

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fleksibilitas adalah kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh bergerak melalui luas gerak sendi secara penuh (William, 1993). Fleksibilitas adalah daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas yaitu tipe persendian, elastis otot, ligament, bentuk tubuh, jenis kelamin, suhu, dan usia menurut (Sajoto, 2009). Dengan bertambahnya usia maka fleksibilitas seseorang akan berkurang (Ibrahim dkk, 2015, Hlm. 329).

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) sendiri merupakan salah satu metode peregangan untuk melatih fleksibilitas yang terdiri dari gerakan kontraksi yang disebut kontraksi isometrik dan relaksasi. Kontraksi isometrik yaitu kontraksi sekelompok otot untuk mengangkat atau mendorong beban yang tidak bergerak tanpa gerakan anggota tubuh, dan panjang otot tidak berubah. Lamanya perlakuan kira-kira 10 detik, pengulangan 3 kali, dan istirahat 20 - 30 detik. Namun dari hasil penelitian Muller (Bowers dan Fox, 1992) menyarankan bahwa 5 - 10 kontraksi maksimal dengan ditahan selama 6 detik adalah yang terbaik dilihat dari sudut pandang cara berlatih.

Kurangnya tingkat fleksibilitas seseorang ketika berlatih salah satunya kurangnya pemberian latihan peregangan setelah melakukan latihan. Kurangnya bentuk latihan fleksibilitas dalam program pelatih. Sering kali juga karena ketika di lapangan pemberian bentuk-bentuk PNF *stretching* tiap individu berbeda-beda, bahkan terbilang tidak tepat pada sasaran otot yang dibutuhkan dan tidak disertai dengan intruksi kontraksi dan rileksasi yang sesuai, ada yang melakukan PNF *stretching* hanya relaksasi tanpa kontraksi adapun yang melakukan kontraksi setelah relaksasi. Jika hal tersebut berbeda maka akan menimbulkan kualitas pendinginan yang tidak maksimal setelah latihan yang berat.

Melihat fakta dilapangan berdasarkan observasi pada atlet POPDA Bola Tangan Kota Bandung nyatanya masih banyak pemain yang memiliki tingkat fleksibilitas yang kurang baik, dan atlet yang masih berusia muda, belum terbiasa dengan peregangan maupun metode lain untuk meningkatkan fleksibilitas. Karna faktor yang mempengaruhi *Range of Motion* (ROM) adalah usia dan jenis kelamin, yaitu ROM pada usia tua lebih rendah dari pada usia muda, terlihat dari performa latihan maupun saat melakukan aktivitas yang memerlukan jangkauan gerak yang luas menurut (Clark 2006). Hasil fleksibilitas kurang maksimal juga dapat dilihat dari hasil *shooting* para pemain yang seringkali meleset ataupun tidak bertenaga

karna kurangnya fleksibilitas pinggul dan bahu, cedera yang disebabkan gerakan yang tidak maksimal, kurangnya fleksibilitas tungkai pada saat melakukan *slide* untuk bertahan, dan masih banyak lagi aktivitas yang sangat membutuhkan fleksibilitas.

Cidera tentunya menjadi salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam menjalankan sebuah latihan, karena ketika berlatih secara tidak langsung juga berdampingan dengan resiko cedera. Salah satu hal yang bisa meminimalisir cedera yaitu dengan cara melakukan peregangan. Latihan peregangan penting untuk mencegah kemunduran masa otot. Adapun empat peregangan tersebut yakni stretching dinamis, statis, pasif, dan PNF. Tentunya seorang atlet paham fungsi atau tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan aktifitas olahraga salah satunya pemanasan sebelum melakukan olahraga adalah hal wajib untuk menghindari terjadi cedera otot. Gerak pemanasan bisa dimulai dengan gerakan-gerakan kecil atau peregangan di bagian otot tertentu. Manfaat yang paling jelas dari peregangan adalah untuk membantu meningkatkan fleksibilitas dan ROM dari sendi. Dengan melakukan ini maka tidak menutup kemungkinan dapat meningkatkan fleksibilitas seorang atlet. Menurut Cengiz dkk. (2015) Teknik peregangan (statis, PNF, dinamis) dianggap dapat meningkatkan fleksibilitas otot untuk meningkatkan jangkauan gerak, meningkatkan fleksibilitas juga tentunya sangat membantu dalam mencegah bahaya atau cedera baik dalam olahraga bahkan juga ketika kita melakukan kegiatan sehari-hari.

Bola tangan sebagai permainan menurut Sumarsono dkk. (2019) memerlukan gerak cepat seperti dalam permainan bola basket yakni kemampuan dalam berlari cepat, serta lari sembari mengubah arah dengan melempar, melompat dan bergerak eksplosif, adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam permainan bola tangan yang perlu dilatih agar mencapai prestasi atau posisi maksimal, beberapa faktor yang mempengaruhi atlet untuk berprestasi antara lain: Teknik, Taktik, Mental, dan Fisik. Komponen Fisik yang diperlukan dalam permainan bola tangan, yaitu kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan *power*. Semua komponen fisik dalam permainan bola tangan merupakan kebutuhan seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik, atlet bola tangan akan sangat mustahil untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, juga salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi (Subardjah, 2019, hlm. 1). Pengertian latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan di setiap harinya intensitas latihan terus bertambah. Sistematis berarti proses pelaksanaan pada latihan dilakukan secara teratur, direncanakan menggunakan pola serta tersistem, metodis,

berkesinambungan mulai dari yang sederhana hingga menuju kompleks, dari mudah ke sulit, kemudian dari yang sedikit ke banyak Nugroho dkk. (2021). Juga selama proses belajar atau latihan, ketepatan pelatih/pembimbing dalam penerapan metode dari latihan sangat menentukan untuk keberhasilan guna mencapai tujuan yang dicapai (Suryono, 2016, hlm. 32).

Dari berbagai macam metode yang bisa diterapkan untuk melatih fleksibilitas, penulis memilih salah satu metode PNF yang merupakan salah satu metode peregangan yang cukup modern. PNF atau kontraksi- relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan kelenturan dengan peregangan yang dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi. Teknik PNF menawarkan keuntungan dan manfaat yang lebih luas dibandingkan metode-metode peregangan konvensional lainnya, kemudian dapat meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan, lebih lagi teknik PNF paling baik untuk mengembangkan atau membangun teknik fleksibilitas tubuh (Parevri, 2017). Diperjelas oleh Duta Dainel dkk. (2013, hlm. 623). PNF *stretching* adalah metode fleksibilitas yang dapat mengurangi *hypertonus*, memungkinkan otot untuk bersantai dan memperpanjang.

Dalam permainan bola tangan menurut pandangan penulis salah satu teknik *shooting* pada bola tangan memerlukan koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas tolok yang akan memberi sumbangan pada hasil *shooting*. Hal ini dipandang perlu, mengingat fleksibilitas bagian lengan secara teori berperan dalam *me-release* bola ke gawang. Sementara fleksibilitas tolok diharapkan berperan dalam berbagai posisi *pivoting*, *stand* saat bertahan, atau untuk menunjang segala pergerakan dalam pola permainan dan juga fleksibilitas bagian tungkai tentunya memerlukan tungkai yang fleksibel untuk bisa melakukan gerak dengan luas. (Nurfatoni dan Hanief, 2020, hlm. 10).

Maka dari itu diperlukan strategi atau latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama tingkat fleksibilitas yaitu dengan memberikan beberapa macam metode latihan seperti pemberian PNF *stretching*, Islamoglu dkk. (2016) membandingkan durasi pada peregangan statis. Dinilai fleksibilitas ditemukan lebih tinggi daripada keadaan tanpa peregangan.

Pada penelitian ini peneliti ingin memfokuskan pada rasa ingin mengetahui dan ketertarikan penulis terkait pemberian bentuk-bentuk PNF *stretching* untuk cabang olahraga bola tangan dengan tahanan atau kontraksi isometrik yang efektif dan efisien terhadap peningkatan fleksibilitas. juga timbulnya rasa ingin mengetahui lebih penulis tentang pengaruh latihan PNF *stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga bola tangan.

Dari latar belakang di atas, dan dari beragamnya metode latihan peregangan penulis tertarik ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Efek *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas cabang olahraga bola tangan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching* terhadap fleksibilitas atlet putra pada cabang olahraga bola tangan?
2. Apakah terdapat pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching* terhadap fleksibilitas atlet putri pada cabang olahraga bola tangan?

1.3 Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuan yaitu, mengetahui pengaruh *PNF stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas atlet putra dan putri pada cabang olahraga bola tangan.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bola tangan. Dalam mengetahui efek pemberian *PNF stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga bola tangan.

1.4.2 Secara praktis

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi dan bahkan bisa menjadi pertimbangan pelatih ketika ingin memberikan metode latihan *PNF stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas, khususnya untuk cabang olahraga bola tangan.

1.5 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah “Efek *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching* terhadap Peningkatan Fleksibilitas Cabang Olahraga Bola Tangan “

Dan membatasi dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Variabel bebas penelitian ini adalah PNF *stretching*
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga bola tangan.

1.6 Struktur Organisasi

Dalam bagian ini dibahas urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi. Berikut adalah struktur organisasi atau sistematika penulisan skripsi yang akan disusun:

- I. Bab I: Struktur bab 1 merupakan bagian pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian.
- II. Bab II: Pada bagian ini berisi kajian Pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian berisi topik permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian. Landasan teoritis terdiri dari konsep dan teori yang berkaitan dengan bidang yang akan diteliti.
- III. Bab III: Pada bab III membahas mengenai metode penelitian yang berisi metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan waktu, populasi dan sampel, instrument penelitian, treatment penelitian, dan analisis data.
- IV. Bab IV: Pada bab IV menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- V. Bab V: Pada bab V ini adalah bagian penutupan yang memuat tentang kesimpulan dan saran.

Zahra Nissa Aqilla, 2023

*EFEK PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCHULAR FACILITATION STRETCHING TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS
CABANG OLAHRAGA BOLA TANGAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu