

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik yang terstruktur dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh manusia. Dalam perkembangannya, olahraga merupakan kegiatan yang dapat menghibur, menyenangkan ataupun sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi. Di Indonesia salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak peminat adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang sering mengikuti kejuaraan, salah satunya pada ajang *Asian Games*.

Tim Nasional sepak bola Indonesia terakhir berprestasi pada Asian Games yang di adakan di Tokyo pada tahun 1958 dengan memperoleh medali perunggu, setelah pencapaian tersebut prestasi sepak bola Indonesia mengalami penurunan di *Asian Games*. Sampai pada Asian Games terakhir tahun 2018 yang di laksanakan di Indonesia, prestasi sepak bola Indonesia hanya sampai pada 16 besar. Prestasi Timnas sepak bola Indonesia yang kurang baik di sebabkan oleh kegagalan Indonesia saat bersaing dengan negara Asia lainnya yang salah satu penyebabnya adalah performa fisik yang menurun.

Kegagalan yang dialami Timnas Indonesia mungkin disebabkan dari faktor performa fisik yang mengalami penurunan pada saat pertandingan. Salah satu komponen untuk meningkatkan physical performance adalah strength, agility, balance, speed, dan power. Menurut Mc. Ardle (1994) yang di kutib oleh Subroto dan Kartiyani (2016, hlm 89) Kekuatan otot adalah kemampuan maksimal dari otot untuk berkontraksi. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan (Chan,2012, hlm 1). Kekuatan (strength) otot yang dominan pada sepak bola adalah otot yang terdapat pada tungkai. Otot-otot tungkai sangat bermanfaat saat bermain sepak bola. Salah satu otot tungkai yang bermanfaat saat bermain sepak bola adalah Hamstring, otot Hamstring bermanfaat saat berlari dalam jangka waktu yang

cukup lama, menendang bola, berjalan, dan lainnya. Oleh karena itu untuk memaksimalkan Strength otot Hamstring diperlukan program latihan yang baik dan dapat meningkatkan performa pemain sepakbola terlebih pada pemain usia dini yang merupakan bibit potensial untuk sepak bola Indonesia. Salah satu program latihan yang dapat dipakai untuk meningkatkan strength adalah *FIFA 11+ warm up*.

FIFA 11+ warm up adalah bentuk pemanasan yang diawali dengan berlari di awal dan akhir untuk mengaktifkan sistem *Cardiovaskular*, dan beberapa latihan tertentu yang berfokus pada kekuatan kaki, keseimbangan dan ketangkasan, masing-masing gerakan terdiri dari tiga level yang memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda yang bertujuan untuk menambah variasi dari latihan itu sendiri (Bizzini *et al*, 2013, hlm 804). Manfaat *FIFA 11+ warm up* adalah untuk mencegah dan mengurangi angka kejadian cedera baik saat menjalani latihan rutin maupun saat melakukan pertandingan, selain itu *FIFA 11+ warm up* juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain sepak bola Indonesia.

Latihan ini sudah digunakan di beberapa negara salah satunya Switzerland sejak pertama kali latihan ini diperkenalkan. Latihan ini terbukti memiliki pengaruh mengurangi angka kejadian cedera yang dialami saat latihan maupun saat pertandingan serta berpengaruh untuk meningkatkan *skill* yang sudah dimiliki oleh pemain. Dan setelah terbukti bahwa *FIFA 11+ warm up* memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan performa fisik para pemain sepakbola.

Pengukuran *strength* otot hamstring dapat menggunakan *Nordic Hamstring*. *Nordic hamstring* adalah salah satu jenis latihan yang bersifat eksentrik yaitu kontraksi dimana ketika panjang otot bertambah, ketegangan otot naik (Ferdian *et al*, 2016, hlm 20).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap Peningkatan Strength otot hamstring pada pemain sepak bola muda amatir ”

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut :

- a. Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *Hamstring Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.
- b. Belum diketahui pengaruh manfaat *FIFA 11+ warm up* terhadap *Hamstring Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diangkat oleh penulis adalah: “Bagaimana pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap *Hamstring Strength* pada pemain sepak bola muda amatir disekolah sepak bola Jagakarsa?”

I.4 Tujuan peneitian

- a. Tujuan umum
Untuk mengkaji pengaruh pemberian *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *Hamstring Strength* pada pemain sepak bola amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.
- b. Tujuan khusus
Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap *Hamstring Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.

I.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat bagi peneliti
 - 1) Mengetahui pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *Hamstring Strength*.
 - 2) Menambah pengetahuan tentang *FIFA 11+ warm up*.
 - 3) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan.

b. Manfaat bagi intitusi

- 1) Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *FIFA 11+ warm up*.
- 2) Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik pemain sepakbola di sekolah sepak bola. Guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

c. Manfaat bagi masyarakat

- 1) Menjadikan *FIFA 11+ warm up* sebagai salah satu program latihan.
- 2) Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- 3) Mengetahui cara meningkatkan strength dengan menggunakan *FIFA 11+ warm up*.

