

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan suatu olahraga yang membutuhkan tenaga dan kekuatan yang besar dalam melakukannya. Kemampuan ini dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola untuk bermain sepak bola selama pertandingan, dimana pertandingan sepak bola tersebut adalah pertandingan yang memungkinkan terjadinya kontak fisik antar pemain. Sehingga seorang pemain sepak bola membutuhkan *dynamic postural control* untuk meminimalisasi risiko cedera.

Dynamic postural control adalah salah satu kemampuan atlet untuk mempertahankan stabilitas pusat massa tubuh selama perpindahan antar gerakan (Ateş, 2018). Cedera yang terjadi akibat gangguan *dynamic postural control* pada seorang pemain sepak bola salah satunya yaitu, *ankle instability* (Khuman *et.al.*, 2014). Kontak fisik antar para pemain dalam pertandingan sepak bola membuat olahraga sepak bola mempunyai risiko tinggi terhadap terjadinya cedera. Lebih dari 50 % cedera yang dilaporkan oleh National Collegiate Athletic Association (NCAA) Injury Surveillance System (ISS) adalah untuk Ankle atau Knee dengan sprain ankle terhitung sekitar 15 - 28% dari semua cedera terhadap populasi sample. Terlebih pentingnya *dynamic postural control* harus ada pada para pemain sepak bola muda, hal ini dikarenakan pemain sepakbola membutuhkan keseimbangan sebagai cara melawan keadaan tertentu dan ketika dalam keadaan pertandingan yang membutuhkan unsur keseimbangan saat bergerak. Seperti ketika melakukan tendangan pinalti (Kristina, 2018).

Upaya pengoptimalan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda adalah dengan pemilihan program *warm-up*. Hal ini disebabkan *warm-up* berguna untuk meningkatkan *performance* dan mengurangi risiko cedera. Beberapa jenis *warm-up* yang digunakan untuk meningkatkan *performance* dan mengurangi resiko cidera pada pemain sepak bola muda diantaranya yaitu *FIFA 11+*, *Harmoknee* dan *Dynamic Warm-up* (Ayala *et.al.*, 2017)

Dynamic Warm-up adalah pemanasan dinamis yang melibatkan gerakan terkontrol melalui rentang aktif gerak sendi (Azeem & Sharma, 2014). Baru-baru ini *Dynamic Warm-up* telah menjadi semakin populer dan literature telah menunjukkan *Dynamic Warm-up* dapat meningkatkan *performance*. Ada dua jenis *Dynamic Warm-up* yaitu *Dynamic Stretching* dan *Dynamic Movement*, *Dynamic Stretching* yang melibatkan gerakan terkontrol melalui rentang gerak aktif untuk sendi dan *Dynamic Movement* lebih melibatkan latihan dan meningkatkan kardiovaskuler serta metabolisme, dibandingkan dengan *Dynamic Stretching* (Christensen *et.al.*, 2012).

Seorang pemain sepak bola membutuhkan *Dynamic Warm-up* untuk meningkatkan *dynamic postural control* dimana *Dynamic Warm-up* telah direkomendasikan oleh para ahli sebagai bagian dari pemanasan sebelum berolahraga dan sifat pemanasan dinamis yang lebih fungsional memiliki penyesuaian dan penerimaan yang lebih baik dalam meningkatkan *dynamic postural control* serta juga dapat digunakan sebagai strategi pencegahan terjadinya cedera (Azeem & Sharma, 2014).

Parameter *dynamic postural control* dikur menggunakan *Star Excursion Balance Test* (SEBT). *Dynamic postural control* telah di evaluasi menggunakan SEBT yang menunjukkan bahwa SEBT dapat digunakan untuk mengidentifikasi peningkatan stabilitas dinamis dan merupakan salah satu cara yang mudah untuk mengukur kemampuan keseimbangan yang efektif (Gribble *et.al.*, 2012)

Upaya pengoptimalan *dynamic postural control* pada seorang pemain sepak bola muda haruslah dilakukan oleh seorang yang kompeten dalam mengidentifikasi aspek gerak dan fungsi tubuh seperti fisioterapi, Fisioterapi merupakan suatu pelayanan kesehatan kepada kelompok/individu dalam memelihara, mengembangkan dan memulihkan gerak fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan menggunakan penanganan secara peningkatan gerak, manual, peralatan (fisik, *elektroterapeutis* & mekanis) pelatihan fungsi, maupun komunikasi (PMK No 65 tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi Pasal 1 Ayat 2).

Fisioterapi bisa memberikan *Warm-up* yang dapat meningkatkan *dynamic postural control* dengan menggunakan program *Dynamic Warm-up* diantaranya

meliputi: *Swerving, Side stepping, Spidermen Walks, Sideways low squat walks, Upper body rotations, Vertical jump, Run through* (Ayala et.al., 2017)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh *Dynamic Warm-up* terhadap Peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir.

I.2 Identifikasi Masalah

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

- a. *Dynamic warm-up* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain Sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.
- b. Manfaat *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control*.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak bola muda amatir.

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum
Untuk mengetahui pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak bola muda amatir.
- b. Tujuan Khusus
Untuk menganalisis pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Mengetahui pengaruh *Dynamic warm-up* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control*
- b. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang latihan *Dynamic warm-up*.
- c. Sebagai bahan penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan prodi D-III Fisioterapi.

I.5.2 Manfaat Bagi Institusi

- a. Mendapat informasi mengenai program pemanasan sebelum melakukan olahraga Sepak bola menggunakan *Dynamic Warm-up*.
- b. Mendapat informasi mengenai bagaimana *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak bola muda amatir.

I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

- a. Mengetahui cara meningkatkan *Dynamic Postural Control* dengan menggunakan metode *Dynamic warm-up*.
- b. Menjadikan *Dynamic warm-up* sebagai salah satu program pemanasan sebelum latihan.
- c. Menambah referensi dalam menyusun program latihan.