

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik atau kegiatan yang mengakibatkan seluruh tubuh bergerak secara terstruktur guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Selain itu beberapa orang juga menjadikan olahraga sebagai sebuah hobi, contohnya seperti sepak bola.

“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. Adapun tujuan dari masing-masing regu adalah untuk menciptakan suatu gol ke gawang lawan dan melindungi gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola” (Anam, 2013).

Komponen penting dalam permainan sepak bola ialah melompat, berbelok, berlari dan menendang. Dari beberapa komponen tersebut hal yang akan penulis bahas dalam penelitian ini adalah *sprint*. Pada saat pertandingan para pemain senantiasa selalu bergerak, seperti berlari dengan kecepatan penuh, melompat, berbenturan dengan pemain lawan, dan menghindari pemain lawan (Kurnia, 2015).

Lari cepat (*sprint*) adalah dimana seorang atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dengan kecepatan penuh (Indra & Lumintuarso, 2014).

“In a study on top-class level Danish soccer, reported that activity profile of soccer players in a match as standing 19.5%, walking 41.8%, jogging 16.7%, running 16.8%, sprinting 1.4%, and other 3.7%” (Can, 2018).

“Sprint is a high intensity exercise and a sprint event that takes place in about every 90 seconds and ends on average between 2 and 4 seconds each occurs during a soccer game” (Can, 2018).

Dalam terjemahan penulis atas kutipan diatas bahwa dalam sebuah penelitian tentang sepak bola di Denmark, melaporkan bahwa profil aktivitas pemain sepak bola dalam pertandingan seperti berdiri 19,5%, berjalan 41,8%, jogging 16,7%, berlari 16,8%, berlari 1,4%, dan 3,7% lainnya. *Sprint* adalah latihan intensitas tinggi dan dalam suatu pertandingan sepak bola, *sprint* berlangsung sekitar setiap 90 detik dan berakhir rata-rata antara 2 dan 4 detik masing-masing terjadi selama pertandingan.

Bermain sepak bola dengan baik dibutuhkan kondisi fisik yang baik dan terlatih terutama dalam melakukan *sprint*, karena pemain dituntut bermain secara aktif dengan lama pertandingan 2x45 menit. Terutama dalam melakukan *sprint* dibutuhkan kekuatan otot yang tinggi, sehingga seringkali para pemain sepak bola mengalami cedera. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi cedera, seperti kekuatan otot yang tidak maksimal dan fleksibilitas dari otot tungkai. *“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, Ruiz-Ariza, Moreno del Castillo, & Latorre-Román, 2015).

“In fact, around 17% of injuries in football have been attributed to muscle tightness and lack of flexibility” (García-Pinillos et al., 2015).

“Clinicians and sports medicine practitioners routinely assess hamstring flexibility (HF) because short hamstrings have been related to various lower limb injuries” (García-Pinillos et al., 2015).

“The authors hypothesise that players with low-level HF would show a lower performance on explosive tasks in relation to flexible peers” (García-Pinillos et al., 2015).

Menurut terjemahan bebas penulis dari kutipan diatas ialah selain itu keterbatasan fleksibilitas otot yang dapat membatasi jangkauan gerak, juga diyakini mempengaruhi otot untuk cedera dan merusak kinerja dalam olahraga dimana fleksibilitas adalah penting. Dan bahwa sekitar 17% faktor cedera pada

pemain sepak bola dikaitkan dengan kekuatan otot dan kurangnya fleksibilitas. Juga menurut dokter dan praktisi kedokteran olahraga secara rutin menilai fleksibilitas hamstring (HF) karena hamstring pendek terkait dengan berbagai cedera ekstremitas bawah. Dengan itu para peneliti sebelumnya berhipotesis bahwa pemain dengan HF tingkat rendah akan menunjukkan kinerja yang lebih rendah pada tugas eksplosif dalam kaitannya dengan rekan yang fleksibel.

Dengan ini pelayanan kesehatan yang dapat berperan dalam mengetahui pengaruh keterbatasan hamstring terhadap *sprint* pada pemain sepak bola remaja ialah 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, 2015).

Dan salah satu dari berbagai macam tes yang digunakan fisioterapi dalam mengukur fleksibilitas hamstring dengan menggunakan tes *unilateral passive straight-leg raise* (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*" (García-Pinillos et al., 2015).

"*It is considered a gold standard measurement for hamstring muscle flexibility*" (García-Pinillos et al., 2015).

Menurut kutipan diatas tes *unilateral passive straight-leg raise* (PSLR) ialah salah satu metode pengukuran yang paling sering digunakan untuk menilai fleksibilitas otot hamstring di kedua pengaturan klinis dan terapi olahraga. Dan tes ini dianggap sebagai pengukuran standar untuk fleksibilitas otot hamstring.

Maka berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa sangat tertarik untuk meneliti mengenai "Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan *Sprint* Pada Pemain Sepak Bola Remaja"

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapati beberapa identifikasi masalah yaitu:

- a. Hubungan keterbatasan hamstring dengan *sprint* pada pemain sepak bola remaja.
- b. Dalam melakukan *sprint* dibutuhkan kekuatan otot yang tinggi.
- c. Keterbatasan fleksibilitas hamstring merupakan salah satu penyebab cedera dalam olahraga sepak bola.
- d. Tes PSLR merupakan tes standar yang paling sering digunakan dalam pengukuran fleksibilitas hamstring.

I.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di rumuskan masalah “Adakah hubungan keterbatasan hamstring dengan *sprint* pada pemain sepak bola remaja?”

I.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian peneliti yang disimpulkan berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah ialah untuk mengetahui adanya hubungan keterbatasan hamstring dengan *sprint* pada pemain sepak bola remaja.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Peneliti

- a. Mengetahui hubungan fleksibilitas hamstring dengan *sprint* terhadap pemain sepak bola remaja
- b. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode penelitian *cross-sectional* dalam mengukur fleksibilitas hamstring dengan *sprint* pada pemain sepak bola remaja.
- c. Sebagai salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional ”Veteran” Jakarta.

I.5.2 Bagi Institusi

- a. Mendapatkan informasi mengetahui dampak keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan *sprint*.
- b. Mengetahui kemampuan fleksibilitas pada pemain sepak bola remaja pada institusi tersebut guna mengantisipasi terjadinya cedera dan meningkatkan kualitas bermain.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan dan pembelajaran bagi masyarakat mengenai pengaruh keterbatasan fleksibilitas hamstring untuk kinerja dan fungsional otot tungkai.

