

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga termasuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan dari kalangan anak-anak hingga dewasa. Olahraga adalah suatu upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan, pembentukan watak dan kepribadian, serta disiplin dan sportifitas yang tinggi (Pradipta, 2014).

Sepak bola selain berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan juga meningkatkan prestasi pada atlet cabang olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer. Olahraga ini bisa dimainkan dari kalangan anak-anak hingga dewasa. Sepak bola dilakukan oleh 2 kelompok dimana masing-masing kelompok terdapat 11 orang dengan salah satunya penjaga gawang. Bermain sepak bola harus menguasai teknik dasar, teknik yang dikuasai merupakan hal yang wajib dimiliki pemain sepak bola untuk menentukan kualitas pemain selanjutnya. Teknik dasar yang harus dimiliki yaitu menggiring, menendang, mengoper, menahan. Kunci keberhasilan dalam sepak bola ialah kemampuan menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten, serta penguasaan (Jones, 1988 yang dikutip oleh Putri Cicilia Kristina, 2018).

Sepak bola saat ini mengalami perkembangan dan perubahan yang sangat pesat, baik dari fisik, taktik, teknik, serta mental pemain (Budianto, 2012 yang dikutip oleh Yhonandha Novieanto Adhi, 2018). Ada 10 macam kondisi fisik yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*) koordinasi (*cordination*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*) (Sajoto, 1995 yang dikutip oleh Ketut Chandra Adinata Kusuma, 2017). Komponen kondisi fisik dalam olahraga futsal antara lain daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan adalah komponen yang harus dilatih dengan baik (Lhaksana, 2011 yang dikutip oleh Ketut Chandra Adinata Kusuma, 2017).

Agility sangat berpengaruh terhadap pemain bola, karena dengan *agility* pemain akan sigap mendapatkan bola dan menendang kembali ke arah yang dituju. *Agility* merupakan prasyarat untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerak yang membutuhkan koordinasi (Zusyah Porja Daryanto, 2015).

“ *Agility is generally expressed as the ability to quickly change directions and to start and to stop quickly* ”(Nesrin, Celik, Kilic Mehmet, 2017). Menurut terjemahan bebas penulis, *agility* dinyatakan sebagai kemampuan untuk cepat berubah arah dan untuk memulai berhenti dengan cepat.

Agility kesanggupan tubuh untuk melakukan gerakan seluas-luasnya(Ketut Chandra Adinata Kusuma, 2017). *Agility* merupakan kondisi fisik yang sangat penting untuk pemain sepak bola. Saat mendapatkan rintangan dari lawan, pemain harus bergerak dengan cepat dan pada saat menggiring bola saat sedang menghindari lawan. Tes yang digunakan untuk *agility* adalah BAT (*Balsom Agility Test*).

Agility seseorang dipengaruhi oleh fleksibilitas(Sudarsono, 2008 yang dikutip oleh Bambang Trisnowiyanto, 2016). Fleksibilitas adalah kemampuan otot dan tendon untuk memanjang tanpa disertai adanya keterbatasan gerak sendi(Donatelly, 2007 yang dikutip oleh Bambang Trisnowiyanto, 2016).

“*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*”(Rahnama *et al*, 2005 yang dikutip oleh García-Pinillos, Ruiz-Ariza, Moreno del Castillo, & Latorre-Román, 2015). Menurut terjemahan bebas penulis, selain fleksibilitas otot yang membatasi lingkup gerak sendi, diyakini juga mempengaruhi cedera otot dan merusak kinerja dalam olahraga dimana fleksibilitas itu penting.

“ *In fact, around 17% of injuries in football have been attributed to muscle tightness and lack of flexibility* ” (Ekstrand & Gillquist, 1982 yang dikutip oleh García-Pinillos *et al*, 2015). Menurut terjemahan bebas penulis, faktanya sekitar 17% cedera pada pemain bola telah dikaitkan dengan kekakuan otot dan kurangnya fleksibilitas. *Passive Straight-leg Raise Test* (PSLR) adalah salah satu metode untuk mengukur fleksibilitas *hamstring*.

Pelayanan kesehatan yang dapat membantu dalam meningkatkan fleksibilitas *hamstring* adalah fisioterapi. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (“PERMENKES RI NO 65,” 2015)

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penulis mengangkat masalah yang berkaitan dengan fleksibilitas *hamstring* terhadap *agility* pada pemain sepak bola sehingga mengambil judul “ Hubungan keterbatasan fleksibilitas *hamstring*dengan*agility* pada pemain sepak bola remaja. ”

I.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan diatas maka terdapat identifikasi masalah antara lain

- a. Untuk bermain sepak bola membutuhkan *agility*.
- b. Keterbatasan pada fleksibilitas *hamstring* terdapat hubungan dengan *agility* pada pemain sepakbola remaja.
- c. Tes *agility* menggunakan *Balsom Agility Test* (BAT).
- d. Pengukuran fleksibilitas menggunakan *Passive Straigh-leg Raise Test* (PSLR).

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang di jabarkan diatas dapat dirumuskan masalah yaitu “ Bagaimana hubungan keterbatasan fleksibilitas *hamstring* dengan *agility* pada pemain sepak bola remaja? ”

I.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengkaji hubungan keterbatasan fleksibilitas *hamstring* dengan *agility* pada pemain sepakbola remaja.

I.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah

I.5.1 Bagi Peneliti

- a. Mengetahui hubungan keterbatasan fleksibilitas otot *hamstring* dengan *agility* pada pemain sepak bola remaja.
- b. Mengetahui mengenai metode pengukuran untuk menilai fleksibilitas *hamstring*.
- c. Mengetahui tes *agility* dengan menggunakan *Balsom Agility Test* (BAT)
- d. Sebagai salah satu syarat kelulusan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D-III Fisioterapi.

I.5.2 Bagi Institusi

- a. Mendapat informasi mengenai hubungan keterbatasan fleksibilitas pada otot *hamstring* dengan *agility* pemain sepak bola remaja.
- b. Mendapat informasi mengenai metode pengukuran untuk menilai fleksibilitas *hamstring*.
- c. Mendapat informasi mengenai *Balsom Agility Test*.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan khususnya pada pemain sepak bola mengenai hubungan keterbatasan fleksibilitas otot *hamstring* dengan kelincahan.

