

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan (Ajun Khamdani 2010:1-2 yang dikutip oleh Hidayat, Indardi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Ilmu Keolahragaan, & Negeri Semarang, 2015).

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepak bola, (Arne Pettersen 2015:1 yang dikutip oleh Abdul Rachim Gema , Rumini, 2016) menyatakan *“soccer is one of the most popular among youth worldwide, with an increasing number of young female players”* artinya sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di kalangan generasi muda di seluruh dunia, dengan peningkatan jumlah anak muda dan pemain wanita. Sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Batty Eric, 2011 yang dikutip oleh Ilham, 2014). Sehingga sepak bola merupakan olahraga yang diminati dari berbagai kalangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir keseluruhan permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya sesuai peraturan menurut (Anam, 2013).

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Muhajir, 2007:22 yang dikutip oleh Abdul Rachim Gema , Rumini, 2016). Agar dapat

memasukan bola ke gawang lawan dan memperoleh kemenangan, pemain sepak bola harus dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam sepak bola.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan/mengontrol (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*) dan (6) lemparan ke dalam (*throw-in*) (Effendi, 2016).

Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepak bola adalah menendang. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan, membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas (*free kick*), tendangan sudut (*corner kick*) dan tendangan hukuman (*penalty*) (Sukatamsi 1984: 48 yang dikutip oleh Aulia Rahmat, Muhammad Jafar 2015). Untuk mengetahui baik tidaknya suatu tendangan dapat dilihat dari indikator tendangan sepak bola yaitu dari akurasi dan kecepatan laju bola (Majelan, et. al., 2011, p.37 yang dikutip oleh Anam, 2013).

Teknik dasar akan lebih baik bila didukung oleh komponen dan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen fisik diantaranya adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Sajoto 1995 yang dikutip oleh Noer Wachid Rizqal Firdauz, Hari Setijono, 2017).

Kondisi fisik juga dapat mempengaruhi suatu tendangan, seperti panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak pada tungkai. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat menendang bola, dan berdasarkan mekanika gerak, suatu benda bila dijatuhkan dalam sebuah lingkaran dengan jari-jari lebih panjang akan lebih jauh jika dibandingkan dengan lingkaran dengan

jari-jari pendek. Kekuatan otot tungkai digunakan untuk mendorong pada saat *impact* dengan bola dan kecepatan gerak tungkai digunakan untuk menambah kekuatan yang dihasilkan pada waktu *impact* dengan bola, semakin cepat ayunan gerakan tungkai, dorongan yang dihasilkan akan semakin kuat sehingga tendangan yang dihasilkan akan semakin jauh (Soedarminto 2008 yang dikutip oleh Khoiril Anam , Hadi Setyo Subiyono, 2012). Selain kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap tendangan seperti panjang tungkai, kekuatan otot dan kecepatan gerak antar kedua tungkai dapat berbeda. Kecepatan menendang bola menggunakan kaki dominan (KSdom) dan kaki yang tidak dominan (KSnon-dom). Dengan kaki yang dominan atau kaki yang terlatih, berkemungkinan memiliki kecepatan yang lebih dibandingkan dengan yang tidak dominan. Kecepatan dan kekuatannya juga stabil, karena sering digunakan sehingga otot-otot sudah beradaptasi.

Salah satu dari komponen fisik merupakan kelentukan (*flexibility*), kelentukan sangat berpengaruh pada *range of motion* (ROM). “*In fact, around 17% of injuries in football have been attributed to muscle tightness and lack of flexibility*” artinya faktanya, sekitar 17% cedera di sepak bola terjadi karena kekakuan otot dan kurangnya fleksibilitas (Ekstrand & Gillquist, 1982 yang dikutip oleh García-Pinillos et al, 2015 diterjemahkan bebas oleh penulis). Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada pemain sepak bola adalah terbatasnya fleksibilitas pada otot *hamstring*. Otot *hamstring* merupakan otot utama stabilisasi menendang bola. Saat mengalami keterbatasan pada otot ini, menunjukkan bahwa kecepatan pemanjangan otot *hamstring* secara signifikan lebih tinggi selama fase menapak dibandingkan fase mengayun. Sehingga sangat mempengaruhi kualitas dalam kecepatan menendang bola (Bing et al., 2008 yang dikutip oleh Wismanto, 2011). Untuk mengukur fleksibilitas otot *hamstring* dapat menggunakan *passive straight-leg test* (PSLR). “*The unilateral passive straight-leg raise test (PSLR) is one of the most used measurement methods to assess hamstring muscle flexibility in both clinical and sport therapy settings*” artinya *unilateral passive straight-leg raise test (PSLR)* adalah salah satu dari sekian banyak metode pengukuran yang digunakan untuk menilai fleksibilitas

otot *hamstring* pada kondisi klinis dan olahraga (Sporis et al., 2011 yang dikutip oleh García-Pinillos et al., 2015 yang diterjemahkan bebas oleh penulis).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti sangat tertarik untuk meneliti “Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring* dengan Kecepatan Menendang Pada Pemain Sepak Bola Remaja”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang sudah disusun maka terdapat identifikasi masalah diantaranya:

- a. Keterbatasan fleksibilitas hamstring memiliki hubungan dengan kecepatan menendang pada pemain sepak bola remaja.
- b. Hubungan kecepatan menendang bola menggunakan kaki dominan (KSdom) dan kaki yang tidak dominan (KSnon-dom).
- c. Kemampuan kecepatan menendang bola pada sepak bola remaja.
- d. Penguasaan teknik-teknik bermain sepak bola mempengaruhi kecepatan menendang bola.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang sudah disusun maka terdapat rumusan masalah yaitu “adakah hubungan keterbatasan fleksibilitas *hamstring* dengan kecepatan menendang pada pemain sepak bola remaja?”

I.4 Tujuan Penulisan

Untuk mengetahui adakah hubungan keterbatasan fleksibilitas pada otot *hamstring* dengan kecepatan menendang bola pada pemain sepak bola remaja.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Manfaat untuk Penulis

- a. Mengetahui adakah hubungan keterbatasan fleksibilitas pada otot *hamstring* dengan kecepatan menendang bola pada pemain sepak bola remaja.

- b. Mengetahui perbedaan kecepatan menendang bola menggunakan kaki dominan (KSdom) dan kaki yang tidak dominan (KSnon-dom).
- c. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-III Fisioterapi.

I.5.2 Manfaat untuk Fisioterapis

- a. Mengetahui hubungan keterbatasan fleksibilitas pada otot *hamstring* dengan kecepatan menendang bola pada pemain sepak bola remaja.
- b. Mengetahui perbedaan kecepatan menendang bola menggunakan kaki dominan (KSdom) dan kaki yang tidak dominan (KSnon-dom).
- c. Menjadikan referensi terhadap pelaksanaan program latihan terhadap pemain sepak bola khususnya remaja.

I.5.3 Manfaat untuk Masyarakat

- a. Memberikan informasi tentang hubungan keterbatasan fleksibilitas pada otot *hamstring* dengan kecepatan menendang bola pada pemain sepak bola remaja.
- b. Memberikan informasi tentang perbedaan kecepatan menendang bola menggunakan kaki dominan (KSdom) dan kaki yang tidak dominan (KSnon-dom).

I.5.4 Manfaat untuk Mahasiswa

- a. Menjadi bahan pembelajaran mengenai hubungan keterbatasan fleksibilitas pada otot *hamstring* dengan kecepatan menendang bola pada pemain sepak bola remaja.