

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu industri terbesar saat ini di belahan dunia, seorang pemain menjadikan sepak bola sebagai suatu mata pencaharian. Permainan sepak bola merupakan permainan tim yang mana dipertandingkan oleh 11 pemain inti dan dalam permainannya olahraga ini dituntut untuk merebut bola dari lawan dan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Olahraga ini termasuk olahraga favorit di semua kalangan, bukan hanya mahasiswa yang bermain sepak bola, tetapi juga pelajar dari sekolah dasar hingga menengah atas, terbukti dengan banyaknya kompetisi yang dipertandingkan oleh pelajar dan para mahasiswa. Penggemar sepak bola juga terdiri dari pelbagai kalangan, dari segala umur mereka merasakan permainan sepak bola karena olahraga ini menghibur, kompetitif, menyenangkan, mendidik, dan menyehatkan lantas sepak bola menjadi olahraga rakyat karena populer di kalangan masyarakat Indonesia. Dilihat dari segi kompetitifnya turnamen, maka akan muncul bibit-bibit pemain baru masa depan berkualitas yang akan mewarisi dari satu generasi ke generasi lain.

Permainan sepak bola terdapat banyak aspek yang perlu dimiliki oleh seorang pemain mulai dari hal di luar lapangan serta di dalam lapangan. Permainan sepak bola diperlukan visi bermain yang baik mulai dari ketahanan, kekuatan, kecepatan serta kelincahan (Weineck, 2004). Teknik dasar bermain sepak bola meliputi teknik mengoper bola, menyundul bola, menggiring bola, menendang bola, serta kemampuan merebut bola, lalu dalam hal *psikis* seorang atlet perlu dibekali mental kepemimpinan, kerjasama, serta keberanian. Pemain sepak bola

dalam permainannya membutuhkan akselerasi, deselerasi dan berlari secara maksimal pada setiap pertandingan. Maksimal kecepatan dan aktifitas akselerasi merepresentasikan <5% dari total jarak yang ditempuh selama pertandingan sepak bola profesional, jadi berlari merupakan penentu fisik penting dari kinerja pertandingan sepak bola (Barnes, Archer, Hogg, Bush, & Bradley, 2014). Berlari secara maksimal dan berulang juga menjadikan faktor risiko terjadinya cedera regangan *hamstring* (Askling, Tengvar, Saartok, & Thorstensson, 2007), karena dalam permainannya lebih dituntut untuk berlari dalam setiap menit dan ini berisiko cedera *hamstrings* lebih besar.

Faktor risiko dari cedera regangan *hamstrings* termasuk rendah pada tingkat kekuatan *hamstrings* eksentrik maksimal yang diukur selama latihan *Nordic hamstrings* (NH), dan *Biceps femoris long head (BF_{lh})* mengalami *fascicle length* (Timmins, Bourne, Shield, Williams, Lorenzen dan Opar, 2016). Selain itu, penurunan kapasitas daya tahan otot *hamstrings* telah disepakati sebagai faktor risiko potensial (Schuermans, Van Tiggelen, Danneels, & Witvrouw, 2016). *Nordic hamstrings* adalah latihan kekuatan kontraksi eksentrik berbantuan mitra di lapangan saat latihan, yang meningkatkan kekuatan *hamstrings* secara eksentrik (Mjolsnes, Arnason, Osthagen, Raastad, & Bahr, 2004). Akibatnya, latihan progresif selama 5-10 minggu protokol *Nordic hamstrings* yang diperkenalkan oleh (Mjolsnes *et al.*, 2004) secara efektif mengurangi kejadian cedera regangan *hamstrings* pada permainan sepak bola (Petersen, Thorborg, Nielsen, Budtz-Jorgensen, & Holmich, 2011). Meskipun tinggi efektifitas latihan *Nordic hamstrings* untuk mengurangi cedera regangan *hamstrings* telah didukung bukti ilmiah yang kuat, implementasi latihan di permainan sepak bola masih terbatas

(Bahr, Thorborg, & Ekstrand, 2015). Ini bisa terjadi karena kedokteran olahraga dan kepelatihan professional yang menyebut latihan *Nordic hamstrings* tidak begitu efektif (Ekstrand, Hagglund, Kristenson, Magnusson, & Walden, 2013) atau bahkan *kontraindikasi* (Gambetta & Benton, 2006)

Secara teoritis, kekuatan *hamstrings* eksentrik meningkat dan aktivitas *neuromuskuler* dapat meningkatkan kinerja sprint. Pada mekanika berlari, otot-otot *hamstrings* melambatkan lutut ekstensi ketika fase *swing*, dan kemudian menghasilkan kekuatan horisontal dalam *stance phase* saat *ekstensi* pinggul (Morin, Gimenez, Eduard, Arnald *et al.*, 2015). Didapatkan latihan kekuatan *hamstrings* secara eksentrik disebabkan oleh pelbagai latihan yang lain dan dengan menunjukkan efek yang menjanjikan pada kinerja *sprint* pada pemain sepak bola (Askling, Karlsson, & Thorstensson, 2003; Mendiguchia, 2015). Namun, beberapa penelitian menyelidiki efek dari latihan *Nordic hamstrings* pada kinerja sprint kurang. Sampai saat ini, hanya ada beberapa studi percontohan dari kelompok peneliti telah mempelajari kinerja sprint menggunakan protokol latihan *Nordic hamstrings* selama 5-10 minggu pencegahan cedera (Mjolsnes *et al.*, 2004), dan dilaporkan meningkat 10 m kinerja sprint (Krommes *et al.*, 2017). Serta ada penelitian lain menunjukkan peningkatan kecil ke menengah pada kinerja *sprint* dan peningkatan besar pada kekuatan dan kapasitas *hamstrings* eksentrik pada penelitian yang dilakukan secara acak pada pemain sepak bola laki (Ishøi, Hölmicha, Aagaardb, Thorborg, Bandholm, dan, Serner, 2017).

Melihat sepak bola saat ini para pemain sepak bola di Indonesia termasuk di UKM (unit kegiatan mahasiswa) jarang sekali diberikan latihan spesifik mengenai latihan untuk meningkatkan kinerja lari secara spesifik termasuk

pemberian latihan *Nordic hamstrings*. Kebanyakan seorang pemain sepak bola hanya diberikan porsi latihan oleh pelatih hanya sekedar meningkatkan skill taktik meskipun ada tetapi dengan melakukan latihan peningkatan lari tapi dalam bentuk metode lain. Oleh karena itu, studi ini dilakukan untuk mengamati pengaruh intervensi latihan *Nordic hamstrings* selama 5 minggu terhadap kinerja *sprint* pada pemain unit kegiatan mahasiswa sepak bola pria.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah metode latihan *Nordic hamstrings* dapat meningkatkan kecepatan lari pada pemain sepak bola melalui *review* kajian jurnal?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pemberian latihan *Nordic hamstrings* terhadap kecepatan lari pada pemain Unit Kegiatan Mahasiswa sepak bola.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Meninjau telaah kepustakaan hasil penelitian dari pelbagai jurnal yang berkaitan dengan pengaruh pemberian latihan *Nordic hamstrings*.
2. Menganalisis data hasil kajian jurnal yang berkaitan dengan latihan *Nordic hamstrings* terhadap kinerja lari.
3. Menganalisis data hasil kajian jurnal yang berkaitan dengan latihan *Nordic hamstrings* terhadap kinerja komponen pendukung lainnya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh latihan *Nordic hamstrings*.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi subjek

Mendapatkan suatu alternatif bentuk latihan eksentrik *hamstrings* dengan *Nordic hamstrings* untuk meningkatkan kecepatan lari.

2. Manfaat bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pemahaman bentuk latihan eksentrik *hamstrings* dengan *Nordic hamstrings* dengan fakta yang terjadi di lapangan.

3. Manfaat bagi masyarakat

Memberikan tambahan pengetahuan bagi masyarakat khususnya yang melakukan olahraga sepak bola mengenai latihan *Nordic hamstrings* terhadap kecepatan sebagai latihan yang menyenangkan dan mudah.