

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 LATAR BELAKANG

Permainan *handball* adalah olahraga beregu yang terdiri dari 7 pemain (6 pemain di setiap regu dan 1 penjaga gawang), untuk mendapatkan poin pada permainan *handball*, setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan *handball* adalah jenis olahraga yang dimodifikasi dari permainan bola basket dan sepakbola, pemain menggunakan tangan mereka untuk memasukkan bola ke gawang lawan mereka. Meskipun permainan ini mirip dengan sepakbola, pada permainan *handball*, pemain menggunakan tangan mereka bukan kaki mereka untuk memindahkan bola. Pada permainan *handball* teknik *passing* dan *shooting* sangat penting dan berpengaruh dalam permainan *handball* ini, karena ketika gerakan teknik *passing* dan *shooting* tidak dilakukan dengan maksimal, hasil gerakan *passing* dan *shooting* pun menjadi kurang baik, yang seharusnya ketika *shooting* bola gerakan tangan dapat bergerak maksimal, tetapi gerakan tangan dan hasil tembakan bola nya kurang maksimal dikarenakan fleksibilitasnya kurang baik. Pada permainan *handball* ini fleksibilitas sangat dibutuhkan untuk menunjang gerakan teknik *passing* dan *shooting* bola menjadi maksimal, ketika gerakan teknik sudah maksimal maka hasil yang diperoleh dalam permainan *handball* akan menjadi lebih baik. Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan seluas-luasnya dalam ruang gerak persendian. Pada kemampuan fleksibilitas ini bergantung pada elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Salah satu manfaat fleksibilitas yaitu dapat membantu gerak koordinasi teknik menjadi lebih baik.

Berdasarkan pengukuran peneliti terhadap atlet *handball* pada fleksibilitas otot bahu dengan alat *Static Flexibility Test-Shoulder and wrist*, hasil rata-rata fleksibilitas otot bahu masih kurang baik. Saat melakukan *passing* dan *shooting* menjadi kurang maksimal karena fleksibilitas atlet pada bagian otot bahu kurang lentur karena kurangnya melakukan fleksibilitas yang baik ketika latihan.

Pelatih pada saat memberikan latihan kepada atletnya, ketika melakukan sesi pemanasan hanya melakukan *stretching* statis dan dinamis saja, karena pelatih kurang mengetahui manfaat *stretching proprioceptive neuromuscular facilitation* untuk peningkatan fleksibilitas. Sebaiknya *stretching proprioceptive neuromuscular facilitation* ini dilakukan karena memiliki banyak manfaat. Manfaat *proprioceptive neuromuscular facilitation* lebih baik dibandingkan dengan *stretching* konvensional lainnya, *proprioceptive neuromuscular facilitation* dapat meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan, dan teknik *proprioceptive neuromuscular facilitation* sangat baik untuk mengembangkan teknik fleksibilitas tubuh (Hariadi et al., 2023). Manfaat *proprioceptive neuromuscular facilitation* lainnya yaitu dapat meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan dan merupakan metode terbaik untuk pengembangan fleksibilitas tubuh (Apian, 2019). Proses peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* adalah kontraksi yang dilakukan untuk meningkatkan tonus otot pada otot yang diregangkan, dan sangat efektif untuk meningkatkan *Range Of Motion* (Hariadi et al., 2023). *proprioceptive neuromuscular facilitation* bertujuan untuk meningkatkan jangkauan gerak, kinerja otot, dan menunjukkan potensi manfaat jika dilakukan dengan benar dan konsisten. Dalam literatur, peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* dianggap sebagai teknik peregangan yang paling efektif (Dewanti, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Apian, 2019). Hasil yang diteliti yaitu terdapat pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat fleksibilitas pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Kemala Bhayangkari.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Bagus, 2017). Hasil yang diteliti yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap tingkat kekuatan dan fleksibilitas tungkai pada pemain sepakbola SSB Maguwoharjo Putra (Matra) Maguwoharjo Sleman.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Rafli et al., 2023). Hasil yang diteliti yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *proprioceptive neuromuscular facilitation*

maupun *Animal Pose Stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pemain futsal Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Alfarisi Salman, 2019). Hasil yang diteliti yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *proprioceptive neuromuscular facilitation stretching dan thai message* terhadap tingkat fleksibilitas togok atlet ukm karate inkai UNY.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Aziz et al., 2023). Hasil yang diteliti yaitu terdapat pengaruh dari efek *proprioceptive neuromuscular facilitation hold relax* terhadap fleksibilitas otot pinggang pada atlet tim nasional judo Indonesia, terdapat pengaruh efek *proprioceptive neuromuscular facilitation contract relax* terhadap fleksibilitas otot pinggang pada atlet tim nasional judo Indonesia, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas otot pinggang pada atlet tim nasional judo Indonesia dengan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation contract relax*.

Dari beberapa penelitian dijelaskan *proprioceptive neuromuscular facilitation* berpengaruh terhadap togok, otot tungkai, otot pinggang, dan otot hamstring pada cabang olahraga silat, sepakbola, karate, judo, dan futsal. Namun tidak adanya pembahasan lanjutan mengenai *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap peningkatan otot bahu pada cabang olahraga *handball*, dan sesuai dengan permasalahan yang saya miliki pada cabang olahraga *handball* maka saya tertarik untuk meneliti *proprioceptive neuromuscular facilitation* ini terhadap peningkatan otot bahu pada cabang olahraga *handball*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap peningkatan fleksibilitas otot bahu pada cabang olahraga *Handball*?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap peningkatan fleksibilitas otot bahu pada cabang olahraga *Handball*.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis
  - a. Secara teoretis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi keilmuan di bidang olahraga khususnya dalam cabang olahraga *handball*.
  - b. Untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap peningkatan fleksibilitas otot bahu dalam cabang olahraga *handball*.
  - c. Menambah pengetahuan dan pengalaman untuk mengkaji permasalahan *proprioceptive neuromuscular facilitation* tentang peningkatan fleksibilitas otot bahu dari berbagai macam metode latihan fleksibilitas dalam cabang olahraga *handball*.
2. Manfaat Praktis
  - a. Dapat memberikan masukan yang berarti bagi *club-club handball* yang pada akhirnya dapat digunakan dalam menyusun program latihan.
  - b. Para pelatih dan pembina cabang olahraga *handball* dalam upaya peningkatan prestasi yang diraih atlet.
  - c. Informasi dan referensi bagi peneliti yang akan menyelidiki dan memecahkan masalah yang ada pada cabang olahraga *handball*.

## 1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada pedoman penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia, 2021 yang terdiri dari lima BAB, yaitu :

### BAB I Pendahuluan

Berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.

### BAB II Tinjauan Pustaka

Berisikan tinjauan-tinjauan terkait metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation*, manfaat *proprioceptive neuromuscular facilitation*, teknik stretching *proprioceptive neuromuscular facilitation*, fleksibilitas, manfaat fleksibilitas, otot bahu yang menggerakkan humerus, cabang olahraga *handball*, kerangka berpikir, penelitian relevan, dan hipotesis.

### BAB III Metode Penelitian

Berisikan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, program latihan, prosedur penelitian, dan analisis data.

### BAB IV Temuan dan Pembahasan

Berisikan temuan-temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian.

### BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.