

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komposisi penduduk menurut umur menunjukkan rasio ketergantungan. Rasio ketergantungan yaitu angka perbandingan yang menunjukkan besar beban tanggungan dari kelompok usia produktif. Usia produktif (usia 15-64 tahun) selain menanggung kebutuhan hidup dirinya, juga menanggung kebutuhan hidup golongan usia muda (0-14 tahun) dan golongan tua (usia >65 tahun). Makin besar rasio ketergantungan, makin besar beban yang ditanggung oleh kelompok usia produktif. Jumlah penduduk golongan usia muda sebesar 230.640 jiwa, golongan usia produktif sebesar 636.620 jiwa serta golongan usia tua sebesar 96.430 jiwa. Data tersebut dapat dihitung bahwa rasio ketergantungan muda sebesar 23,93 rasio ketergantungan tua sebesar 10,01 dan rasio ketergantungan total sebesar 33,94. Rasio ketergantungan total 33,94 artinya, setiap 100 orang yang berusia kerja (dianggap produktif) mempunyai tanggungan sebanyak 34 orang yang belum produktif dan dianggap tidak produktif lagi (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali 2017:11).

Usia remaja masa-masa eksplorasi untuk mencari tahu apa yang menjadi tujuan, sehingga remaja dikatakan produktif karena memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas rutin dan mampu untuk mengembangkan dirinya lebih baik seperti kematangan biologis, kognitif, dan mental-sosial (Az-zahra dan Ichسانی, 2016:30).

Remaja saat ini banyak yang tidak mampu mengatur waktu berolahraga sehingga mengalami penurunan dalam fleksibilitas. Salah satu olahraga yang memerlukan fleksibilitas yaitu Taekwondo. Taekwondo merupakan latihan bela diri yang dirancang untuk mempertahankan diri (Shirley dan Shamay, 2014:2).

Fleksibilitas dan mobilitas otot termasuk komponen terpenting dalam suatu gerakan pada manusia. Memanjang dan memendek adalah sifat fisiologis yang dimiliki oleh otot. Daya kontraktile pada otot dilakukan untuk menggerakkan tulang dan memudahkan jarak dan gerak pada persendian. Fleksibilitas yang baik akan mencegah terjadinya cedera (Amin, *et al*, 2015:13). Fleksibilitas manusia dipengaruhi oleh otot, ligamen, tulang, dan struktur tulang lainnya. Fleksibilitas memberikan keleluasaan dan kemudahan bagi tubuh dalam melakukan gerakan tertentu dan melindunginya dari berbagai macam cedera. Fleksibilitas tubuh manusia mengalami perkembangan yang signifikan pada anak-anak yang mencapai puncaknya saat mencapai masa remaja. Latihan fleksibilitas tubuh pada masa ini sangat bermanfaat bagi kegiatan sehari-hari mengingat keterkaitan fleksibilitas dengan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan suatu gerakan tubuh tertentu dalam kesehariannya. (Putra, *et al*, 2016:2).

Teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas, diantaranya *Active Stretching* dan *Hold Relax Stretching*. Pemberian *Active Stretching* dan *Hold Relax Stretching* memiliki perbedaan dalam pengaplikasian dan manfaat, pada *Active Stretching* responden dapat dengan mandiri melakukan latihan, sedangkan pada *Hold Relax Stretching* dengan adanya bantuan dari tangan terapis. Kontraksi isotonik yang dilakukan saat *Active Stretching* dari otot yang mengalami pemendekan akan menghasilkan otot yang memanjang secara maksimal tanpa perlawanan. 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 dan meningkatkan fleksibilitas otot. *Hold Relax Stretching*, ketika otot berkontraksi mencapai *initial stretch*, maka kebalikannya *stretch* reflek membuat otot tersebut menjadi rileksasi, dimana rileksasi membantu menurunkan berbagai tekanan dan siap untuk

melakukan peregangan selanjutnya (Schrader *et al* dalam Rahmiati, 2013:15).

Berdasarkan hasil survey peneliti pada komunitas taekwondo sejumlah 40 orang, latihan taekwondo dilakukan sekali dalam seminggu yaitu hari senin sore. Peregangan yang dilakukan sebelum latihan yaitu peregangan biasa seperti akan melakukan olahraga. Diketahui 7 dari 12 orang memiliki keluhan akibat kesulitan dalam tendangan karena jarang melakukan peregangan, dikomunitas taekwondo tersebut biasanya melakukan peregangan aktif atau *Active Stretching*, sedangkan *Hold Relax Stretching* belum pernah dilakukan atau diberikan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *Hold Relax Stretching* terhadap fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Komunitas Taekwondo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut , maka dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan “Apakah Ada Pengaruh *Hold Relax Stretching* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Komunitas Taekwondo di Boyolali?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penulisan penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui Pengaruh *Hold Relax Stretching* Terhadap Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Komunitas Taekwondo di Boyolali.

2. Tujuan Khusus:

- a. Untuk mengetahui karakteristik usia responden yang terdapat pada Komunitas Taekwondo di Boyolali.
- b. Untuk mengetahui fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali sebelum latihan *Hold Relax Stretching*.

- c. Untuk mengetahui fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali setelah latihan *Hold Relax Stretching*.
- d. Untuk menganalisa pengaruh *Hold Relax Stretching* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

Penulisan penelitian tentang pengaruh *Hold Relax Stretching* terhadap fleksibilitas otot *Hamstring* pada Komunitas Taekwondo di Boyolali mempunyai manfaat penelitian yaitu:

1. Bagi Peneliti
 - a. Memberikan informasi dan edukasi mengenai pencapaian fleksibilitas Otot *Hamstring* terhadap *Hold Relax Stretching* pada Komunitas Taekwondo yang bisa dicapai.
 - b. Menambah cara alternatif *Hold Relax Stretching* untuk menjaga otot agar tidak cedera utamanya dalam hal peningkatan cedera Otot *Hamstring*.
 - c. Dapat memberikan pengalaman, pengetahuan dan informasi yang sangat berharga bagi peneliti untuk dapat berguna dalam melaksanakan tugas nantinya.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberikan manfaat dalam memberikan metode *Hold Relax Stretching* yang lebih efisien dan efektif dalam membantu peningkatan dengan diharapkan latihan *Hold Relax Stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot khususnya pada Otot *Hamstring*.

3. Bagi Institusi

- a. Untuk pelatih

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau wawasan tambahan tentang meningkatkan fleksibilitas otot dengan menggunakan metode *Hold Relax Stretching*.

- b. Untuk atlet atau peserta

Penelitian ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi tingkat cedera pada saat mengikuti olahraga Taekwondo.

c. Bagi peneliti lain

Memberikan pengalaman langsung bagi peneliti dalam penyusunan proposal skripsi, khususnya mengenali masalah yang berhubungan dengan olahraga dan kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Rahmiati (2013) dengan judul Pengaruh *Active Stretching* dan *Hold Relax Stretching* terhadap fleksibilitas Otot *Hamstring* pada pemain futsal. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen, dengan pendekatan *pre and post test design* untuk mengetahui beda pengaruh pemberian *Active Stretching* dan *Hold Relax Stretching* pada Otot *Hamstring*. Jumlah sampel sebanyak 36 responden dengan metode pengambilan *purposive sampling* dari pemain futsal di club futsal Rendesvous Futsal Court Boyolali. Dari hasil uji tersebut menunjukkan adanya hubungan antara latihan *Active Stretching* dan *Hold Relax Stretching* pada Otot *Hamstring*. Pada uji beda pengaruh mendapatkan hasil bahwa *Hold Relax Stretching* lebih berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas.

Perbedaannya yaitu penelitian diatas mengambil reponden pemain futsal, sedangkan peneliti menggunakan responden pada Komunitas Taekwondo. Penelitian diatas menggunakan alat ukur *Goneometer*, sedangkan peneliti menggunakan alat ukur *Sit and Reach Test*.

Persamaannya yaitu penelitian diatas mengambil intervensi yang sama dengan peneliti. Penelitian diatas menggunakan teknik sampling yang sama dengan peneliti yaitu *purposive sampling* dengan pendekatan *pre and post design*.

2. Penelitian oleh Yusri (2017) dengan judul “pengaruh penambahan *Active Isolated Stretching* pada *Contract Relax Stretching* terhadap

peningkatan fleksibilitas Otot *Hamstring* pemain futsal”. Menggunakan metode *eksperimental* dengan *pre and post two group design*. Melibatkan 24 mahasiswa UKM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang didapat melalui *simple random sampling* dengan rentang usia 18-22 tahun, yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok I diberi perlakuan *CRS*, dan kelompok II diberi perlakuan *AIS* dan *CRS*, latihan diberikan 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Hasilnya diukur menggunakan *Sit and Reach Test*, dan hasilnya ada pengaruh penambahan *AIS (Active Isolated Stretching)* pada *CRS (Contrax Relax Stretching)* dapat meningkatkan fleksibilitas Otot *Hamstring*.

Perbedaannya yaitu penelitian diatas mengambil responden mahasiswa, sedangkan peneliti mengambil responden pada Komunitas Taekwondo. Penelitian diatas menggunakan teknik *simple random sampling*, sedangkan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*.

Persamaannya yaitu penelitian diatas menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan *pre and post design*. Penelitian diatas menggunakan alat ukur *Sit and Reach Test*.