

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer dan diminati di seluruh dunia. Banyak negara yang menggelar kompetisi cabang olahraga ini, bahkan ada kompetisi yang digelar rutin setiap empat tahun sekali. Sepak bola dimainkan oleh dua tim regu selama 90 menit sehingga pemain sepak bola harus menjaga *physical fitness* yang salah satunya adalah *balance*, hal tersebut bertujuan untuk mencegah terjadinya cedera saat bermain sepak bola.

Physical fitness didefinisikan sebagai karakteristik yang memungkinkan orang untuk melakukan aktivitas fisik dengan lima komponen yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Dalam komponen-komponen tersebut terdapat enam komponen terkait dengan keterampilan, yaitu *balance*, *agility*, kekuatan, koordinasi, kecepatan, dan *reaction time* (Tvetter, Dagfinrud, Moseng, & Holm, 2014).

Balance atau *postural control* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan basis dukungan dengan gerakan minimal dan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas dengan mempertahankan posisi stabil. *Balance* dapat dibagi menjadi dua, yaitu *static balance* dan *dynamic balance*. *Static balance* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan saat posisi tubuh diam, sedangkan *dynamic balance* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan saat posisi tubuh bergerak (A. Daneshjoo, A. Halim Mokhtar, N. Rahnama, 2012).

Dynamic balance atau *dynamic postural control* dianggap sebagai kemampuan untuk menjaga posisi stabil saat melakukan tugas. *Dynamic postural control* dibutuhkan dalam olahraga yang membutuhkan stabilitas saat atlet bergerak dan bereaksi dengan keadaan yang cepat berubah, contohnya sepakbola. Keseimbangan

dikelola oleh system saraf pusat, vestibular, visual dan somatosensori bersama *center of gravity* dan *center of mass* (Bhat & Moiz, 2013).

Pemain sepak bola membutuhkan *dynamic postural control* saat bermain sepak bola dikarenakan saat akan menghadapi perturbasi (gangguan atau perubahan kecil yang memengaruhi perilaku suatu sistem) pemain harus menjaga *dynamic postural control*, gangguan ini besar dan membutuhkan stabilisasi yang kuat agar terhindar dari cedera. Manfaat lain dari *dynamic postural control* pada pemain sepak bola adalah saat *shooting* dan mengoper bola melewati berbagai jarak, melompat dan mengubah arah. Pemain sepak bola membutuhkan *dynamic postural control* yang baik untuk melaksanakan keterampilan dan gerakan yang diinginkan dan untuk menghindari ketidaksatbilan dan teknik yang buruk (Chtara *et.al.*, 2018).

Dynamic postural control dapat dievaluasi menggunakan *Star Excursion Balance Test* (SEBT) yang dilakukan pada grid delapan baris. SEBT terdiri dari 8 arahan yaitu: anterior, anteromedial, medial, posteromedial, posterior, posterolateral, lateral dan anterolateral (Daneshjoo *et al*, 2012). Menurut Ozunlu *et al*, pada penelitiannya di dapatkan hasil efek membawa tas ransel pada *dynamic postural control* yang diukur dengan SEBT, memungkinkan alat pengujian yang berguna di masa depan untuk memeriksa risiko dan pengaruh pada cedera muskuloskeletal, seperti membawa tambahan berat (A. Daneshjoo, A. Halim Mokhtar, N. Rahnama, 2012).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola, salah satunya adalah melakukan pemanasan sebelum bermain sepak bola atau sebelum pertandingan sepak bola. Pemanasan yang baik dan tepat dapat meningkatkan *dynamic postural control* dan menghindari cedera. Banyak jenis latihan pemanasan yang dapat dilakukan oleh pemain sepak bola, contohnya *Harmoknee warm-up*. Dalam program latihan *harmoknee warm-up* terdapat 5 bagian: pemanasan, aktivasi otot, *balance*, kekuatan dan stabilitas inti, yang semuanya dapat dikombinasikan dan dilakukan di sesi pelatihan sepak bola reguler (Ayala *et al.*, 2017).

Harmoknee warm-up adalah program pemanasan yang dirancang untuk mencegah dan mengurangi jumlah dan keparahan cedera terkait dengan sepak bola, khususnya pada pemain amatir. Program ini termasuk latihan lari dan gerakan dinamis

spesifik yang berfokus pada faktor risiko neuromuskular utama untuk cedera ekstremitas bawah (yaitu kekuatan kaki, *balance*, kelincahan, *knee control during cutting and landing* dan lingkup gerak sendi), berdasarkan bukti ilmiah dan praktik terbaik (Ayala *et.al.*, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka terdapat beberapa identifikasi masalah diantara:

- a. Pemain sepak bola harus menjaga *physical fitness* yang salah satunya adalah *dynamic postural control*.
- b. Belum di ketahui seberapa besar pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir.
- c. Untuk mengoptimalkan *dynamic postural control* pada pemain sepakbola muda amatir.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang ada diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir?

I.4 Tujuan Penulisan

- a. Tujuan Umum

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

b. Tujuan Khusus

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

I.5 Manfaat Penulisan

a. Bagi Penulis

Berguna dalam meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari, mengidentifikasi masalah, menganalisa, mengambil kesimpulan, dan menambah pemahaman penulis tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *dynamic postural control* dan pemahaman tentang *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* pada pemain sepak bola muda amatir.

b. Bagi Fisioterapis

Berguna dalam menambahkan pemahaman tentang pencegahan cedera dengan meningkatkan *dynamic postural control* dan pemahaman tentang *Harmoknee warm-up* terhadap peningkatan *dynamic postural control* dan acuan dalam tindakan pencegahan cedera pada pemain sepak bola muda amatir.

c. Bagi Masyarakat

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