

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olimpiade atau *Olympic Games* merupakan kompetisi olahraga terbesar di Dunia, yang sangat ditunggu-tunggu oleh para atlet di seluruh penjuru dunia. Banyak sekali cabang olahraga yang diperlombakan. Sejak tahun 1924 *International Olympic committee* (IOC) cabang-cabang olahraga tersebut terbagi atas beberapa kategori, yaitu *Winter Sports*, *Water Sports*, *Martial Sports*, *Nature Sports*, *Team Sports*, dan *Light Athletics*.

Team sports merupakan kategori olahraga yang dimana olahraga dilakukan secara beregu atau dilakukan lebih dari 1 orang setiap tim-nya. Olahraga tim yang berkembang di masyarakat saat ini contohnya yaitu basket, voli, sepak bola, badminton dan masih banyak lagi.

Para atlet berlomba-lomba menjadi yang terbaik agar bisa mendapatkan medali emas di setiap cabangnya dan mengharumkan nama Negara mereka. Baik para pemain maupun para pelatih dituntut untuk terus-menerus meningkatkan dan mengembangkan kemampuan dalam bermain agar bisa membawa pulang medali dan mengharumkan nama Negara. Dalam menentukan program latihan, pelatih dan atlet team sports akan meminta saran dan arahan dari berbagai kalangan tenaga ahli. Salah satunya berasal dari tenaga ahli kesehatan yang berada dalam bidang olahraga. Salah satunya yaitu fisioterapi yang juga mempelajari bidang olahraga.

Fisioterapi memiliki peran dalam bidang olahraga, terutama untuk mengembangkan, memelihara, serta memulihkan fungsi dan kemampuan individu ataupun masyarakat dalam berolahraga (Arovah, 2016).

Sesuai yang tertuang dalam misi fisioterapi pada poin ke-4, fisioterapi memiliki kewenangan dalam melakukan penelitian klinis (KEMENKES, 2015). Sehingga seorang fisioterapi memiliki wewenang untuk melakukan penelitian guna mencari tahu dan menentukan jenis latihan serta dosis yang tepat untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan para atlet team sports.

Dalam melakukan penelitian, seorang fisioterapi harus mengetahui terlebih dahulu dasar-dasar dari yang akan diteliti. Seperti beberapa faktor yang berhubungan dengan yang akan diteliti. Faktor psikologi dan kemampuan para atlet menjadi faktor penentu saat bertanding. Tentu jika salah satu faktor saja yang dipenuhi tidak cukup dalam pertandingan (Abdullah et al., 2016).

Agar bisa bersaing dengan lawan-lawan yang kuat dan meraih kemenangan, para atlet harus meningkatkan beberapa komponen kemampuan fisik yang saling berhubungan. Kemampuan fisik atlet yang terdiri dari fleksibilitas atau kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*Strength*), daya tahan (*Endurance*) dan koordinasi (*Coordinative*) (Rao & Rao, 2015).

Seperti dalam badminton komponen yang dibutuhkan diantaranya adalah kekuatan (*Strength*), kemampuan melompat (*jump*), teknik memegang raket (*hand grip*), fleksibilitas atau kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan akselerasi (*acceleration*) (Akinbiola et al., 2017). Selain itu dalam *handball* kemampuan fisik utama yang penting dimiliki oleh para atlet yaitu Kecepatan (*Speed*), daya tahan kardiovaskular (*Cardiovascular endurance*), dan kekuatan (*Strength*) (Singh, 2019).

Kekuatan atau *Strength* dalam identik dengan menggunakan otot dalam bekerja untuk tujuan tertentu. Dalam mengembalikan dan menerima bola dengan mudah (Yuliawan, 2017). Kekuatan atau *Strength* didefinisikan kemampuan otot atau grup otot untuk menghasilkan tenaga untuk melawan tahanan eksternal (Moir, 2015).

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi *Center of Gravity (CoG)* tubuh (Winter, 1995, dalam Brachman et al., 2017). Dalam *Sports*, kecepatan identik dengan kecepatan reaksi. Datangnya bola sangat tidak terduga, maka setiap atlet harus memiliki kecepatan reaksi yang baik, agar dapat meraih dan mengembalikan bola kok ke arah area lawan (Yuliawan, 2017). Kecepatan membuat atlet bergerak secepat mungkin (Horicka et al., 2014).

Koordinasi merupakan kemampuan melakukan pola gerakan tunggal dengan menggabungkan bermacam-macam gerakan berbeda (Yuliawan, 2017).

Fleksibilitas atau bisa juga disebut sebagai kelentukan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan pada sendi secara maksimal (Yuliawan, 2017).

Fleksibilitas memberikan dampak besar terhadap aktivitas. Kita membutuhkan fleksibilitas agar luas gerak sendi, otot dan jaringan ikat lainnya di sekitar sendi bisa terulur (Shaharuddin & Mondam, 2015). Fleksibilitas tidak hanya mempengaruhi para atlet saat meraih bola yang rendah saja, tetapi juga saat meraih bola yang melambung tinggi (Yuliawan, 2017).

Fleksibilitas pada sendi yang kurang dapat menyebabkan sendi tidak bisa bergerak secara penuh sesuai luas gerak sendi yang normalnya (Shaharuddin & Mondam, 2015). Fleksibilitas dapat mencegah terjadinya cedera para atlet dalam bertanding. Dan para atlet dapat bermain dengan lincah jika memiliki fleksibilitas tubuh yang baik (Tantra & Pramono, 2016).

Fleksibilitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Terutama oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi seperti tulang, otot, tendon dan kulit. Sementara faktor eksternal dapat berupa umur, jenis kelamin, temperatur, pakaian dan cedera. Meningkatkan fleksibilitas tentu diperoleh dengan meningkatkan elastisitas otot dan tendon. Peregangan atau *Stretching* merupakan cara yang paling efektif untuk meningkatkan dan mempertahankan fleksibilitas seseorang. Ada 2 tipe latihan *stretching*, yaitu *static stretching* dan *dynamic stretching*. *Static stretching* dilakukan tanpa gerakan. Dimana individu melakukan penguluran otot dan menahannya selama waktu yang ditentukan. Sementara *dynamic stretching* dilakukan dengan melibatkan gerakan (Walker, 2011).

Latihan seperti *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*, balistik, *tai chi*, yoga dan Pilates merupakan contoh latihan *stretching* yang dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas (Nelson dan Kokkonen, 2007, dalam Trisnowiyanto, 2016).

Dalam buku *Pilates Anatomy*, Pilates atau *Joseph Pilates* mulai mengembangkan sistem latihan selama 50 tahun pada awal tahun 1900-an (Isacowitz & Clippinger, 2013).

Bentuk latihan Pilates terdiri dari 2 macam, yaitu *Mat Exercise* dan *Apparatus Exercise*. *Mat Exercise* merupakan latihan dasar dalam Pilates, dimana latihan ini dilakukan di lantai dengan menggunakan alas berupa matras. Biasanya gerakan dilakukan dalam posisi duduk, terlentang atau tengkurap dengan memanfaatkan gaya gravitasi untuk menstabilkan *core*. Sementara *Apparatus Exercise* untuk variasi pola gerakan dan memperbaiki postur tubuh (Nelson dan Kokkonen, 2007, dalam Trisnowiyanto, 2016).

Guna memperoleh bagaimana efektifitas pilates dalam meningkatkan fleksibilitas atlet *team sports*, maka peneliti memutuskan untuk membuat suatu penulisan yang berjudul “*Efek Pilates pada Fleksibilitas Atlet Team Sports : Literature Review.*”

I.2 Rumusan Masalah Penulisan

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu “Bagaimana Efek Pilates terhadap Fleksibilitas Atlet *Team Sports*?”

I.3 Tujuan Penulisan

Untuk memperoleh efektifitas pilates terhadap fleksibilitas atlet *team sports* dengan menggunakan *literature review*.

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis untuk menyelesaikan program diploma DIII-Fisioterapi, dan agar dapat menambah wawasan, meningkatkan kemampuan mempelajari, menganalisa masalah serta memberikan pemahaman pada penulis mengenai efek pilates terhadap fleksibilitas atlet *team sports*.

I.4.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi kesehatan adalah sebagai upaya untuk membantu dalam perkembangan ilmu pengetahuan, menganalisa masalah dan mengidentifikasi masalah dari pemahaman pelaksana.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Agar dapat memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat mengenai hasil dari *literature review* pemberian pilates terhadap fleksibilitas pada atlet *team sports*.