

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang biasa disebut kesebelasan. Kedua kesebelasan masing – masing berusaha membuat poin dengan cara memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam jaring gawang regu lain dan mempertahankan gawang sendiri dengan tujuan memenangkan pertandingan (Nusufi, 2011).

Fleksibilitas otot adalah salah satu komponen terpenting dalam suatu gerakan pada manusia (Amin, Purnawati, & Lesmana, 2010). Fleksibilitas otot bawah terutama otot hamstring dalam pola gerak kegiatan sepak bola berperan penting ketika performa pemain diatas lapangan dibutuhkan. Pola gerak dasar seperti berlari, berbelok, menendang, dan melompat banyak dipengaruhi oleh daya guna otot hamstring (Currie, 2018).

Tujuan utama dari komponen fleksibilitas didalam permainan sepak bola yaitu karena di dalam pertandingan pemain dituntut mampu bergerak tak hanya cepat tapi juga lincah, lentur dalam berbalik badan dan mengubah arah ketika berada dalam permainan, sehingga dapat menciptakan peluang sebanyak-banyaknya dan mencetak gol (García-Pinillos, Ruiz-Ariza, Moreno del Castillo, & Latorre-Román, 2015).

Kebugaran pemain mencakup beberapa komponen yaitu, kekuatan, kelincahan dan kecepatan, serta fleksibilitas atau kelenturan. Terbatasnya fleksibilitas, terutama pada otot hamstring diyakini dapat mempengaruhi kebugaran serta performa pemain pada lingkup gerak gerakan dasar diatas lapangan permainan. Asumsi ini mendukung pernyataan dalam sebuah penelitian yang salah satu kutipannya menyatakan “*Additionally, limited muscle flexibility, which restricts the range of motion, is also believed to predispose the muscle to injury and to impair performance in sports where flexibility is important*“(García-Pinillos et al., 2015). Yang diterjemahkan bebas oleh penulis yaitu fleksibilitas otot yang terbatas dan membatasi rentang gerak, diyakini dapat

mempengaruhi otot untuk cedera dan merusak kinerja dalam berolahraga dimana fleksibilitas otot diperlukan.

“*Vertical jumping is an essential motor skill in the sport of soccer*” (Requena et al., 2014). Diterjemahkan bebas oleh penulis, *vertical jump* adalah keterampilan motorik yang penting dalam olahraga sepak bola. Melompat dalam permainan sepak bola juga menjadi pola yang dilatih karena dibutuhkan didalam permainan, situasi yang sering terjadi didalam perebutan bola ataupun memasukan bola ke gawang lawan.

Metode pengukuran yang paling sering digunakan untuk menilai fleksibilitas otot hamstring adalah Tes unilateral *Pasif Straight-Leg Rais* (PSLR). Tes ini dianggap sebagai tes standar untuk mengukur fleksibilitas hamstring. Selain itu, tes ini sering dilakukan fisioterapi dalam pemeriksaan spesifik. Selain tim dokter dan pelatih fisik, fisioterapi juga masuk kedalam kebutuhan suatu tim olahraga. Dengan keahliannya fisioterapis dapat memberikan informasi tentang kondisi atlet kepada pelatih fisik dari tim olahraga.

Pengertian fisioterapi sendiri adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan, gerak dan fungsi tubuh selama rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik, dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PERMENKES, 2015). Ilmu dari Fisioterapi adalah sintesa ilmu biofisika, kesehatan, dan ilmu-ilmu lain yang memiliki hubungan dengan upaya fisioterapi pada dimensi promosi, pencegahan, intervensi, dan pemulihan gangguan gerak dan fungsi serta penggunaan sumber fisik untuk penyembuhan seperti latihan, tehnik manipulasi, dingin, panas serta modalitas elektroterapeutik.

Atas dasar uraian diatas, penulis tertarik untuk dapat mengangkat topik tersebut sebagai tugas Karya Tulis Ilmiah Akhir yakni hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan *vertical jump* pada pemain sepak bola muda yang akan di paparkan dalam bentuk tugas Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berjudul “Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan *Vertical Jump* Pada Pemain Sepak Bola Remaja”

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, beberapa identifikasi masalah yang diangkat dalam penelitian ini, antara lain :

- a. Fleksibilitas otot adalah komponen terpenting dalam suatu gerakan pada manusia terutama dalam permainan sepak bola.
- b. Pola gerak dasar dalam sepak bola seperti berlari, berbelok, menendang, dan melompat banyak dipengaruhi oleh daya guna otot hamstring.
- c. Terbatasnya fleksibilitas, terutama pada otot hamstring diyakini dapat mempengaruhi kebugaran serta performa pemain pada lingkup gerak dasar diatas lapangan permainan sepak bola.
- d. *Vertical jump* untuk menjadi tolak ukur keterkaitan dengan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola remaja.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah yang diangkat yaitu : “Hubungan dari keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan *verical jump* pada pemain sepak bola remaja ?”

I.4 Tujuan Penulisan

Tujuan dari penulisan tugas Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan *verical jump* pada pemain sepak bola remaja.

I.5 Manfaat Penulisan

Pada penulisan tugas Karya Tulis Ilmiah ini penulis berharap dapat bermanfaat bagi :

- a. Penulis

Manfaat bagi penulis adalah sebagai salah satu syarat kelulusan untuk menyelesaikan program diploma DIII Fisioterapi, dapat menambah wawasan pengetahuan dibidang *sport* fisioterapi, dan mempelajari serta menganalisa pengaruh keterbatasan fleksibilitas hamstring pada performa

pola gerak sepak bola terutama melompat atau *vertical jump* pada pemain sepak bola remaja.

b. Fisioterapi

Berguna dalam pembelajaran dan menambah kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan masalah, meningkatkan pemahaman fisioterapi pengaruh dari keterbatasan fleksibilitas hamstring terhadap berbagai kegiatan olahraga terutama sepak bola.

c. Institusi

Dapat bermanfaat bagi institusi-institusi kesehatan dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan mempelajari, menganalisa masalah serta memberi pemahaman tentang pengaruh dari keterbatasan hamstring, proses serta hasil dari penelitian ini.

d. Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi baru kepada masyarakat terutama instansi atau sekolah pengembangan sepak bola remaja tentang hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring pada pemain dalam melakukan *vertical jump*.

