

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Latihan fleksibilitas sangat penting untuk menunjang prestasi atlet karena fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak ketegangan dan sobeknya otot dalam olahraga yang menyebabkan cedera olahraga. Menurut (Marques et al., 2009) “Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk bergerak dengan full ROM (*Range of Motion*), mudah, tanpa adanya hambatan dan rasa sakit”. Fleksibilitas dapat di deskripsikan sebagai luas gerak sendi atau pergerakan, luas gerak sendi di sekitar sendi. Tulang, sendi, ligamen, tendon dan kulit merupakan komponen dari seluruh fleksibilitas.

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berasal dari negara Korea selatan, menurut (Gesslein, 2018) Olahraga beladiri ini menuntut kemampuan untuk mengembangkan biomotorik yang baik dalam tubuh individu. Taekwondo telah berkembang menjadi olahraga beladiri modern di Olimpiade. Elemen olahraga taekwondo dipraktikkan di bawah berbagai badan pengatur, tetapi Federasi Taekwondo Dunia (WTF) secara resmi bertanggung jawab untuk menerapkan aturan dan regulasi dalam kompetisi Olimpiade serta kejuaraan dunia (해설, 2024) Selain kompetisi Olimpiade, Pertandingan WTF secara teratur diselenggarakan di tingkat regional, nasional, dan internasional sesuai dengan usia, jenis kelamin, tingkat keterampilan, dan kategori berat atlet. Pertandingan umumnya disusun dalam tiga ronde 2 menit dengan istirahat 1 menit yang memisahkan setiap ronde (해설, 2024) Komponen biomotorik dalam taekwondo dapat ditentukan oleh karakteristik teknis, taktis, psikologis, fisik, dan fisiologis seseorang. Komponen-komponen biomotorik tersebut diperlukan untuk menghadapi pertandingan Taekwondo.

Dari perspektif kondisi fisik, tujuan latihan taekwondo adalah untuk mempersiapkan atlet agar dapat mengelola dengan efektif baik aktivitas fisik maupun tuntutan psikologis dari pertandingan. Pendekatan terhadap kondisi fisik ini memerlukan pengetahuan mendalam tentang tuntutan psikologis dari kompetisi dan kemampuan fisik para atlet (Sevinç & 1a, 2021). Taekwondo memerlukan fleksibilitas yang tinggi pada ekstremitas otot bawah, karena kompetisi yang bersifat teknik – taktik (Kazemi et al., 2006), Seorang atlet taekwondo harus menguasai fleksibilitas dengan melakukan peregangan statis untuk bisa melakukan *counter attack* dan *attack* kepada lawan lalu peregangan *static* dilakukan untuk *recovery* setelah latihan ataupun setelah bertanding.

Pernyataan dari (McHugh & Cosgrave, 2010) dalam artikelnya yang berjudul *Modern Stretching* mengambil salah satu contoh kemungkinan cedera pada otot *psaos*. Olahraga yang melibatkan gerakan-gerakan yang memantul-mantul (*bouncing*) dan melompat (*jumping*) dengan melibatkan Intesitas *Stretch-Shorting Cycles* (SSC) yang tinggi. Memerlukan suatu unit otot-tendon kapabilitas tinggi dalam menyimpan dan melepaskan energi elastisitas untuk melakukan kinerja dalam olahraga tersebut. Jika atlet tidak memiliki tingkatan elastisitas untuk otot-tendon yang cukup, tuntutan penyerapan energi, dan tidak memiliki kapabilitas rilis cepat unit otot-tendon yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan risiko cedera semakin tinggi pada bagian Otot *Psoas*. Dalam sebuah penelitian 52% cedera yang dialami oleh atlet taekwondo terletak pada cedera hamstring. dan Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh McHugh & Cosgrave, (2010) *stretching static* secara rutin dapat meningkatkan fleksibilitas otot-otot besar, seperti otot paha (*quadriceps*), otot hamstring, dan otot pinggul dengan peningkatan fleksibilitas, atlet memiliki kemampuan untuk mencapai rentang gerak yang lebih luas, yang sangat bermanfaat dalam olahraga seperti taekwondo. dengan tingginya prosentasi tersebut maka harus dilakukan upaya untuk meminimalisir terjadi cedera pada bagian hamstring.

Mempersiapkan peningkatan kemampuan seorang atlet taekwondo, maka beberapa komponen harus dipenuhi seperti kelentukan atau fleksibilitas otot hamstring dalam bentuk *stretching*. Menurut (Takeuchi et al., 2021) *Stretching* memiliki peranan yang penting dalam perawatan jaringan lunak. Setelah

mengalami *strain* pada saat berolahraga, *stretching* digunakan sebagai metode pemulihan *system* otot tendo-muscular setelah latihan untuk mengobati otot yang mengalami *overstrain* untuk relaksasi. Karena fleksibilitas ini penting dalam olahraga taekwondo bisa didapatkan jika seorang atlet dapat melakukan tendangan dan mengenai kepala lawannya. Tendangan yang tinggi hanya bisa dilakukan jika seorang taekwondoin mempunyai fleksibilitas otot yang baik. jika tidak memiliki fleksibilitas otot yang baik seorang atlet akan rentan terkena *overstrain* atau cedera.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat teridentifikasi beberapa masalah, yaitu: Apakah *Stretching Static* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *flexibility* otot hamstring pada atlet taekwondo?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *Stretching Static* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *flexibility* otot hamstring pada atlet taekwondo?

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, manfaat tersebut antara lain:

### 1. Bagi Penulis

- a. Penulis dapat secara langsung menerapkan ilmu pengetahuan tentang kepelatihan olahraga sesuai dengan bidangnya selama mengikuti kegiatan perkuliahan di PKO FPOK UPI.
- b. Menambah pengetahuan penulis tentang manfaat dampak *stretching static* terhadap peningkatan fleksibilitas otot pada atlet Taekwondo.

### 2. Bagi Mahasiswa

- a. Menambah pengetahuan tentang manfaat dampak *stretching static* pada awal dan akhir latihan terhadap peningkatan fleksibilitas otot pada atlet Taekwondo.
- b. Menambah ilmu kepelatihan tentang cara meningkatkan fleksibilitas otot pada atlet Taekwondo.

## 1.5 Struktur Penulisan

Struktur organisasi dalam penelitian mengacu ada pedoman penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (PPTKI UPI) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat dibawah ini:

- a. BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- b. BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan: pembahasan pengertian *stretching static*, manfaat latihan fleksibilitas, fleksibilitas otot *hamstring*, cabang olahraga taekwondo kerangka berfikir dan hipotesis.
- c. BAB III Metode Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- d. BAB IV Bagian ini membahas mengenai temuan dan pembahasan penelitian. Hasil temuan dan pembahasan yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.
- e. BAB V menjadikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan uraian padat. Implikasi mengenai akibat langsung dari hasil temuan penelitian yang dilakukan, dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.