

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan olahraga yang terdiri dari dua tim yang dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas orang. Permainan sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk melakukan teknik dasar seperti menggiring bola dan menendang bola. Pesepak bola membutuhkan *speed* pada saat berlari dan bergerak dalam menguasai bola maupun dalam bertahan saat pertandingan berlangsung.

Kemampuan *speed* yang optimal yang dimiliki oleh pesepak bola dapat menggiring bola dengan cepat dan akan mempermudah pemain dalam mencetak gol ke gawang lawan dan dalam usaha pemain mengejar bola. Dalam hal ini kemampuan *speed* seorang pesepak bola haruslah baik, karena *speed* sangat dibutuhkan oleh seorang pesepak bola untuk berprestasi.

Speed merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak untuk melakukan gerakan dengan menggunakan waktu sesingkat-singkatnya. *Speed* sangat berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola karena pada saat menggiring bola pemain juga harus memiliki *agility* dan koordinasi mata dan kaki yang baik agar mampu melewati lawan (Hendra, 2017). Faktor yang mempengaruhi *speed* yaitu kekuatan otot, koordinasi, dan *agility*. Untuk mendukung tercapainya *speed* yang optimal ketika berlari, seorang pesepak bola membutuhkan program pelatihan yang tepat yang salah satunya adalah program pemanasan (*warm-up*) sebelum pertandingan atau latihan (Sander *et al.* 2013 dikutip oleh Daneshjoo *et al.*, 2013).

Program pemanasan dalam suatu tim sepak bola harus disusun oleh seorang fisioterapis. Menurut Permenkes Nomor 65 tahun 2015 tentang pelayanan 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, dan komunikasi.

Program pemanasan yang disusun oleh seorang fisioterapis pada dasarnya merupakan jenis olahraga ringan atau sedang yang diarahkan untuk meningkatkan kinerja dengan meningkatkan aliran darah, elastisitas dan aktivitas neuron otot (Skof and Strojnik, 2007 dikutip oleh Daneshjoo *et al.*, 2013). Salah satu pemanasan yang dapat digunakan dalam olahraga sepak bola adalah *Harmoknee*.

Menurut Kirkendall *et al.* dikutip oleh Daneshjoo *et al.*, 2013, mengatakan efek dari program pemanasan telah efektif dalam mencegah cedera pada pesepak bola. *Harmoknee* merupakan program pemanasan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dalam melakukan gerakan, kebugaran pesepak bola, kekuatan otot, dan pencegahan cedera, serta mempersiapkan tubuh secara fisiologi sehingga dapat meningkatkan kinerja fisik seperti *speed* untuk berlari dengan adanya peningkatan suhu tubuh dan otot, suplai oksigen, dan asam laktat (Bizzini *et al.*, dikutip oleh Ayala *et al.*, 2017).

Program pemanasan *Harmoknee* dapat meningkatkan kemampuan berlari untuk mengoptimalkan *speed*. *Harmoknee warm-up* yang terdiri dari pemanasan, aktivasi otot, keseimbangan, kekuatan dan *core stability exercise* (Fletcher and Jones, 2004, dikutip oleh Daneshjoo *et al.*, 2013). *Speed* diukur dengan *sprint* 20 meter lalu dihitung berapa waktu yang dapat diselesaikan oleh pesepak bola (Daneshjoo *et al.*, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik mengambil judul penelitian tentang “Bagaimana pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir?”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka terdapat beberapa identifikasi masalah diantara:

- a. *Speed* sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola untuk berprestasi
- b. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.
- c. Untuk mengoptimal *Speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti membatasi masalah yang akan diangkat adalah “Bagaimana pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir?”.

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

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

I.4.2 Tujuan Khusus

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

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Manfaat bagi Penulis

Menambah pengetahuan khususnya di bagian fisioterapi olahraga tentang pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.5.2 Manfaat bagi Fisioterapis

Menambah pemahaman tentang pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *speed* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.5.3 Manfaat bagi Masyarakat

Dapat mengaplikasikan latihan *Harmoknee warm-up* sebagai program latihan untuk pencegahan cedera pada pemain sepak bola muda amatir.