

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kualitas fisik, *power* dan *speed*, merupakan bagian penting untuk bertanding disebuah pertandingan sepak bola elit (Djaoui, Chamari, Owen, & Dellal, 2017). Studi indikasi tentang *sprint* menunjukkan bahwa selama pertandingan seorang pemain berdiri selama 19,5% dari total waktu, berjalan selama 41%, lari dengan intensitas rendah selama 30% dan pada intensitas tinggi ( $> 5 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ ) selama 8,7% (Ferro, Villacieros, Floría, & Graupera, 2014). Lari *sprint* atau sering dikatakan lari cepat adalah suatu cara untuk berlari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh (Indra & Lumintuarso, 2014).

*Speed* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Menurut Harsono yang dikutip oleh Cahyo B, Waluyo, & Rahayu, 2012). Seorang pemain sepak bola harus dapat berlari dengan kecepatan penuh demi mencetak sebuah gol ke gawang lawan. Salah satu contoh pemain sepak bola yang mendapat gelar sebagai top speed adalah Gareth Bale pemain asal Real Madrid ini mempunyai kecepatan 36,9 km/h. Dengan kecepatannya itu memudahkannya untuk melewati lawan dengan langkah cepat, dari kemampuannya itu selama musim 2012-2013 Bale dianugerahi penghargaan PFA Young Player of the Year, PFA Players' Player of the Year dan FWA Footballer of the Year.

Melihat pentingnya *speed* dalam sebuah permainan sepak bola maka seorang pemain sepak bola harus berlatih untuk meningkatkan *speed* berlarnya terutama bagi pemain usia muda yang akan membuat karir sepak bola mereka menjadi pemain profesional lebih menjanjikan sebuah prestasi. Untuk itu seorang pemain sepak bola muda membutuhkan latihan yang komprehensif, salah satu latihan tersebut adalah pemilihan teknik pemanasan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran fisik dan menurunkan risiko cedera. Salah satu program pemanasan adalah *FIFA 11+ warm up*.

*The FIFA 11+ warm up* adalah program pemanasan komprehensif yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, tubuh kesadaran kinestetik, dan kontrol neuromuskuler selama gerakan statis dan dinamis. FIFA 11+ adalah salah satunya dari beberapa program pencegahan cedera berdasarkan latihan terstruktur yang saat ini tersedia dalam sepakbola (Oluwatoyosi B. A. Owoeye, Sunday R. A. Akinbo, 2014)

Meskipun tujuan utama dari "FIFA 11+" adalah pencegahan cedera, pengetahuan tentang efek pelatihan yang ditimbulkan oleh program ini dapat membantu mengidentifikasi mekanisme potensial di balik pengurangan insiden cedera yang dilaporkan, selain untuk memahami apakah pemain dapat memiliki manfaat kinerja tambahan selain pencegahan cedera. Dua penelitian telah meneliti efek "The 11" pada kekuatan, kecepatan lari, kemampuan melompat, kelincahan dan stabilitas inti dengan hasil yang kontras (Impellizzeri et al., 2013).

Program FIFA 11+ *Warm-up* dalam meningkatkan *speed* pada pemain sepak bola dibutuhkan seorang yang berkompeten dalam bidang gerak serta fungsi tubuh untuk menyusun program dengan benar yang salah satunya yaitu fisioterapis. Fisioterapis merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan oleh individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan, fungsi dan komunikasi (Kepmenkes RI nomor 1363/Menkes/SK/XII/2001).

Jarak tempuh dalam sepak bola profesional yaitu jarak rata-rata dan durasi lari cepat relatif pendek: jarak lari jarang melebihi 20 meter dan tidak lebih dari 4 detik (Andrzejewski, Chmura, Pluta, & Konarski, 2015). Penelitian ini akan memakai *20 meter sprint test*. *20 meter sprint test* adalah tes standar untuk menilai kecepatan lari pemain sepak bola (Abdolhamid Daneshjoo, Abdul Halim Mokhtar, 2013). Tujuan dari *sprint test* adalah untuk menentukan akselerasi, kecepatan lari maksimum dan ketahanan kecepatan, tergantung pada jarak lari.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap Peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi masalah adalah:

- a. *FIFA 11+ warm up* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.
- b. Belum didapati manfaat dari pemberian *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Dari indentifikasi masalah, dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh *FIFA 11 + warm up* untuk meningkatkan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir?

## **I.4 Tujuan Penulisan**

### a. Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola

### b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh *FIFA 11+warm up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir

## **I.5 Manfaat Penulisan**

### a. Manfaat untuk penulis

Manfaat yang didapat oleh penulis yaitu mengetahui hasil dari penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh pemberian *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *speed* pemain sepak bola muda amatir. Serta, sebagai salah satu syarat kelulusan bagi penulis di jurusan D-III

Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

b. Manfaat untuk institusi

Mendapat informasi tentang *FIFA 11+ warm up* sebagai bentuk latihan pemanasan sebelum bermain sepak bola.

c. Manfaat untuk masyarakat

Masyarakat dapat menjadikan *FIFA 11+ warm up* sebagai latihan pemanasan sebelum bermain sepak bola. Serta, menambah referensi masyarakat dalam membuat program latihan.

