

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Sepak bola harus diimbangi dengan performa fisik yang optimal. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer didunia, dengan jumlah yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan baik (Utama *et al.*, 2017). Bermain sepak bola haruslah dengan kondisi tubuh yang optimal. Untuk menjadi optimal dibutuhkan Pemanasan (*warm-up*) yang sesuai dan tidak berlebihan.

Pemanasan (*Warm-up*) adalah salah satu aspek yang penting untuk mendukung performa seorang pemain ketika akan melakukan suatu latihan dan kompetisi. Para pemain perlu melakukannya dengan benar untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera. Pemanasan juga membantu pemain berkonsentrasi pada sesi yang berlangsung. Pemanasan yang baik merupakan hal yang fundamental dalam memastikan sesi latihan yang produktif (Arifin, 2015).

Salah satu performa fisik yang penting dalam sepak bola yaitu *Reactive Strength* atau *agility*. *Reactive Strength* atau *agility* adalah kemampuan untuk mengembangkan kekuatan maksimal dalam waktu minimal (Mcguigan *et al.*, 2013) dan ditunjukkan dengan membagi *vertical jump* dengan *contact time* untuk memberikan nilai tanpa dimensi yang menunjukkan kemampuan pemain sepak bola untuk menjadi reaktif. *Reactive Strength* atau *agility* diyakini memberikan ukuran kemampuan pemain sepak bola untuk berubah dari *eccentric* ke kontraksi *concentric*, dengan peningkatan tinggi yang dicapai per *millisecond* hasil preferensial (Ball & Zanetti, 2012). Untuk mengukur *Reactive strength* dapat dihitung dengan *Reactive Strength Index* yaitu membagi tinggi lompatan dengan waktu kontak pada *ground* yang dibutuhkan untuk membuat lompatan itu (Ayala *et al.*, 2017).

Sehingga seorang pelatih membutuhkan program pemanasan untuk meningkatkan *Reactive Strength* pemainnya. Program pemanasan yang disusun oleh pelatih tersebut harus melibatkan tenaga medis salah satunya fisioterapi. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PMK RI No. 65 Tahun 2015).

Program latihan yang dapat diberikan oleh fisioterapi untuk meningkatkan *reactive strength* pemain sepak bola salah satunya adalah pemilihan program pemanasan atau *warm-up*. Macam-macam pemanasan pada sepak bola yaitu *FIFA 11+* dan *Harmoknee* adalah dua program yang dirancang untuk mencegah dan mengurangi angka dan keparahan dari cedera sepak bola, khususnya pada pemain amatir. Kedua program ini berisi *running exercises* dan gerakan dinamis tertentu yang berfokus pada faktor utama risiko neuromuskular untuk cedera ekstremitas bawah (kekuatan kaki, keseimbangan, control postural yang dinamis, *agility*, kontrol lutut saat *cutting* dan *landing*, lingkup gerak sendi), berdasarkan bukti ilmiah dan praktik terbaik. Selain berlari dan latihan *neuromuscular*, *FIFA 11+* dan *Harmoknee* juga terdapat *sprinting*, kecepatan multi arah dan latihan *plyometric* (Ayala *et al.*, 2017).

*FIFA 11+ warm up* adalah pemanasan yang dibuat dan direkomendasikan oleh *Federation of International Football Association (FIFA)* pada latihan sepak bola. *FIFA 11+ warm-up* adalah program pemanasan lengkap yang bertujuan untuk mengurangi cedera. Program pemanasan ini mengarah ke penguatan otot core dan otot-otot kaki, dan sebagai tambahan, statis, dinamis, dan control neuromuskular reaktif, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan teknik melompat ditingkatkan (Blatter & Dvorak, 2008 : 70-72). Pemanasan ini adalah *upgrade* dari *FIFA 11 warm-up*. *FIFA 11+ warm-up* juga dapat meningkatkan kemampuan bergerak mengubah arah secara cepat pada seorang pemain sepak bola yang disebut dengan *Reactive Strength* atau nama lainnya *agility*.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Atas dasar latar belakang diatas maka terdapat identifikasi masalah, yaitu:

- a. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir.
- b. Untuk mengoptimalkan *Reactive Strength* pada pemain sepakbola muda amatir.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang ada diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir?

## **I.4 Tujuan Penelitian**

- a. Tujuan Umum  
Untuk menganalisis pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir.
- b. Tujuan Khusus  
Untuk mengetahui pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir.

## **I.5 Manfaat Penulisan**

- a. Manfaat Bagi Penulis  
Berguna dalam meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari, mengidentifikasi masalah, menganalisa, mengambil kesimpulan, dan menambah pemahaman penulis tentang pencegahan cedera dengan

meningkatkan *Reactive Strength* dan pemahaman tentang *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir.

b. Manfaat Bagi Fisioterapis

Berguna dalam menambahkan pemahaman tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *Reactive Strength* dan pemahaman tentang *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* dan acuan dalam tindakan pencegahan cedera pada pemain sepak bola muda amatir.

c. Manfaat Bagi Masyarakat

Berguna dalam menjadi pedoman untuk melakukan latihan *FIFA 11+ warm-up* untuk pencegahan cedera dalam sepak bola.

