

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Futsal adalah cabang dari olahraga yang disukai banyak orang di dunia. Di Indonesia Futsal mulai berkembang tahun 2000-an. Futsal merupakan permainan sepak bola dalam ruang yang diakui FIFA. Sejak tahun 1989, futsal ini telah berkembang dan menjadi terkenal di seluruh penjuru bumi. Bola futsal berukuran lebih kecil dan memiliki lebih sedikit pemain, sehingga lebih cenderung dinamis dan membutuhkan pemain untuk memiliki ketahanan dan kelincihan kardiovaskular yang lebih baik (Untoro&Kurniawati, 2017)

Permainan futsal adalah olahraga yang dapat menyebabkan terjadinya kontak fisik antar pemain. saling bersentuhan, dan saling dorong sehingga permainan futsal memiliki resiko yang tinggi untuk terjadinya cedera. Cedera yang dialami pemain futsal biasanya terjadi secara sengaja atau tidak sengaja pada saat latihan atau pertandingan sebab faktor dari lapangan, pergerakan kaki atau anggota badan lain yang salah, pemain lain yang tidak sengaja terbentur, serta penggunaan peralatan permainan yang tidak tepat (Sumadi et al., 2018)

Cedera pada ligament atau kompleks otot di ankle kaki Atlet merupakan salah satu cedera paling sering terjadi yang sudah lebih dari 23.000 tahun. Diprediksi 55% dari 23.000 orang tidak berobat ke rumah sakit. Kerusakan ligamen saat terkilir di pergelangan kaki Ligamen lateral, termasuk *ligament* tibio fibular anterior dan ligamentum kalkanealis Fibular. Sebagian besar cedera pergelangan kaki adalah keseleo, terhitung 85% alami. Dan 45% diantaranya terjadi pada olahraga, salah satunya futsal. Sebagian besar cedera pergelangan kaki (sekitar 85%) adalah cedera kaki varus (tekuk kedalam), menyebabkan ligament meregang. Ini biasanya terjadi saat penjaga gawang melompat dan menangkap bola dengan posisi mendarat yang salah. Dan disebabkan oleh cedera pergelangan kaki karena letakan anatomi, hanya sedikit kaki yang menekuk keluar kaki (Nugrahaet al, 2017)

Berdasarkan latar belakang yang telah di tulis oleh penulis. Penulis tertarik untuk melakukan *study literature review* yang berjudul “**Efektivitas FIFA 11+ Warm Up Untuk Pencegahan Cedera Sprain Ankle Pada Pemain Futsal Amatir**”

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, maka penulis dapat mengidentifikasi sebuah permasalahan yaitu “Bagaimana Efektivitas FIFA 11+ Warm Up Untuk Pencegahan Cedera *Sprain Ankle* Pada Pemain Futsal Amatir?”

I.3 Tujuan Penulisan

II.3.1 Tujuan umum

Mengetahui efektivitas FIFA 11+ Warm Up untuk pencegahan cedera *sprain ankle* pada pemain futsal amatir dengan menggunakan *literature review*

II.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahuinya dosis FIFA 11+ Warm Up untuk pencegahan cedera *sprain ankle*
- b. Mengetahuinya metode FIFA 11+ Warm Up untuk pencegahan cedera *sprain ankle*

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Bagi Penulis

Menambah kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan masalah serta berguna dalam pembelajaran dan meningkatkan pemahaman penulis mengenai efektivitas FIFA 11+ Warm Up untuk pencegahan cedera *sprain ankle* pada pemain futsal amatir

I.4.2 Bagi Institusi

Berguna dalam upaya mengembangkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengkaji, menganalisa dan menarik suatu kesimpulan dari efektivitas FIFA 11+ *Warm Up* untuk pencegahan cedera *sprain ankle* pada pemain futsal amatir

I.4.3 Bagi Masyarakat

Bisa menyebarkan informasi kepada masyarakat luas dalam efektivitas FIFA 11+ *Warm Up* untuk pencegahan cedera *sprain ankle* terutama kepada pemain futsal amatir.