

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peraturan Presiden (PERPRES) NO. 86 LN.2021/NO.212 tentang Desain Olahraga Nasional .Perpres ini mengatur mengenai Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang berfungsi untuk memberikan pedoman bagi Pemerintah Pusat, Pemerintah daerah provinsi, Pemerintah daerah kabupaten/kota, Organisasi Olahraga, Induk Organisasi Cabang Olahraga, dunia usaha dan industri, akademisi, media, dan Masyarakat dalam penyelenggaraan Keolahragaan Nasional sehingga pembangunan Keolahragaan Nasional dapat berjalan secara efektif, efisien, unggul, terukur, akuntabel, sistematis, dan berkelanjutan. DBON memuat visi dan misi, prinsip, tujuan dan sasaran, kebijakan dan strategi, serta peta jalan DBON. Berpedoman pada peraturan tersebut maka Kegiatan berolahraga sudah sangat erat hubungannya dengan masyarakat luas akan tetapi olahraga pun memiliki resiko yang cukup banyak bagi mereka yang menggemarinya salah satu resiko berolahraga adalah cedera pada bagian otot yang di akibatkan kelelahan atau bahkan pemberian beban berlebih pada otot di luar kemampuannya. Menurut (D. A. W. Setyaningrum, 2019) Pengertian cedera olahraga seringkali hanya di batasi pada kerusakan jaringan yang mendadak terjadi saat olahraga missal seperti *strains* dan *laserasi* pada jaringan lunak *system musculoskeletal*.

Sedangkan menurut (BAHRUDDIN, 2014) Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang timbul pada saat berlatih, bertanding ataupun setelah berolahraga. Dari cedera olahraga tersebut maka para pelaku olahraga akan mendapatkan dampak dan penyebab bagi dirinya di masa yang akan datang, cedera ini akan berdampak jangka panjang atau pun jangka pendek bagi para pelaku olahraga. Cedera olahraga dapat menjadi riwayat yang berkepanjangan bagi para pelaku olahraga khususnya bagi para atlet muda yang sedang dalam tahapan *Long Term Athlete Development* (LTAD).

Menurut (Nurjaya, 2014) LTAD adalah cara untuk meyakinkan bahwa atlet akan mendapatkan pelatihan yang optimal, kompetisi dan pemulihan sepanjang karir mereka yang memungkinkan mereka untuk merealisasikan potensinya sebagai atlet dan dapat menikmati keikutsertaannya dalam olahraga dayung dan aktivitas fisik lainnya. Menurut (Nurjaya, 2014) LTAD adalah program pelatihan, kompetisi dan pemulihan (recovery) berdasarkan pada usia biologis atlet (tingkat kematangan individu) dan bukan berdasarkan pada usia kronologis. Dalam tahapan ini atlet muda di bina untuk berprestasi di kemudian hari dengan beberapa tahapan proses yang harus di jalani mulai dari tahap *active start* ke tahap *Fundamental* (usia 7-10 tahun) ke tahap *Learning to Train* (usia 10-14 tahun) ke tahap *Training to Train* (Usia 14-16 tahun) ke tahap *Training to Compete* (usia 16-18 tahun) ke tahap *Training to Win* (18 tahun ke atas) semua tahapan ini di lewati para atlet muda untuk mendapatkan prestasi yang baik dikemudian hari.

Untuk itu meminimalisir cedera bagi atlet di usia muda harus di terapkan sejak dini, salah satunya dengan mengajarkan atlet muda model pendinginan olahraga yaitu *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Menurut (Hariadi et al., 2023) Teknik PNF merupakan model latihan *cooling down* olahraga yang berfokus kepada relaksasi pada bagian otot yang di regangkan dan juga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh. Sedangkan menurut (Hidayat, 2016) menjelaskan PNF adalah fasilitasi pada *system Neuromuscular* dengan merangsang *Proprioseptif* . Sedangkan menurut (Parevri, 2017) mendefinisikan PNF atau kontraksi relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan 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. Sedangkan menurut (Ibrahim, 2017) Model latihan PNF adalah model latihan yang cocok di gunakan sebagai *recovery* olahraga untuk memulihkan otot-otot yang tegang sehabis latihan teknik dan fisik yang di berikan oleh pelatih

Di jelaskan pula menurut (Permana et al., 2021) PNF adalah jenis latihan ketahanan dengan teknik peregangan dan kontraksi kelompok otot yang menjadi sasaran . *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang menggunakan kontraksi isometrik secara optimal dari kelompok otot antagonis yang memendek sampai terjadi penambahan ROM dan penurunan nyeri. Sedangkan menurut (Hariadi et al., 2023) PNF ialah teknik peregangan PNF biasanya di gunakan di dalam lingkungan atlit dengan tujuan megoptimalkan kinerja dan rehabilitas motorik untuk meningkatkan jangkauan gerak.

Akibat yang di timbulkan apabila tidak melakukan *cooling down* olahraga PNF adalah *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). DOMS adalah nyeri yang dirasakan seseorang dalam waktu 24-72 jam setelah melakukan aktivitas olahraga. DOMS menimbulkan kaku,

bengkak, penurunan kekuatan dan nyeri pada otot. DOMS disadari dengan adanya rasa nyeri yang didapati 12-24 jam setelah olahraga dan memuncak dalam waktu 24- 48 jam setelah olahraga (Lesmana, 2019) Model latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) sangat berhubungan erat dengan fleksibilitas tubuh, tujuan utama pemberian model latihan PNF ini ialah mengukur fleksibilitas tubuh. Menurut (Hariadi et al., 2023) Fleksibilitas dipahami sebagai rentang gerak sendi serta kemampuan tubuh untuk memanfaatkan persendian tubuh sefleksibel mungkin

Sedangkan menurut (Ibrahim, 2017) menjelaskan bahwa Fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting yang harus dilatih karena masuk ke dalam komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan selain daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, dan komposisi tubuh. Kelentukan dapat dilatih dengan empat metode peregangan yaitu, metode dinamis, statis, pasif dan kontraksi-rileksasi atau PNF. Di jelaskan pula oleh (Apian et al., n.d.) Fleksibilitas adalah salah satu faktor yang utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan serta kurang maksimal dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyaknya ketegangan dan sobeknya otot dalam berolahraga.

Hampir seluruh cabang olahraga membutuhkan fleksibilitas tubuh untuk menunjang kemampuan teknik serta fisik. Khususnya cabang olahraga Cricket, cabang olahraga ini banyak menggunakan system gerak bagian atas dan bagian bawah khususnya bagian tangan dan kaki. Cricket berasal dari Inggris. olahraga itu awalnya disediakan untuk keluarga kerajaan . Namun dalam pembangunan olahraga Terutama di negara-negara kaya bersama yang sedang tumbuh dan berkembang sebagian besar favorit lokal seperti Australia dan India (Basri et al., 2021) Beberapa peran dimainkan oleh para pemain. beberapa memainkan peran *batsman*, ada sebagai pemain *bowler*, ada sebagai *fielder*. Namun. Karena keterampilan pemain yang berbeda kemudian memiliki pemain yang bisa memainkan peran *bowler*, *batsman*, dan *fielder*, pemain

tersebut di kenal sebagai all rounder (Basri et al., 2021) Dalam permainan cricket pemukul harus meraih point dengan berlari sebanyak mungkin dan saat bertugas menjadi penjaga harus bisa mematikan lawan dengan menangkap atau menghentikan bola. Kondisi fisik para pemain juga harus dalam kondisi terbaik untuk dapat berkonsentrasi dalam menangkap bola (Basri et al., 2021) Sasaran dalam penelitian ini tentang fleksibilitas tubuh atlet cricket kota Bekasi putra, dimana fleksibilitas ini di sangat berpengaruh terhadap performance atlet dalam pertandingan.

Model latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) ini bermanfaat bagi para atlet cricket kota Bekasi untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh dan menimalisir terjadinya cedera akibat kelelahan berlatih. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mencoba memberikan latihan *Proprioceptive Neurosmucullar Facilitation* (PNF) terhadap atlet cricket putra kota Bekasi . Dengan tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas tubuh dan menimalisir terjadinya cedera akibat kelelahan pada saat berlatih. Sehingga akan terciptanya prestasi yang di targetkan tanpa di bayang-bayangi bahaya cedera bagi atlet cricket putra kota Bekasi. Maka dengan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Penerapan Proprioceptive Neuromusccullar Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Pada Atlet Cricket Putra Kota Bekasi* “

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penilitian ini , hal ini di lakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini di lakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang di laksanakan. Batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Focus penelitian ini hanya “*Penerapan Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Flexibilitas Pada Atlet Putra Cricket Kota Bekasi*”
  - b. Metode ini menggunakan metode *Eksperimen* yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan *treatment* tentang pengaruh *Proprioceptive neoromuscular Facilitation (PNF)* terhadap *Flexibilitas* tubuh
  - c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk Atlet Putra Cricket Kota Bekasi
2. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang di gunakan adalah “Apakah melalui latihan *Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF)* berpengaruh pada *Flexibilitas* tubuh Atlet Putra Cricket Kota Bekasi ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah melalui latihan *Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF)* dapat meningkatkan *flexibilitas* tubuh bagi atlet Cricket Putra Kota Bekasi “

### **D. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, di harapkan ada manfaat yang di peroleh dengan penggunaan model latihan *Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF)* otot tungkai pada Atlet Putra Cricket Kota Bekasi sebagai berikut :

#### 1. Untuk peneliti

Meningkatkan tambahan pengalaman dan kreativitas dalam proses latihan

#### 2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan acuan dan masukan dalam meningkatkan *flexibilitas* tubuh dengan latihan *Proprioceptive Neoromuscular Facilitation* pada Atlet Putra Cricket Kota Bekasi

### 3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan fleksibiitas tubuh dengan latihan *Proprioceptive Neoromuscullar Facilitation* (PNF) pada Atlet Putra Cricket Kota Bekasi

### 4. Untuk insitusi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi insitusi yang bersangkutan dalam pengembangan atlet dalam meningkatkan fleksibiitas tubuh dengan metode *Proprioceptive Neoromuscullar Facilitation* (PNF) pada Atlet Putra Cricket Kota Bekasi

## **E. Definisi Operasional Variabel**

### 1. Definisi Konseptual

*Proprioceptive Neoromuscullar Facilitation* (PNF) atau kontraksi relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan 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. (Apian et al., n.d.)

### 2. Definisi Operasional

*Proprioceptive Neoromuscullar Facilitation* adalah motode latihan *cooling down* olahraga yang bertujuan untuk melatih flexibilitas otot dan minimalisir terjadinya cedera bagi para olahragawan