



EFEKTIVITAS STATIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT PADA HAMSTRING TIGHTNESS

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Tubuh yang sehat merupakan salah satu peran penting dalam hidup manusia untuk melakukan aktivitas. Manusia memerlukan fleksibilitas untuk melakukan aktivitas sehari – hari seperti berjalan, berlari, dan berenang. Pada saat aktivitas tersebut otot-otot aktif. Maka dari itu penting untuk menjaga otot tetap sehat. Untuk mencapai atau mempertahankan fleksibilitas otot memerlukan *stretching* yang tepat dan teratur.

Peran penting *Hamstring* dalam fleksi *knee* serta membantu pergerakan pinggul. *Hamstring* terdiri dari tiga otot besar yaitu *biceps femoris*, *semitendinosus*, dan *semimembranosus*. *Hamstring* memiliki kecenderungan memendek yang kuat. (Kerkhoffs, *et al.*, 2013). Kurang olah raga, sering duduk lama tanpa diimbangi dengan *stretching* dapat menyebabkan *hamstring tightness*. Selain itu, Cedera *hamstring* sering terjadi pada olahraga yang melibatkan siklus pemendekan-pemanjangan, seperti sepak bola, bola basket, dan bola voli. (Alzahrani, *et.al.*, 2015).

Hamstring tightness merupakan suatu gambaran keterbatasan gerak akibat dari pemendekan adaptif pada jaringan lunak. *Hamstring tightness* bisa terjadi pada siapa saja dan *hamstring tightness* merupakan faktor yang sangat berisiko terhadap terjadinya cedera pada otot dan cepat atau lambat akibatnya akan dirasakan antara lain nyeri pada area *hip*, nyeri samar pada daerah paha, perut dan pinggang, menjalar turun ke bagian depan atau



EFEKTIVITAS STATIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT PADA HAMSTRING TIGHTNESS

belakang dari tungkai atas dan bawah dan akan berakibat terjadi kelemahan *hamstring*, beserta menurunnya fleksibilitas *hamstring* dan gangguan postur. (Junaidi, *et al.*, 2017).

Berkurangnya fleksibilitas pada *hamstring* merupakan penyebab terjadinya *hamstring tightness*. Seseorang yang mengalami *hamstring tightness* perlu terapi latihan yang sifatnya mengulur jaringan *hamstring* dan dapat mengembalikan fleksibilitas otot dengan menggunakan metode *static stretching*. *Static stretching* merupakan intervensi yang telah digunakan selama bertahun-tahun untuk membantu meningkatkan panjang otot dengan meregangkan otot sampai mencapai titik ketegangan maksimum yang dapat ditoleransi. (Heshmatipour, *et al.*, 2019).

Latihan *Static stretching* memiliki keunggulan, mudah dilakukan dimanapun ketika dibutuhkan serta dikategorikan sebagai latihan yang aman dilakukan usia muda yang sehat. *Static stretching* berpengaruh dalam meningkatkan fleksibilitas dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh (Apparao, *et al.*, 2013) penelitian dilakukan pada orang dengan keluhan *hamstring tightness* dengan jumlah 50 orang pada rentan usia 18-23 tahun. Didapatkan hasil adanya peningkatan fleksibilitas pada *hamstring tightness* setelah dilakukan *static stretching*. *static stretching* sudah banyak diteliti terbukti bahwa penulis dapat menemukan sepuluh jurnal yang akan di review dalam tulisan ini.

Fleksibilitas adalah kemampuan otot untuk mengulur atau memanjang yang di dasari oleh luasnya gerakan pada sendi hal tersebut berhubungan juga dengan kemampuan peregangan otot dan jaringan di sekeliling sendi. Sehingga



EFEKTIVITAS STATIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT PADA HAMSTRING TIGHTNESS

otot dapat bergerak dengan Range of Motion (ROM) yang maksimal tanpa disertai dengan rasa tidak nyaman atau nyeri. (Miucin , *at al.*, 2020) , fleksibilitas otot yang baik akan mencegah terjadinya cedera, mengurangi terjadinya *delayed onset muscle soreness* atau yang sering disebut dengan DOMS merupakan efek samping dari stres yang diberikan pada otot saat berolahraga. Selain itu fleksibilitas dapat meningkatkan efisiensi dalam semua aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari . Junaidi, *et al.*, (2017) .

Jenis kelamin, usia, serta IMT berperan penting dalam fleksibilitas. Fleksibilitas yang buruk merupakan factor resiko terjadinya *hamstring thightness* . Angka kejadian di Indonesia sendiri belum diketahui pasti prevalensi *hamstring thightness* dikarenakan sedikitnya pelaporan. Dapat diperkirakan di Indonesia 15% *hamstring thightness* terjadi akibat *Low Back Pain*. Terdapat pada penelitian terlebih dahulu dalam penelitian Mahadik menyatakan prevalensi *hamstring thightness* pada siswa usia 18-25 tahun adalah 82% jika diukur menggunakan *active knee extension*. (Koli, *et.al.*, 2018) .

Pemeriksaan *hamstring thightness* dapat dilakukan dengan menggunakan *sit and reach test*, *active knee extention test*. *Sit and reach test* tes ini bertujuan untuk mengukur daya kelenturan otot punggung dan otot hamstring beserta *sendi – sendi vertebra*. *Active knee extention test* merupakan pemeriksaan yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas *hamstring* dan rentang ekstensi *knee* pada posisi fleksi *hip*.

Seorang peneliti (Medeiros PT *et al.*, 2016) dalam jurnal *Influence of Static Stretching on Hamstring Flexibility in Healthy Young Adults*, membuktikan



EFEKTIVITAS STATIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT PADA HAMSTRING TIGHTNESS

bahwa *static stretching* efektif dalam meningkatkan fleksibilitas otot pada *hamstring tightness* dengan usia dewasa muda.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan angka kejadian *hamstring tightness* tinggi dan dapat mengganggu produktifitas, *static stretching* yang memiliki keunggulan aman dilakukan, serta ditemukan penelitian *static stretching* untuk di *review*. Dari sini penulis tertarik untuk mempelajari “Efektivitas Static Stretching terhadap Fleksibilitas Otot pada Hamstring Tightness”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah efektivitas *static stretching* terhadap fleksibilitas yang dihubungkan dengan *range of motion* pada fleksi sendi di *hamstring tightness*?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya efektivitas terapi latihan berupa *static stretching* pada *hamstring tightness* .

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui peningkatan fleksibilitas *hamstring tightness* setelah dilakukan terapi latihan berupa *static stretching*.
2. Untuk mengetahui peningkatan *Range of Motion* dari sebelum dan sesudah dilakukan *static stretching* pada *hamstring tightness*.



EFEKTIVITAS STATIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT PADA HAMSTRING TIGHTNESS

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan

1. Memberikan tambahan informasi mengenai efektivitas *static stretching* terhadap *hamstring tightness* sehingga dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut.
2. Memberikan tambahan bahan bacaan mengenai efektivitas *static stretching* terhadap fleksibilitas otot pada *hamstring tightness*.

1.4.2 Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan gambaran dan informasi mengenai efektivitas *static stretching* terhadap fleksibilitas otot pada *hamstring tightness*.