

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang digemari banyak orang di Indonesia, baik di kota kecil maupun di kota besar, dari Sabang sampai Merauke, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. di ruang terbuka (*outdoor*) atau di lapangan tertutup (Purnama, 2016). Permainan sepak bola termasuk olahraga tim dengan intensitas tinggi, menuntut kemampuan fisik yang prima, tetapi olahraga sepak bola juga mempunyai resiko tinggi terhadap kejadian cedera.

Pemain sepak bola memiliki angka kejadian cedera yang cukup tinggi dengan proporsi pemain sepak bola diseluruh dunia adalah sebagian besar lebih muda dari 18 tahun. Hal ini menjadi kekhawatiran karena mayoritas pemain sepak bola yaitu PAUD, pelajar dan mahasiswa. Beberapa di antaranya adalah anggota tim sepak bola dan sekolah sepak bola (SSB). Cedera yang sering terjadi pada *infant football* bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti kurangnya keseriusan dalam melakukan pemanasan saat latihan, persiapan fisik yang tidak terjadwal, teknik dan taktik untuk usia dini baik saat latihan maupun sebelum latihan. partisipasi dalam pertandingan. Jenis cedera yang biasanya terjadi pada pertandingan sepak bola anak usia dini berkisar dari cedera, keseleo, *dislokasi* dan patah tulang (Purnama, 2016).

Untuk menghindari terjadinya cedera, pemanasan dalam permainan sepak bola adalah unsur yang mendasar dan sangat penting yang harus dilakukan oleh para pemain untuk mengurangi resiko terjadinya cedera, pemanasan biasanya dilakukan sebelum pemain melakukan latihan rutin atau sebelum pertandingan. Tujuan dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan kondisi fisik pemain agar siap menghadapi latihan atau pertandingan sepakbola sehingga dapat mencegah

terjadinya cedera. Selain itu, latihan pemanasan diharapkan juga dapat meningkatkan kemampuan kemampuan fisik atlet.

Program latihan pemanasan yang sedang gencar muncul pada rentang tahun 2006-2010 di negara-negara maju yang diperkenalkan oleh lembaga penelitian milik *Federasi Sepak bola International FIFA Medical Assessment and Research Center (FMARC)* terbukti dapat menekan angka kejadian cedera. *FIFA 11+* adalah program pemanasan lengkap yang diperkenalkan oleh (*F-MARC*) untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain guna pencegahan cedera. Program ini terdiri dari 15 komponen latihan yang merupakan kombinasi antara pemanasan dan peregangan dengan latihan kekuatan otot, *proprioception*, *plyometrics* dan keseimbangan, sehingga sering disebut *neuromuscular warm-up* atau pemanasan terstruktur. *FIFA 11+* tidak memerlukan peralatan pelatihan tambahan (misalnya papan ayun) dan dapat diselesaikan dalam 20 menit. Menerapkan latihan ini dengan benar dan teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, terutama otot paha dan inti, daya ledak, dan keseimbangan untuk mengurangi risiko cedera. Program ini dikembangkan oleh sekelompok ahli *international* dan efektivitasnya ditunjukkan dalam sebuah studi ilmiah di *Norwegia*, 2008. Tim yang menerapkan pemanasan *FIFA 11+* setidaknya dua kali seminggu memiliki tingkat cedera antara 30 dan 50% lebih sedikit tim yang menerapkan pemanasan biasa (Purnama, 2016).

Salah satu kemampuan yang mempengaruhi *Performance* atlet dan sekaligus juga mempengaruhi dari tingkat risiko cedera yaitu *Dynamic Postural Control*. Kaitannya *Dynamic postural control* merupakan kemampuan yang paling utama dalam mempertahankan gravitasi pada bagian tumpu seseorang, terutama pada posisi berdiri. Karena keseimbangan yang tidak cukup baik telah dikaitkan dengan peningkatan resiko cedera pada atlet, maka dari keseimbangan *dinamis* merupakan salah satu hal yang penting untuk mengurangi resiko terjadinya cedera kepada para pemain sepak bola. Dari referensi yang sudah didapatkan, kaitan keseimbangan dengan terhadap resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola dan yaitu adanya hubungan yang signifikan. Para pemain

sepak bola mempunyai aktivitas yang cukup berat dalam melakukan latihan untuk mencapai kejuaraan olahraga.

kesimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat kekuatan pada bidang tumpu pokok ketika saat posisi sigap (Nabilla Fitria Emily1, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji dan menelaah suatu studi *Literature* mengenai efektifitas *FIFA 11+* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Menurut latar belakang di atas yang sudah di jelaskan , terdapat identifikasi masalah antara lain:

- a. Apakah latihan pemanasan *FIFA 11+* dapat meningkatkan *Dynamic Postural Control* pada sepak bola?
- b. Belum diketahuinya seberapa besar efek latihan pemanasan *FIFA 11+* untuk meningkatkan *Dynamic Postural Control* pada sepak bola?
- c. Untuk mengoptimalkan *Dynamic Postural Control* pada pemain sepak bola

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang serta identifikasi masalah , maka rumusan masalah dari *Literature Review* ialah “Apakah Latihan *FIFA 11+* dapat meningkatkan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola ?”

## **I.4 Tujuan Penulisan**

### **I.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Efek latihan pemanasan *FIFA 11+* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola melalui *Literature Review*.

#### **I.4.2 Tujuan Khusus**

Untuk menganalisa Efek latihan pemanasan *FIFA 11+* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola melalui *Literature Review*.

### **I.5 Manfaat Penulisan**

#### **I.5.1 Untuk Masyarakat**

Memberikan informasi pada pemain Sepak Bola mengenai Efek latihan pemanasan *FIFA 11+* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola

#### **I.5.2 Untuk Pendidikan**

Memberikan referensi tambahan pada pendidikan bidang jasmani sebagai bahan ajar dalam meningkatkan informasi tentang hasil Efek latihan pemanasan *FIFA 11+* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola.

#### **I.5.3 Untuk Fisioterapi**

Dapat dijadikan bahan untuk pembelajaran khusus pada bidang olahraga/ Sport serta menambah pemahaman tentang Efek latihan pemanasan *FIFA 11+* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola. Berdasarkan penjelasan latar belakang penulis tertarik untuk melakukan *Literature Review* mengenai Efek latihan pemanasan *FIFA 11+* terhadap peningkatan *Dynamic Postural Control* pada pemain Sepak Bola.