

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Balance secara umum diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh. *Balance* dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu statis dan dinamis. Dalam sepak bola *Balance* adalah faktor penting yang dapat mendukung performa seorang pemain di atas lapangan karena seorang pemain sepak bola memiliki gerakan yang kompleks dan cenderung mendapat gangguan dari lawan.

Balance juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan *Central of gravity* (COG) dalam *Base of Support* (BOS) dan dikategorikan sebagai keseimbangan statis atau dinamis (Malliou et al., 2012). *Dynamic balance* atau dapat diartikan sebagai pusat massa yang dikendalikan oleh seseorang yang sedang mempertahankan *dynamic postural control* yang melibatkan gerakan pusat gravitasi tubuh tanpa menghilangkan *Base of Support* (BOS) (Nicole & Beach, 2012).

Menurut (Kahle & Tevald, 2014) komponen-komponen *Dynamic Postural Control* berperan penting dalam sepak bola, yaitu: (1) mencegah cedera, (2) meningkatkan ketangkasan gerakan, (3) efisiensi dan efektivitas gerakan, (4) mempermudah melatih teknik-teknik gerakan. Komponen-komponen tersebut akan meningkatkan skill bermain sepak bola salah satunya menggiring bola *dribble*. Selain untuk meningkatkan skill bermain sepak bola *Dynamic Postural Control* juga dapat mengurangi resiko cedera pada atlet sepak bola, karena pada atlet sepak bola dituntut untuk bergerak cepat. Tanpa keseimbangan yang baik atlet akan sangat rentan mengalami cedera.

Menurut (Pederson & Jonathan, 2011) dalam penelitiannya terdapat laporan yang diberikan oleh *National Athletic Injury Registration System* (NAIRS) mengatakan cedera merupakan salah satu yang membatasi partisipasi para atlet. Cedera yang dialami oleh atlet sebagian besar adalah pada ekstremitas bawah sebesar

75,4 – 93%, sementara berdasarkan studi prospektif 64 – 86,8%. Cedera yang lebih dominan terletak pada *ankle* yaitu sebesar 17% - 26% dan dominan kedua yaitu *knee* sebesar 17% - 23%.

Upaya untuk mengoptimalkan *Dynamic Postural Control* pada pemain sepak bola diperlukan program latihan yang dapat meningkatkan *Dynamic Postural Control* pemain sepak bola, salah satunya adalah dengan menggunakan *FIFA 11+ Warm-Up*. *FIFA 11+ Warm-Up* adalah program pemanasan untuk pencegahan cedera yang terdiri dari 15 latihan, yang memiliki fokus yang berbeda di setiap bagiannya sesuai dengan level masing-masing (Malliou et al, 2012).

FIFA 11+ warm-up berguna untuk melatih *dynamic postural control*, karena dalam latihannya terdiri dari 3 bagian, yaitu 1.) *Running Exercise* 2.) *Running, Plyometric, Balance* 3.) *Running Exercise*. *Dynamic postural control* memiliki tuntutan yang lebih tinggi pada keseimbangan dan sistem kontrol neuromuscular (Veeger, & Janssen, 2009). *Proprioception knee joint*, yang penting untuk gerakan dan stabilitas yang cukup, yang dapat digambarkan sebagai informasi aferen yang timbul dari proprioceptors yang diposisikan dalam *capsules, ligaments, and muscle spindles* yang berkontribusi terhadap stabilitas sendi, *dynamic postural control*, dan *motoric control* (Malliou et al, 2012).

Dynamic Postural Control dapat diukur dengan menggunakan *The Star Excursion Balance Test (SEBT)*. *The Star Excursion Balance Test (SEBT)* adalah sebuah tes dinamis yang membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, dan proprioseptif. SEBT ini adalah ukuran *dynamic balance* yang memberikan tantangan signifikan bagi atlet atau individu yang aktif secara fisik. Tes ini digunakan untuk menilai kinerja fisik, tetapi dapat juga digunakan untuk menyaring defisit dalam *dynamic postural control* karena cedera musculoskeletal (misalnya ketidakstabilan pada *ankle*), untuk mengidentifikasi atlet atau individu pada risiko yang lebih besar pada cedera ekstremitas bawah (Gribble, Hertel, Facsm, & Plisky, 2012).

Program *FIFA 11+ warm-up* dan pengukuran dengan menggunakan *Star Excursion Balance Test (SEBT)* harus dilakukan oleh seorang yang kompeten di bidangnya yang salah satunya yaitu fisioterapi. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan

kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi (PMK No. 80, 2013)

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola”.

I.2 Identifikasi Masalah

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

- a. *FIFA 11+ warm-up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola.
- b. Belum diketahui manfaat *FIFA 11+ warm-up* terhadap *dynamic postural control* pada pemain sepak bola amatir di sekolah sepak bola.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diangkat oleh penulis adalah: “Bagaimana pengaruh *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa?”

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh pemberian *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir.

- b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat untuk peneliti

- 1) Mengetahui manfaat pemberian *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control*.
- 2) Menambah pengetahuan tentang pemanasan dengan menggunakan metode *FIFA 11+ warm-up*.

b. Manfaat untuk institusi

- 1) Mendapat informasi mengenai program pemanasan menggunakan metode *FIFA 11+ warm-up*.

c. Manfaat untuk masyarakat

- 1) Menjadikan *FIFA 11+ warm-up* sebagai salah satu program pemanasan.

