

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga yang populer, dengan 265 juta pemain di seluruh dunia. Olahraga sepakbola menuntut fisik yang memerlukan akselerasi dan perlambatan laju mendadak, perubahan arah yang cepat, melompat dan mendarat, serta banyak situasi di mana pemain terlibat dalam tekel untuk mempertahankan kepemilikan atau untuk memenangkan permainan (Parsons, Carswell, Nwoba, & Stenberg, 2019). Dalam sepakbola, setiap pemain dituntut mempunyai keterampilan dalam hal stamina, kecepatan, gerakan dan kekuatan dengan teknis dan taktis untuk memberikan performa terbaik. Keterampilan ini bisa diasah dengan cara latihan rutin yang ditargetkan. Namun, dibalik banyaknya manfaat dalam olahraga sepakbola, resiko tinggi cedera dapat dialami pemain diakibatkan kontak langsung antar pemain atau faktor dari internal pemain sendiri.

Program latihan FIFA 11+ telah terbukti efektif dalam mengurangi cedera sepak bola pada pemain pria atau wanita rentang usia 14 tahun ke atas. Namun program FIFA 11+ untuk anak-anak ini jarang ditemukan dalam *literature*, maka berdasarkan data epidemiologi dan mengikuti kerja sama dengan pakar internasional dikembangkanlah program FIFA 11+ ini sebagai program pencegahan cedera yang dirancang khusus untuk anak-anak (R. Rössler, Donath, Bizzini, & Faude, 2016).

Beberapa program pencegahan cedera telah dirancang dengan tujuan mencegah dan mengurangi jumlah dan keparahan cedera yang berhubungan dengan sepak bola pada pemain remaja, seperti FIFA 11+, program pencegahan cedera lutut dan program peningkatan kinerja fisik (Pomares-Noguera et al., 2018). Studi lain menunjukkan bahwa “FIFA 11+ for Kids” bisa meningkatkan keterampilan motorik, dan khususnya kelincahan, dinamis keseimbangan, kekuatan melompat dan keterampilan teknis. FIFA 11+ Kids pertama kali dievaluasi sehubungan dengan kemungkinan adaptasi dalam keterampilan gerakan dan kinerja motorik, dan ditemukan bahwa program latihan pemanasan ini

meningkatkan *dynamic balance* dan *agility* pada anak-anak yang bermain sepak bola (O. Rössler, Faude, Bizzini, Junge, & Dvořák, 2016)

Performa motorik yang baik didukung salah satunya dengan nilai *agility* yang mumpuni. *Agility* sendiri merupakan salah satu faktor penentu seorang pemain dapat dikatakan *profesional* dan dalam performa yang atau tidak karena faktor ini sangat diperlukan pada permainan sepakbola yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh. *Agility* juga berfungsi sekali dalam permainan sepak bola karena merupakan syarat mutlak untuk efisiensi antara kerja sistem saraf melalui fungsi kontrol otot (Pomares-Noguera et al., 2018).

Fisioterapis berperan dalam memberikan pendidikan dan sumberdaya untuk mencegah masalah dalam kegiatan olahraga. Fisioterapis mencegah terjadinya cedera dan membantu pemulihan fisik seorang atlet dalam bidang olahraga apapun. (Nunes et al., 2017) Salah satu upaya peningkatan kinerja pemain sepak bola khususnya pada anak-anak dapat dilakukan dengan metode FIFA 11+. Edukasi FIFA 11+ pada pemain sepak bola anak-anak masih sangat minim di Indonesia. Pada permainan sepak bola fisioterapis berperan untuk menangani cedera dengan cepat, pemain sepak bola yang terkena cedera parah akan sulit kembali kesedia kala. Selain menangani cedera, seorang fisioterapis juga dapat mendukung performa pemain sepak bola seperti peningkatan *agility* (Pal & Sourov Saha, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengkaji suatu *literature review*. *Literature review* adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengelola bahan penelitian. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk membuat suatu penulisan yang berjudul “Efek Latihan FIFA 11+ Untuk meningkatkan *Agility* Pada Pemain Sepak Bola Anak-Anak”.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas maka dapat ditemukan rumusan masalahnya yaitu: “Apakah latihan FIFA 11+ efektif untuk meningkatkan *agility* pada pemain sepak bola anak-anak?”

### **I.3 Tujuan Penulisan**

Untuk mengkaji latihan FIFA 11+ terhadap peningkatan *agility* pada pemain sepak bola anak-anak dengan metode *Literature Review*.

### **I.4 Manfaat Penulisan**

#### **I.4.1 Manfaat Bagi Penulis**

- a. Mengetahui nilai *agility* yang baik pada pemain sepak bola anak-anak
- b. Sebagai syarat untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga

#### **I.4.2 Manfaat Bagi Institusi**

Institusi dapat mengetahui informasi mengenai *agility* pada pemain sepak bola anak-anak dan juga mengetahui bagaimana cara meningkatkan performa pemain sepak bola anak-anak.

#### **I.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

Masyarakat dapat mengetahui cara meningkatkan *agility* pada pemain sepak bola anak-anak.