

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Cedera olahraga yaitu hal yang tidak dapat dihindari oleh seorang atlet apapun cabang olahraganya. Penyebab cedera dalam olahraga sangat beragam, mulai dari kesalahan saat latihan, akibat trauma/benturan langsung dengan lawan, fasilitas olahraga dan atribut olahraga, jadwal kompetisi yang terlalu padat atau riwayat cedera sebelumnya. Salah satu olahraga yang sering mengalami cedera adalah sepak bola.

Seperti kebanyakan olahraga, sepak bola memiliki risiko cedera untuk tingkat profesional dan amatir di semua tingkatan usia (Junge & Dvorak, 2004) 90% dari semua pemain sepak bola adalah laki-laki, dan pemain muda mencapai 54,7% dari total populasi pemain (Daneshjoo, Mokhtar, Rahnama, & Yusof, 2013). Pervalensi cedera sepak bola hasil penelitian sendi ankle 21,0 % (Atay, 2013). Cedera akibat olahraga paling yang diderita seorang pemain sepak bola, tidak hanya mendapatkan rasa sakit, tetapi juga kehilangan beberapa kesempatan untuk tampil pada pertandingan selanjutnya.

Menurut hasil data di atas cedera paling besar terdapat di sendi *ankle* yaitu 21,0%. Salah satu penyebab cedera ankle adalah karna melemahnya otot tungkai. Bentuk latihan untuk *power* tungkai salah satunya adalah *Vertical Jump*. *Vertical Jump* suatu bentuk latihan untuk menguatkan otot tungkai agar terhindar dari cedera. Menurut Hadi Akbari, Mansour Sahebozamani,dkk ,2018 yang menutip Fradkin, Zazryn, & Smoliga, 2010. Perhatian harus diberikan pada kinerja lompatan vertikal dalam pertandingan sepak bola karena perannya dalam kegiatan momentum seperti menuju dalam situasi menyerang atau membela. Maka sebelum melakukan gerakan sebaiknya melakukan peregangan aktif (kontraksi eksentrik) dari otot diikuti pemendekan segera (kontraksi konsenstris) atau yg disebut sebuah siklus peregangan-pemendekan (SSC). Penyebab cedera yang paling dominan adalah kesalahan saat latihan salah satu penyebab kesalahan tersebut adalah program pemanasan yang salah.

Pemanasan (*warm up*) adalah suatu bentuk kegiatan yang diawali dalam setiap olahraga. Pemanasan berfungsi untuk memperlancar aliran darah, meregangkan otot-otot, mencegah terjadinya cedera, mendapatkan aliran oksigen, menyiapkan secara mental untuk olahraga yang akan dilakukan. Jenis-jenis *warm up* meliputi: *Dynamic warm-up*, *Harmoknee warm up*, dan *FIFA 11+ warm up*. Olahraga sepak bola sangat membutuhkan pemanasan yang tepat agar terhindar dari cedera yang berat. Salah satu bentuk pemanasan yang tepat untuk sepak bola adalah *FIFA 11+ warm up*.

FIFA 11+ warm up adalah salah satu program pencegahan cedera yang paling sukses di sepak bola (Silvers-Granelli, Bizzini, Arundale, Mandelbaum, & Snyder-Mackler, 2017). Menurut Hadi Akbari, Mansour Sahebozamani, dkk, 2018 beberapa penelitian (Bizzini et al., 2013; Daneshjoo, Mokhtar, Rahnama, & Yusof, 2013) telah menunjukkan bahwa penggunaan program *FIFA 11+ warm up* dapat meningkatkan kinerja fisik (mis., tinggi lompat vertikal), menunjukkan bahwa peningkatan kinerja dapat dimungkinkan dengan program ini.

Tenaga kesehatan yang dapat membantu atlet untuk meningkatkan dan menjaga performa salah satunya adalah fisioterapi. Fisioterapi berperan untuk meningkatkan *power* tungkai, seperti dijelaskan WCPT (*World Confederation for Physical Therapy*) fisioterapi adalah tenaga kesehatan profesional yang bekerja untuk manusia segala umur yang bertujuan untuk memelihara, mengembalikan fungsi dan ketergantungan bila seseorang atau individu mendapatkan kekurangan atau gangguan kemampuan atau masalah yang disebabkan kerusakan fisik, psikis, dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang diatas,^{peneliti} sangat tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Latihan *FIFA 11+ Warm Up* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir di Sekolah Sepak Bola Jagakarsa”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi daftar masalah sebagai berikut :

- a. Belum diketahuinya seberapa besar Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.
- b. Untuk mengoptimalkan *power* tungkai pada pemain sepakbola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.

I.3 Rumusan Masalah

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

Bagaimana Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa?

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum

Untuk menganalisis Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa.

- b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap peningkatan *power* tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa

I.5 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Penulis

Berguna dalam meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari, mengidentifikasi masalah, menganalisa, mengambil kesimpulan, dan menambah pemahaman penulistentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *power* tungkai dan pemahaman tentang *FIFA 11+ warm-*

up terhadap peningkatan *power* tungkai pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa

b. Bagi Fisioterapis

Berguna dalam menambahkan pemahaman tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *power* tungkai dan pemahaman tentang *FIFA 11+ warm-up* terhadap peningkatan *power* tungkai dan acuan dalam tindakan pencegahan cedera pemain sepak bola muda amatir di sekolah sepak bola Jagakarsa

c. Bagi Masyarakat

Berguna dalam menjadi pedoman untuk melakukan latihan *FIFA 11+ warm-up* untuk pencegahan cedera dalam sepak bola.

