

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sepak bola ialah olahraga permainan yang sangat populer dikalangan masyarakat. Sepak bola termasuk olahraga yang dapat di mainkan oleh seluruh usia (Sapulete, 2012). Sepak bola adalah kegiatan olahraga yang sangat memerlukan *speed* sehingga *speed* pada setiap pemain harus optimal. Selama pertandingan sepak bola, *speed* dan daya ledak otot tubuh sangat penting untuk melakukan perubahan gerak secara mendadak seperti berhenti dan merubah arah gerak serta *speed* saat berlari.

Speed merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan gerakan yang bersifat sama secara terus menerus dalam waktu yang singkat (Sapulete, 2012). *Speed* sangat di perlukan pemain sepak bola dalam bertahan dan melakukan penyerangan menghadapi benturan keras, jika diperlukan berlari dengan *speed* penuh dan berputar menghindari lawan serta berhenti (Kurniawan, Nurrochmah, & H paulina, 2016).

Sepak bola memerlukan *speed* yang optimal di karenakan permainan sepak bola mempunyai waktu panjang dan diharuskan mempunyai kekuatan fisik dalam setiap permainannya sehingga *speed* mempunyai dampak yang sangat berarti pada permainan sepak bola. Seperti yang dikatakan (Kurniawan et al., 2016) “Pemain yang memiliki *speed* akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu *speed* juga diperlukan dalam usaha pemain menhalau bola”.

Speed dalam kemampuan mengubah arah gerakan dengan cepat merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang pemain sepak bola (Arandi Palgunadi P, Setya Rahayu, 2014). Lionel Messi adalah contoh dari pemain yang mempunyai *speed* yang tinggi membuatnya sangat sulit untuk dijaga oleh pemain lawan, hal ini membuat Lionel Messi mampu menorehkan prestasi baik di klub maupun tim nasional Argentina serta memenangkan penghargaan-penghargaan individu yang diperoleh, semuanya tak lepas dari *speed* yang ia miliki.

Seorang pemain sepak bola yang tidak memiliki *speed* akan sulit untuk melakukan gerakan cepat untuk menglabui lawan saat membawa bola, karena di perlukan *speed* untuk menghindari sergapan lawan, dampaknya pemain bisa terkena benturan keras oleh pemain lawan yang mengakibatkan cedera dan membuat pemain tidak mampu melanjutkan pertandingan. Menurunnya kemampuan *speed* dalam berlari menyebabkan atlet sangat kesulitan untuk beradu *sprint* dengan pemain lain (Kurniawan et al., 2016).

Rendahnya *speed* pada atlet sepak bola disebabkan 2 faktor internal dan eksternal. Faktor internal ialah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, seperti keinginan berprestasi, mental yang belum terbiasa menghadapi sebuah pertandingan, asupan gizi, kondisi fisik atlet, *skill* dan lain-lain. Pada faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar atlet seperti kemampuan pelatih, rancangan latihan, penonton, variasi latihan, sarana dan prasarana. Faktor yang dikemukakan ini bisa menjadikan keberhasilan seorang dalam mengetahui dan menguasai suatu bentuk *speed* didalam sepak bola (Mu'arif Arhas Putra, 2016). *Speed* di ukur dengan *sprint* 10 meter & 20 meter lalu dihitung berapa putaran yang bisa diselesaikan oleh pemain sepak bola, alat yang digunakan adalah 5 *cones*, meteran dan *stopwatch* (Daneshjoo, Mokhtar, Rahnama, & Yusof, 2013).

Banyaknya cedera olahraga sepak bola bisa dikarenakan oleh bermacam hal, contohnya pemberian latihan fisik yang tidak benar, teknik serta taktik yang tidak terencana pada saat latihan dan pertandingan. Seperti ini hasil survei cedera FIFA pada pertandingan *World Cup* Brazil 2014, angka kejadian cedera pada atlet sepak bola disebutkan; kepala, leher dan wajah 18%, ekstremitas atas termasuk bahu 10%, trunk 7%, groin 4%, paha 25%, lutut 12%, *lower leg* 12%, *ankle* 10%, kaki 2% (Junge & Dvořák, 2015).

Kasus cedera olahraga antara lain disebabkan karena kurangnya pemanasan pada saat berolahraga terutama pada sebelum latihan dan pertandingan yang menuntut banyak gerakan yang cepat contohnya sepak bola, oleh karena itu diperlukan pemanasan yang baik untuk mengurangi resiko cedera seperti *Dynamic Warm-up*.

Dynamic warm-up merupakan jenis pemanasan yang menggunakan pemanasan yang dilaksanakan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah secara perlahan lahan berfungsi untuk meningkatkan *speed* dan fungsi tubuh. *Dynamic Warm-up* terdiri dari latihan berbasis fungsional yang menggunakan gerakan khusus olahraga untuk mempersiapkan tubuh untuk gerakan. Tujuan dilakukan *Dynamic Warm-up* membuat suhu badan menjadi bertambah yang adalah salah 1 faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. Peregangan akan merangsang aktivitas sistim syaraf pusat yang mengkoordinir sistim organisme, mempercepat waktu reaksi motorik dan memperhatikan koordinasi (Uiz, 2011).

Fisioterapi membantu atlit untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan pada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak badan, peralatan (*physics, elektroterapeutis* dan mekanis) latihan fungsi, dan komunikasi. (PMK No.65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi).

Didasari oleh latar belakang diatas, membuat peneliti sangat tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *Dynamic Warm-up* terhadap peningkatan *Speed* pada pemain sepak bola muda amatir di Jakarta.

I.2 Identifikasi Masalah

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

- a. Manfaat *Dynamic warm-up* pada pemain sepak bola muda amatir untuk mengurangi cedera dan meningkatkan *speed*.
- b. *Dynamic Warm-up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas terdapat beberapa identifikasi masalah diantaranya adalah “Bagaimana pengaruh pemberian *Dynamic warm-up* terhadap *speed* pada pemain sepak bola amatir?”

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisa pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Untuk Masyarakat

Memberikan informasi dan pencegahan cedera pada latihan *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.5.2 Untuk Pendidikan

Untuk memeberikan referensi tambahan khususnya pendidikan jasmani dalam menjadikan tersebut bahan ajar dalam meningkatkan informasi tentang hasil pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.5.3 Untuk Fisioterapi

Dapat dijadikan bahan untuk pembelajaran dapat diterapkan serta menambah pemahaman tentang *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola amatir.