

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fleksibilitas sebagai aspek penting pada setiap aktifitas manusia, misal olahraga, terutama olahraga prestasi. Fleksibilitas memiliki beberapa manfaat seperti mencegah cedera. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 didapatkan data bahwa presentase cedera di Jawa Tengah sebesar 7,7% penyebab kelalaian atau ketidaksengajaan sebesar 94,7%. Usia 15-24 tahun mengalami cedera sebesar 11,7% penyebab kelalaian atau ketidaksengajaan sebesar 94,5%. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa pria mengalami cedera memiliki presentase sebanyak 10,1% penyebab kelalaian atau ketidaksengajaan sebesar 94,6%. Data presentase cedera terutama cedera punggung sebesar 7,0%, presentasi cedera punggung pada pria sebesar 7,4%. Penyebab kelalaian atau ketidaksengajaan diantaranya karena kurangnya fleksibilitas tubuh.¹ Upaya untuk menurunkan prevalensi cedera *truncus* pada pria diantaranya meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Upaya mencegah cedera diantaranya meningkatkan fleksibilitas tubuh. Fleksibilitas penting untuk mencegah cedera bagi setiap orang dan setiap umur, fleksibilitas merupakan kemampuan pergerakan maksimal pada articulatio. Semakin tua seseorang, maka articulatio serta tendonnya semakin kaku berarti fleksibilitas menurun. Fleksibilitas juga diartikan daya lentur seseorang dalam penyesuaian diri

untuk segala aktifitas penguluran tubuh secara luas.² Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas yaitu tipe articulatio, elastisitas otot, anatomis tubuh, jenis kelamin, suhu serta usia.

Gerakan yang biasa dilakukan oleh atlet, seperti fleksi, ekstensi, rotasi maupun memberikan tekanan pada *truncus* dapat menyebabkan cedera *truncus*. Fleksibilitas dapat memberi keuntungan seperti mengurangi kemungkinan cedera, membantu meningkatkan prestasi, efisiensi gerakan karena penyesuaian mekanisme yang lebih baik serta membantu memperbaiki sikap tubuh.³

Fleksibilitas *truncus* sangat diperlukan dalam setiap olahraga. Lebih dari 80% orang mengalami keluhan sakit punggung selama hidupnya, hal tersebut sering terjadi ketika melakukan olahraga kompetitif. Pemeriksa sebaiknya berhati-hati pada cedera hebat agar tidak menyebabkan kerusakan lebih lanjut, seperti *fracture* pada *Columna vertebralis*.³ Fleksibilitas *truncus* diketahui dapat mempengaruhi sistem kerja manusia, misalnya kegiatan olahraga yaitu olahraga renang. Seseorang dengan fleksibilitas *truncus* baik, dapat membantu serta mempermudah gerakan pembungkuan serta mengangkat badan menjadi lebih efisien, terutama renang gaya dolphin.

Terdapat beberapa penelitian fleksibilitas *truncus* sebelumnya, penelitian Rezky Amaliah Usman perbedaan fleksibilitas punggung bawah dengan metode *sit and reach* pada siswa obesitas dan non obesitas didapatkan fleksibilitas lebih tinggi pada kelompok non obesitas.⁴ Aditya Purnama Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Lumbal pada Laki-laki Dewasa Kelompok Umur 19-21 Tahun

dengan tes jangkauan dan MST (*Modified shcober test*) terdapat kontribusi signifikan.⁵ Nurman Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Punggung Bawah pada Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi dengan metode sit and reach terdapat kontribusi yang signifikan.⁶

Spinal hyperextension adalah metode fleksibilitas *truncus* dengan mengukur panjang *truncus* posisi hiperekstensi dalam unit cm. Metode yang sering digunakan penelitian sebelumnya untuk mengukur fleksibilitas *truncus* yaitu tes jangkauan atau metode *sit and reach* dengan posisi fleksi. Penelitian ini mengukur *spinal hyperextension* dengan *passive extension*. Penelitian ini diperlukan untuk membedakan fleksibilitas *truncus* antar atlet renang, bola voli dan taekwondo.

1.2 Permasalahan penelitian

1.2.1 Permasalahan umum

Apakah terdapat perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet renang (renang gaya bebas, renang gaya dolphin, renang gaya dada), bola voli dan taekwondo mengukur hiperekstensi *truncus*?

1.2.2 Permasalahan khusus

1. Apakah terdapat perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet renang (renang gaya bebas, renang gaya dolphin, renang gaya dada) dan bola voli?
2. Apakah terdapat perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet renang (renang gaya bebas, renang gaya dolphin, renang gaya dada) dan taekwondo?

3. Apakah terdapat perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet bola voli dan taekwondo?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengidentifikasi perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet renang (renang gaya bebas, renang gaya dolphin, renang gaya dada), bola voli dan taekwondo

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet renang (renang gaya bebas, renang gaya dolphin, renang gaya dada) dan bola voli
2. Untuk mengidentifikasi perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet renang (renang gaya bebas, renang gaya dolphin, renang gaya dada) dan taekwondo
3. Untuk mengidentifikasi perbedaan fleksibilitas *truncus* pada atlet bola voli dan taekwondo

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi serta rujukan bahan bacaan bagi pembaca, pelatih atlet dan atlet yang ingin mengetahui tentang fleksibilitas *truncus* mengukur hiperekstensi *truncus*

2. Manfaat keilmuan

Diharapkan bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

Judul	Peneliti	Metodologi	Hasil
Perbandingan Fleksibilitas Punggung Bawah dengan Metode <i>sit and reach</i> pada Siswa Obesitas dan Non Obesitas	Rezky Amaliah Usman	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian : Deskriptif, cross sectional • Jumlah sampel : 33 siswa obesitas dan 33 siswa non obesitas • Variabel independen : obesitas dan non obesitas • Variabel dependen : fleksibilitas punggung bawah 	<p>Terdapat perbedaan yang signifikan antara fleksibilitas pada kelompok obesitas dan kelompok non obesitas. Dimana fleksibilitas lebih tinggi pada kelompok non obesitas.</p> <p>Terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas punggung bawah. Adanya korelasi yang sangat kuat yang berarti semakin baik indeks massa tubuh semakin baik juga fleksibilitasnya</p>
Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Lumbal pada Laki-laki Dewasa Kelompok Umur	Aditya Purnama	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian : observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> • Jumlah Sampel : 	<p>Terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan fleksibilitas lumbal</p>

19-21 Tahun		70 mahasiswa
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro 2007		<ul style="list-style-type: none"> • Variabel bebas : • Variabel terikat :
Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Punggung Terhadap Hasil Passing Atas dalam Cabang Olahraga Bolavoli	Heri Suciawan	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian : deskriptif • Jumlah Sampel : 10 orang • Variabel bebas : Fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas punggung • Variabel terikat : hasil passing atas dalam cabang olahraga bolavoli
Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 2015		

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel, subyek, waktu, tempat penelitian.

