pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. **Perbedaan** penelitian ini, tidak memberikan *Contract Relax Stretching*, jenis penelitian menggunakan *quasi experimental pre and post one grup design* dengan sampel usia 16-21 tahun. Subjek penelitian seluruh Pemain Futsal Klub Fc Puma di Desa Mojotelu Alastuwo Kebakkramat. Penelitian ini dilakukan 3 kali selama 3 minggu.