

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang memiliki latihan kompleks dan memerlukan waktu latihan lama. Seperti olahraga lainnya, pada permainan futsal juga memiliki resiko mengalami cedera baik dalam latihan maupun saat pertandingan. Faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya cedera diantaranya ada faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal cedera bisa terjadi disebabkan karena olahraga yang berlebihan, metode latihan yang salah, struktur biomekanik yang tidak normal, kurangnya kelenturan, keseimbangan otot, dan kurangnya pemanasan sedangkan pada faktor eksternalnya cedera dapat terjadi diantaranya karena disebabkan oleh terjadi tabrakan dengan pemain lain (lawan), faktor rumput nonstandar, penggunaan sepatu sempit, dan termasuk iklim yang berubah dengan cepat (Futsal, 2009).

Beberapa penelitian telah menyelidiki kejadian cedera dan prevalensi cedera dalam sepak bola. Emery et al, (2005) menunjukkan bahwa total insiden cedera yang terjadi dalam 1.000 per jam pertandingan adalah diprediksi sekitar 10-35. Junge et al. (2002) menambahkan bahwa 1.000 sesi pelatihan per jam akan menyebabkan 1,5 hingga 7,6 cedera. Cedera tertinggi ditemukan terjadi pada ekstremitas bawah, terhitung 65-92% dari semua cedera (Ekstrand, 2011). Empat jenis cedera yang sering terjadi pada permainan futsal yaitu tungkai bawah, seperti keseleo pergelangan kaki dan robekan otot *hamstring* 37%, otot *inguinalis* 23%, otot *quadriceps* 19%, dan otot *gastrocnemius* 13% terdata lebih dari 50% dari semua cedera pada tahun 2011. Dalam literatur, cedera otot diklasifikasikan menurut laporan, sekitar 20-37% cedera terjadi pada atlet profesional, sedangkan 18-23% cedera terjadi pada pemain futsal amatir (Ekstrand, 2011).

Menurut (Rogan dkk,2013) bahwa di American Football prevalensi dari kejadian cedera *hamstring* lebih dari 40% dari keseluruhan cedera yang paling sering terjadi, sedangkan di Australia Rules Football prevalensinya menempati posisi ketiga berkisar 16% setelah cedera lutut dan sprain ankle. Alasan penyebab

penurunan elastisitas *hamstring* terjadi dapat disebabkan oleh kelelahan dan pemendekan pada otot *hamstring* itu sendiri, hal ini menyebabkan berkurangnya fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet khususnya pemain futsal atau pemain sepak bola, sehingga atlet rentan mengalami cedera. Dalam studi tentang musim Liga Sepak Bola Australia dari Tahun 1997 hingga 2000, kasus baru cedera olahraga ditemukan Rata-rata 39 kasus per musim dari masing-masing klub (22 pertandingan), Kebanyakan kasus yang terjadi adalah strain *hamstring* (Seward H., 2002).

Cedera otot *hamstring* dapat menyebabkan berkurangnya waktu dan kesempatan untuk mengikuti kompetisi dan pelatihan secara signifikan bagi para atlet. Dari beberapa jurnal yang membahas kejadian cedera otot sebanyak 41% yang sering terjadi pada saat latihan di sepak bola Amerika adalah cedera otot hamstring. Menurut pengamatan, teknik peregangan sering digunakan oleh pemain futsal untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah kontraktur otot *hamstring* masih kurang maksimal, hanya berada pada kisaran 25-29 cm pada kelompok umur 20-29 tahun Minarro et al (2009).

Salah satu program pencegahan cedera yang terstruktur adalah FIFA 11+. Program latihan pencegahan cedera FIFA 11+ dikembangkan dalam kerjasama dengan para ahli nasional dan internasional di bawah pimpinan FIFA's Medical Assesment And Research Centre (F-MARC) dalam mengurangi cedera pada olahraga sepak bola (Dvorak J, 2000). FIFA 11+ mudah dilakukan dan mudah diterapkan. Program pemanasan untuk pencegahan cedera mencakup 15 latihan terstruktur. FIFA 11+ adalah jenis latihan pengganti dari FIFA 11, dengan masalah berbeda dan banyak prosedur tambahan (Junge, 2011). Program FIFA 11+ hanya membutuhkan bola tanpa peralatan teknis apapun, dan dapat diselesaikan dalam waktu 10 sampai 15 menit. Dalam studi ilmiah, tim sepak bola menggunakan FIFA 11+ sebagai standar pemanasan, yang dapat mengurangi risiko cedera dibandingkan dengan pemanasan normal. Setidaknya dua kali seminggu untuk tim reguler 11+, cedera pelatihan berkurang 37%, cedera pertandingan berkurang 29%, dan cedera serius berkurang hampir 50%. Dalam sepuluh tahun terakhir FIFA 11+ telah menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi insiden cedera pada pemain sepak bola amatir. Namun sejauh ini belum banyak penelitian yang dilakukan untuk

Andri Wijaya, 2021

LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM-UP UNTUK MENURUNKAN RESIKO CEDERA HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL AMATIR

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

menguji keefektifan rencana program FIFA 11+ untuk mengurangi cedera pada pemain futsal.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan Studi *Literature Review* yang berjudul “Efektifitas Latihan FIFA 11+ *Warm-Up* untuk Menurunkan Resiko Cedera *Hamstring* pada Pemain Futsal Amatir”. Disebabkan karena masih tinggi nya resiko cedera pada otot *hamstring* pada pemain sepak bola maupun futsal amatir.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari beberapa keterangan yang sudah dijelaskan pada latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut:

- a. Sekitar 20-37% cedera terjadi pada atlet profesional, sedangkan 18-23% cedera terjadi pada pemain futsal amatir.
- b. Cedera otot *hamstring* menyebabkan berkurangnya waktu dan kesempatan atlet mengikuti kompetisi dan pelatihan secara signifikan.
- c. Kejadian cedera *hamstring* lebih dari 40% dari keseluruhan cedera yang paling sering terjadi.
- d. Menurut pengamatan teknik peregangan yang sering digunakan oleh pemain futsal untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah kontraktur otot *hamstring* ternyata masih kurang maksimal, hanya berada pada kisaran 25-29 cm pada kelompok umur 20-29 tahun.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, yaitu:

“Bagaimana efektifitas latihan FIFA 11+ *warm-up* untuk menurunkan resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir?”

I.4 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmah ini, adalah:

Andri Wijaya, 2021

LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM-UP UNTUK MENURUNKAN RESIKO CEDERA HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL AMATIR

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.4.1 Tujuan umum

Mengetahui efektivitas FIFA 11+ *Warm-Up* untuk menurunkan resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir dengan menggunakan *literature review*.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisa efek program latihan FIFA 11+ *Warm-Up* untuk pencegahan cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir.
- b. Mengetahui dosis program FIFA 11+ *Warm-Up* dalam menurunkan resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir.

1.5 Manfaat Penulisan

Pada penulisan karya tulis ilmiah ini, penulis berharap agar karya ilmiah dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi Penulis

Menambah wawasan keilmuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan masalah serta berguna dalam pembelajaran dan meningkatkan pemahaman penulis dalam penelitian efektivitas latihan FIFA 11+ untuk menurunkan resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir.

b. Bagi Institusi

Berguna dalam upaya mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk mempelajari, menganalisis, dan menarik kesimpulan tentang efektivitas pelatihan FIFA 11+ dalam mengurangi resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir.

c. Bagi masyarakat

Bisa menyebarluaskan informasi kepada masyarakat luas mengenai efektivitas latihan FIFA 11+ dalam menurunkan resiko cedera otot *hamstring* pada pemain futsal amatir dan juga menginformasikan peran fisioterapi terhadap resiko cedera *hamstring* yang terjadi di masyarakat terutama pada pemain futsal amatir.