

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sepak bola ditandai oleh bentuk aktivitas berulang dengan peran serta metabolik dari kedua sistem aerobik dan anaerobik (Beato, Bianchi, Coratella, Merlini, & Drust, 2018). Pemain sepak bola selain perlu memiliki keterampilan bermain sepak bola yang baik juga membutuhkan kebugaran yang prima untuk melakukan suatu pertandingan sepak bola atau kompetisi. Komponen kebugaran yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah daya ledak (*power*).

Daya eksplosif (*power*) atau daya ledak merupakan kinerja otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Jusrianto, 2017). *Power* tungkai adalah faktor penentu fundamental bagi seorang pemain sepak bola untuk melompat dan menendang bola selama pertandingan sepak bola. Untuk mencapai *power* tungkai yang optimal seorang pemain sepak bola harus dilatih dengan serangkaian program latihan yang salah satunya adalah pemilihan program pemanasan yang tepat. Pemanasan mengacu pada pelaksanaan latihan fisik sebelum melakukan kegiatan utama dalam pelatihan atau kompetisi (Pagaduan, Pojskić, Užičanin, & Babajić, 2012). Para pemain perlu melakukannya dengan benar, untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera terlebih pada para pemain usia muda, di karenakan mereka masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan secara fisik dan mental. Pemanasan juga membantu pemain berkonsentrasi pada saat bertanding. Pemanasan yang baik ialah hal yang fundamental dalam memastikan sesi latihan yang produktif (Z. Arifin, 2015).

Pemanasan (*warm up*) merupakan bagian awalan atas kondisi fisik dalam cabang olahraga, terutama olahraga sepak bola. Dalam pertandingan sepak bola, atlet memerlukan persiapan yang maksimal untuk menuju pertandingan agar mendapatkan hasil yang memuaskan. Untuk mendapatkan persiapan pertandingan yang baik, salah satunya yaitu dengan melakukan pemanasan. Pemanasan merupakan aktivitas fisik yang berguna untuk memaksimalkan fungsi otot agar bisa dipergunakan dengan maksimal (Farochi Wildan, 2015). Terdapat 3 jenis program

pemanasan yang dapat dilakukan pada olahraga sepak bola guna untuk meningkatkan kemampuan para pemain sepak bola dalam berkompetisi, yakni *Harmoknee*, *Dynamic Warm-up*, dan *FIFA 11+* (Ayala, Calderón-López, et al., 2017). Salah satu program pemanasan yang dapat dilakukan oleh Fisioterapi adalah *Dynamic Warm-up*.

Dynamic warm-up adalah bentuk pemanasan alternatif umum yang digunakan untuk gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan sebelum melakukan aktifitas fisik. (Aguilar et al., 2012). Terdapat 2 jenis *dynamic warm-up*: yakni *dynamic stretching* dan *dynamic movement*. *Dynamic stretching* melibatkan gerakan terkontrol melalui rentang gerak aktif menurut Fletcher, 2010 yang dikutip oleh (Christensen, Napolil, Hackney, Millep, & Karu Murata, 2016). *Dynamic movement* melibatkan olahraga dan cenderung menyebabkan perubahan metabolik dan kardiovaskular yang lebih besar daripada *dynamic stretching* (Christensen et al., 2016). Sebuah *dynamic warm-up* yang spesifik dapat digambarkan sebagai pemanasan yang membahas kelompok-kelompok otot penggerak utama tubuh dan koordinasi *neuromuscular* yang diperlukan untuk melakukan tindakan tertentu, seperti *vertical jump* (Chattong, Brown, Coburn, & Noffal, 2010).

Dynamic warm-up memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet sepak bola dalam menendang bola. Kurang lebih 80% permainan sepak bola melibatkan gerakan dalam menyampaikan operan dan menerima operan. (Anam, 2013).

Pengukuran *power* tungkai pada seorang pemain sepak bola dapat di ukur dengan menggunakan lompat vertikal (*vertical jump*). lompat adalah sebuah pengukuran anaerobic power yang secara khusus berhubungan dengan otot tungkai. *Vertical jump* dianggap memberikan indeks kekuatan otot berharga, yang merupakan faktor penting dalam kinerja olahraga dan untuk menilai mobilitas serta kapasitas fungsional atau cedera (Buckthorpe, Morris, & Folland, 2012)

Penyusunan program *dynamic warm-up* untuk meningkatkan *power* tungkai pada para pemain sepak bola muda membutuhkan seorang yang ahli dalam bidang gerak dan fungsi tubuh, yang salah satunya adalah Fisioterapi. Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau

kelompok untuk memelihara, mengembangkan, dan memulihkan gerak serta fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara peningkatan gerak, manual, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi, dan kemampuan (Permenkes RI No 65 Tahun 2015, n.d.)

Peran penting dari seorang Fisioterapi pada olahraga adalah memberikan edukasi kepada atlet tentang aktifitas olahraga yang baik dan benar, membuat program latihan menggunakan prinsip – prinsip olahraga dalam pencegahan cedera (*dynamic stretching, static stretching*) serta *balance*, stabilitas dan fleksibilitas, melakukan tindakan penanganan cedera darurat dan *basic life support* selama proses latihan dan pertandingan, melakukan pemeriksaan, diagnostik, rencana, program, evaluasi, dan modifikasi fisioterapi dalam menangani cedera olahraga, meningkatkan performa atlet: edukasi latihan spesifik (*International Federation of Sport Physiotherapy*).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh *Dynamic Warm-Up* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir di SSB ASTAM”.

I.2 Identifikasi Masalah

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

- a. *Dynamic warm-up* memiliki dampak terhadap kenaikan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.
- b. Manfaat *Dynamic warm-up* terhadap kenaikan *power* tungkai pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian, yaitu sebagai berikut:

Bagaimana dampak pemberian *Dynamic warm-up* terhadap kenaikan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM?

I.4 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk menganalisa pengaruh pemberian *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *Power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Untuk Peneliti

Menambah pemahaman khususnya di bagian fisioterapi olahraga tentang pengaruh pemberian *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

I.5.2 Untuk Masyarakat

Untuk memberikan informasi dan pencegahan cedera pada latihan *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

I.5.3 Untuk Pendidikan

Memberikan referensi tambahan dan bahan masukan dalam meningkatkan informasi tentang Pengaruh *Dynamic Warm-up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

I.5.4 Untuk Fisioterapi

Menambah pemahaman tentang pengaruh *Dynamic warm up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di SSB ASTAM.

Dapat dijadikan bahan untuk pembelajaran. Dapat diterapkan latihan *Dynamic warm-up* pada pemain sepak bola untuk meningkatkan *power* tungkai.