

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu sumber hiburan karena dari beberapa olahraga yang terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lewat tayangan olahraga sehingga seorang atlet dan club olahraga dituntut untuk dapat berprestasi. Salah satu dari beberapa cabang olahraga yang diharapkan masing-masing negara atau club dapat mengharumkan nama negara atau club adalah sepak bola. (Lubis , 2015)

Seorang pemain sepak bola untuk dapat berprestasi harus memiliki komponen-komponen kebugaran fisik yang prima terlebih bagi para pemain sepak bola muda, mereka membutuhkan kebugaran fisik dalam masa pertumbuhan para pemain muda tersebut sehingga dikemudian hari para pemain muda dapat menjadi tulang punggung tim nasional sepak bola dan club baik di level nasional maupun internasional (Kepelatihan, 2006). Salah satu elemen kebugaran fisik yang dibutuhkan pemain sepak bola ialah *power*.

Power merupakan daya ledak kontraksi otot yang cepat & kuat serta pembakaran daya ledak yang maksimum dalam waktu yang singkat. Di bagian sepakbola, *power* tungkai dibutuhkan pada saat menendang bola, *power* tungkai didapat pada saat atlet menendang yang dimana pelaku harus melakukan tendangan yang bertenaga & tepat sasaran. (Mu'is, 2014)

Terciptanya power yang optimal terutama pada otot tungkai dipengaruhi oleh program latihan yang komprehensif yang salah satunya merupakan program pemanasan atau warm-up. Bagian dasar dari program latihan adalah *Warm-up*. *Warm-up* yang terdiri dari sekelompok yang bertujuan untuk aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan. Didalam pemanasan terdapat 2 macam pemanasan, yaitu pemanasan pasif dan pemanasan aktif. Pemanasan yang pasif dapat menyertakan berbagai alat peraga dengan cara dari luar untuk meningkatkan temperature tubuh, sedangkan pemanasan aktif merupakan proses dengan dosis latihan yang harus dinaikkan secara bertahap untuk meningkatkan daya serap kerja (Mariyanto). Salah satu pemanasan aktif adalah *harmoknee*.

Harmoknee Warm-Up merupakan pemanasan terbaru untuk mencegah dan mengurangi jumlah dan keparahan cedera akibat sepak bola, terutama pada pemain amatir. *Harmoknee* termasuk latihan dinamis yang berfokus pada faktor risiko cedera ekstremitas bawah (kekuatan kaki, keseimbangan, postural, kelincahan, lingkup gerak sendi dan kestabilan dalam bekerjanya lutut) dan juga termasuk lima bagian : pemanasan, aktivasi otot, keseimbangan, kekuatan dan stabilitas sendi (Daneshjoo, Mokhtar, Rahnama, & Yusof, 2013). Pemanasan ini di pandu oleh Fisioterapi.

Fisioterapis adalah salah satu tenaga kesehatan yang mempunyai kompetensi pada bidang olahraga dan latihan serta mempunyai kemampuan fungsional dan gangguan gerak yang sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan No.65 tahun 2015, yaitu : Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditunjukkan kepada individu dan atau kelompok untuk memelihara, mengembalikan mengembangkan, gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*elektroterapeutis*, fisik, mekanis) pelatihan fungsi, dan juga komunikasi.

Untuk mengetahui seberapa *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir diperlukan tes yaitu salah satunya *Vertical Jump*. Melompat atau *Vertical Jump* bisa dilakukan dengan awalan, dorongan satu kaki akan lebih produktif yang memungkinkan lompatan lebih baik dan optimal, tetapi tidak jarang pesepakbola mengalami cedera. *Vertical Jump* adalah gerakan umum yang dilakukan di beberapa olahraga (Daneshjoo et al., 2013). Mempertimbangkan pentingnya gerakan ini, komponen pemanasan yang optimal dapat membantu atlet tampil maksimal dalam melakukan gerakan tersebut. (Daneshjoo et al., 2013)

Latihan berlebih/overuse adalah penyebab timbulnya cedera, terutama trauma/benturan langsung yang menyebabkan cedera akut. *Overuse injury* adalah terjadi akibat proses akumulasi dari cedera berulang-ulang dan baru dirasakan atau diketahui setelah bertahun-tahun melakukan aktivitas olahraga. (Setiawan, 2011) Salah satu cedera yang paling banyak dialami oleh pesepakbola adalah *Knee Injuries*/cedera lutut.

Cedera lutut adalah salah satu cedera yang terjadi karena terjadinya paksaan dari tendon. Cedera ini tepat dibawah selubung lutut setelah olahraga, rasa sakit itu

disebabkan oleh gerakan melompat, menerjang maupun melompat dan turun kembali. Ada beberapa jenis cedera lutut yang umum dialami oleh pemain bola, yaitu cedera pada medial collateral ligamen, meniscus, dan anterior cruciate ligamen, baik itu sobek pada jaringan, maupun putusnya jaringan tersebut (Artanayasa & Putra, 2014)

Cedera lutut pada atlet olahraga berjumlah 55%. Ortopedi adalah salah satu contoh dari 40 kasus cedera ini. Tempurung lutut, tulang rawan yang retak adalah salah satu penyebab terbanyak pada cedera lutut. Cedera ini sering terjadi pada atlet sepak bola, basket, voly, renang dan *step aerobic*. Ini terjadi karena lutut menjadi tumpuan, sehingga berpotensi terkena pertumbuhan tulang yang tidak normal (Artanayasa & Putra, 2014)

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola Bina Taruna Rawamangun”

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas terdapat beberapa identifikasi masalah, yaitu :

- a. Pemain sepak bola harus menjaga kondisi fisiknya, terutama *power*.
- b. Diketahui seberapa besar pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *power* pada pemain sepak bola muda amatir.
- c. Mengoptimalkan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir

I.3 Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah yang didapat adalah Bagaimana pengaruh *Harmoknee warm up* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain sepakbola muda amatir di sekolah sepak bola muda amatir?

I.4 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum:

Untuk menganalisis pengaruh pemberian *Harmoknee warm-up* terhadap *vertical jump* pada pemain sepakbola muda amatir di sekolah sepak bola muda amatir.

a. Tujuan Khusus:

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Harmoknee warm-up* terhadap *vertical jump* control pada pemain sepakbola muda amatir di sekolah 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 tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *vertical jump* dan pemahaman tentang *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain sepak bola muda amatir

b. Bagi Fisioterapis

Berguna dalam menambahkan pemahaman tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *vertical jump* dan pemahaman tentang *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *vertical jump* dan acuan dalam tindakan pencegahan cedera pada pemain sepak bola muda amatir.

c. Bagi Masyarakat

Berguna dalam menjadi pedoman untuk melakukan latihan *Harmoknee warm-up* untuk pencegahan cedera dalam sepak bola