

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga selain bertujuan untuk kesehatan dapat juga menjadi suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka berprestasi. Salah satu cabang olahraga yang diharapkan berprestasi di Indonesia untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa adalah seperti sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang.

Prestasi seorang pemain sepak bola akan berhubungan dengan kemampuan teknis dan kemampuan tubuhnya untuk dapat bermain 90 menit. Seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan bergerak dengan cepat saat berlari, *dribble*, serta melintasi lawan hingga mencapai gol. Sehingga seorang pemain sepak bola membutuhkan kemampuan yang disebut *reactive strength*.

Reactive strength adalah kemampuan individu untuk berubah arah dengan cepat dari *eccentric* menjadi *concentric contraction* untuk mengembangkan kekuatan maksimal dalam waktu minimal (Flanagan, n.d.-a). *Reactive Strength* merupakan suatu kualitas yang bermakna dalam sepak bola sehingga seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan tersebut. Hal ini disebabkan *reactive strength* menunjukkan kemampuan gerakan kaki dengan cepat dan kemampuan untuk mengubah arah dengan tepat (Simonek, et al 2014). Pengukuran *reactive strength* dapat menggunakan dengan beberapa bentuk parameter, salah satunya adalah *reactive strength index*.

Reactive Strength Index adalah salah satu metode yang paling tepat untuk mengukur kemampuan fisik atlet yang mencakup pengukuran tinggi lompatan dan waktu kontak, yang sebelumnya telah menunjukkan keandalan yang sangat baik. *Reactive strength index* dihitung dengan membagi ketinggian lompatan dengan waktu kontak jatuh ke bawah (*ground contact time*) (Cloak et al, 2014).

Reactive strength index merupakan pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan rumus agar mempermudah peneliti dalam mengukur *reactive strength* bila dibandingkan dengan *Reactive strength index modified (RSImod)* yang merupakan pengukuran menggunakan penambahan rumus *Drop jump*. Dikarenakan, metode *reactive strength index* membahas progress atlet sepak bola sehingga menghasilkan jumlah nilai rata-rata yang lebih efektif daripada *reactive strength index modified (RSImod)* yang hasilnya hanya mengevaluasi kinerja atlet sepak bola (Ebben & Petushek, 2010). Pengukuran *reactive strength index* berperan penting untuk seorang pemain sepak bola.

Peranan penting *reactive strength index* pada seorang pemain sepak bola adalah memberikan bentuk latihan untuk atlet dalam melakukan tes dengan fokus pada *ground contact time* tetapi tanpa khawatir dengan ketinggian lompatan (Flanagan, n.d.-b). Manfaat dari pengukuran *reactive strength index* adalah untuk membantu atlet dalam memahami pengembangan kekuatan dan untuk menemukan ketinggian melompat yang optimal (Nick B. Ball, 2012).

Besarnya peranan dari *reactive strength* pada pemain sepak bola untuk meningkatkan prestasi level nasional maupun internasional. Sehingga, membutuhkan latihan serius oleh klub sepak bola maupun sekolah-sekolah sepak bola, terlebih pada pemain usia muda yang merupakan masa depan prestasi sepak bola nasional maupun internasional. Salah satu upaya untuk mengoptimalkan kemampuan *reactive strength* pada pemain sepak bola adalah dengan melakukan pemilihan program pemanasan yang tepat oleh fisioterapi.

Fisioterapi adalah 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 (*physics, elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PERMENKES, 2015).

Terdapat 3 jenis program latihan pemanasan yang menunjukkan peningkatan dalam kinerja, yaitu: *FIFA11+*, *Harmoknee warm up*, serta *Dynamic warm-up* (Ayala et al., 2017). Satu diantara bentuk pemanasan lain yang dapat dilaksanakan oleh fisioterapi adalah *Dynamic warm-Up*. Pemanasan dengan latihan dinamis memiliki efek yang lebih baik dibandingkan dengan berjalan, berlari, atau berlari

ketika dilakukan sebelum peregangan statis (Diogo hc, Ana c, Arli r, & Julio w, 2012).

Pemanasan dengan latihan dinamis atau dikenal sebagai *Dynamic warm-up* memiliki beberapa program latihan, antara lain : *High knees, Butt flicks, Carioca, Dynamic hamstring swings, Dynamic groin swings, Arm swings, forwards and backwards, Faster high knees (shorter stride), Vertical jump, Countermovement jump then 5 m sprint, Sprint for 5 m then countermovement jump*, dan sebagainya.

Dynamic warm-up adalah aktivitas yang menggunakan gerakan aktif dan momentum daripada peregangan saat istirahat. Mayoritas mendukung *Dynamic warm-up* sebagai cara yang lebih efektif untuk mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik atau olahraga (Ruiz, et al 2011). Manfaat positif dengan penggunaan tunggal dynamic warm up telah ditetapkan dalam tes kinerja membutuhkan produksi kekuatan eksplosif (Bishop & Middleton, 2013).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM”

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.
- b. Manfaat *Dynamic warm-up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dibuat diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh *Dynamic Warm-up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM?

I.4 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk menganalisa pengaruh *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

I.5 Manfaat Penulisan

a. Bagi Penulis

Berguna dalam meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari, mengidentifikasi masalah, menganalisa, mengambil kesimpulan, dan menambah pemahaman penulis pada pengaruh pemberian *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *Reactive Strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

b. Bagi Fisioterapis

Berguna dalam menambahkan pemahaman tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *reactive strength* dan pemahaman tentang *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *reactive strength* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

c. Bagi Masyarakat

Berguna dalam menjadi pedoman untuk melakukan latihan *Dynamic Warm-Up* untuk peningkatan *reactive strength* dalam sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.