

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga yang terjadi kontak fisik pada atlet-atletnya, hal ini memungkinkan terjadinya cedera. Ada dua jenis katagori cedera yang sering terjadi dan dialami pada saat atlet melakukan aktivitas fisik, yaitu trauma akut dan cedera karena pemakaian berlebih (*overuse injury*) (Simatupang, 2016). Cedera *Over-use* (pemakai terus – menerus/terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Cedera *overuse* biasanya terjadi berkala (yang sifatnya kronis). Gejalanya sangat ringan yaitu strain, kekakuan otot, sprain, dan yang paling berat adalah terjadinya fraktur stress. Ketidakseimbangan beban kerja dan kemampuan jaringan yang terikat seperti otot, tendon, kulit dan sendi membuat cedera olahraga secara general (Miftahul Ihsan, 2017).

Cedera pada seorang atlet akan mempengaruhi *performance* seorang atlet di atas lapangan, dan mempengaruhi prestasi seorang atlet. Terlebih bagian yang terkena cedera adalah bagian yang penting saat melakukan olahraga. Pada seorang pemain sepakbola ada beberapa cedera yang sering terjadi yaitu cedera quadriceps, cedera groin, *sprain ankle*, kontusio ekstremitas bawah, dan cedera hamstring. Cedera *hamstring* adalah hal yang biasa di banyak olahraga, termasuk sepak bola (Cohen et al., 2011). Seorang sepak bola terlebih seorang pemain sepak bola muda harus melakukan upaya untuk mengurangi tingkat cedera hamstring. Cedera hamstring terjadi 12-16% dari semua cedera pada atlet dan terjadinya reinjury terbesar sebanyak 22-34% (Schmitt & Tyler, 2012). Penyebab cedera *hamstring* yaitu pemakain otot yang berlebihan, kelemahan otot, ketidakseimbangan otot, ketegangan otot, umur atlet, dan pemanasan yang salah. Pada atlet, cedera *hamstring* menyebabkan absen berkepanjangan dari kompetisi dan memiliki tingkat kambuh yang lebih tinggi (Cohen et al., 2011). Untuk mengurangi tingkat cedera *hamstring* dan menambah kekuatan hamstring pada pemain sepak bola membutuhkan program latihan yang komprehensif dimulai dengan program pemanasan sebelum memulai permainan dan latihan. Fisioterapi

dapat membantu menurunkan risiko terjadinya cedera hamstring dengan memberikan program latihan yaitu dengan *Dynamic Warm-Up* (DWU).

Program latihan ini harus dilakukan oleh seorang yang memahami gerak dan fungsi manusia yaitu fisioterapi. Fisioterapi yaitu pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan / atau kelompok untuk memelihara, memulihkan dan mengembangkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, *elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (KEMENKES, Fisioterapi, Standar, & Pencabutan, 2015). Fisioterapi dalam upaya mengurangi resiko terjadinya cedera hamstring pada pemain sepak bola muda dengan memberikan program latihan *warm up* yang tepat. *Warm up* berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot (Yudanto, 2011). Macam – macam *warm up* yang dapat dilakukan untuk pemain sepak bola muda yaitu *Fifa 11+*, *Harmoknee*, dan *Dynamic Warm-Up*.

Dynamic Warm-Up adalah jenis pemanasan dinamis yang dapat dilakukan untuk pemain sepak bola sebelum memulai latihan dan pertandingan. *Dynamic Warm-Up* memiliki 16 latihan yang tidak dapat dipisahkan. Sebagian besar efek pemanasan dapat dikaitkan dengan suhu yang dilepaskan mekanisme seperti; penurunan kekakuan, peningkatan laju konduksi saraf, perubahan kecepatan – hubungan kekuatan, peningkatan penyediaan energy anaerobik dan peningkatan strain termoregulasi. Selain itu mekanisme terkait suhu (Bishop & Middleton, 2013). Adapun latihan yang meningkatkan ekstensibilitas pada kasus kelemahan *hamstring* adalah latihan yang bersifat mengulur otot atau stretching yaitu dengan *Prone hang exercise* dan *Nordic Hamstring Exercise* (Ferdian et al., 2016). *Nordic Hamstring Exercise* adalah satu diantara jenis latihan yang bersifat eksentrik yaitu kontraksi ketika ketegangan otot naik dan panjang otot bertambah.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh *Dynamic Warm-Up* Terhadap Peningkatan *Hamstring Strength* Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka terdapat beberapa identifikasi masalah diantara:

- a. Manfaat *hamstring strength* pada pemain sepak bola muda amatir untuk mengurangi cedera dan meningkatkan *hamstring strength*.
- b. *Dynamic Warm-Up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *hamstring strength* pada pemain sepak bola.
- c. Pengukuran *hamstring strength* dilakukan dengan Skala *Nordic*.

I.3 Rumusan Masalah

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

Bagaimana pengaruh pemberian *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *hamstring strength* pada pemain sepak bola muda amatir?

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum
Untuk menganalisis pengaruh pemberian *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *hamstring strength* pada pemain sepak bola muda amatir.
- b. Tujuan Khusus
Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Dynamic Warm-Up* terhadap peningkatan *hamstring strength* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.5 Manfaat Penelitian

- 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 *hamstring strength* pada pemain sepak bola muda amatir.
- b. Bagi Fisioterapis
Berguna dalam menambahkan pemahaman tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *hamstring strength* dan pemahaman tentang

Dynamic Warm-Up terhadap peningkatan *hamstring strength* dan acuan dalam tindakan pencegahan cedera pada pemain sepak bola muda amatir.

c. Bagi Masyarakat

Berguna dalam menjadi pedoman untuk melakukan pemanasan *Dynamic Warm-Up* untuk peningkatan *hamstring strength* dalam sepak bola.

