

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Futsal dikategorikan sebagai olahraga yang memerlukan fisik dan tenaga yang kuat dikarenakan bahwa pemain harus terus berlari dan bergerak untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan yakni dengan menendang bola menggunakan kaki (Sadigursky et al., 2017).

Menurut WHO (2018) menunjukkan bahwa risiko pemain futsal yang skasus cedera dari keseluruhan total 1.000 permainan. Berdasarkan data informasi yang telah diperoleh terkait dengan olahraga futsal yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa 108 pemain futsal yang mengalami luka atau cedera ringan dalam laga Piala Gubernur DKI Jakarta (IOF, 2015). Maka, risiko cedera yang paling rentan terjadi yaitu pada tubuh bagian kaki sebesar 77% sedangkan cedera bagian lutut sebanyak 21% dan cedera pada *Ankle* 18%. tingkat terjadinya cedera pada olahraga futsal dua kali lipat dari sepak bola (Sari & Pulungan, 2019).

Tingginya resiko cedera pada *lower limb* pada pemain futsal membutuhkan upaya pencegahan yang harus menjadi bagian dari perencanaan musim kompetisi. Hal ini bertujuan agar para atlit futsal tidak mengalami cedera sehingga prestasi tim dan individu dapat tercapai. Olahraga seperti semua jenis cedera kehilangan waktu terkait dengan penurunan partisipasi olahraga yang mempengaruhi semua tingkat olahraga. Dapat dilihat bahwa pemain mengalami 58 cedera selama musim regular futsal. Pemain dari kelompok kontrol menunjukkan bahwa jumlah cedera dari hari ke hari lebih tinggi seperti cedera akut dan cedera ekstremitas bawah. faktor terjadinya cedera berdasarkan warming up diakibatkan kurangnya gerakan pemanasan sebelum memulai permainan dan melakukan pendinginan. Hal tersebut berfungsi sebagai peregangan pada otot tubuh. Apa bila *warming up*/pemanasan tidak terlaksana dengan baik maka dapat menyebabkan cedera pada otot tubuh terutama pada bagian paha dan betis yang disebabkan oleh fisik karena aktivitas kurangnya keterampilan yang lebih sedikit dan daya tahan otot yang kurang (Sadigursky et al., 2017). Studi epidemiologi mengkategorikan keparahan cedera

menurut periode ketidakaktifan pemain untuk pemahaman dan klasifikasi yang lebih baik sebagai berikut: minimal (1-3 hari), sedang (4-7 hari), sedang (8-28 hari), atau parah (> 28 hari). Sebagian besar cedera (60-90%) terjadi di tungkai bawah, terutama pergelangan kaki, lutut (*ligamentum cruciatum anterior*), dan paha (paha depan dan paha belakang). Ini adalah cedera non-kontak yang terjadi tanpa berdampak pada pemain, dan termasuk keseleo, tegang, dan memar yang terutama mempengaruhi otot paha dan betis serta sendi pergelangan kaki dan lutut. Ini terutama dikaitkan dengan pemanasan yang tidak tepat, kelelahan otot, dan ketidakseimbangan otot (Sadigursky et al., 2017).

I.2 Identifikasi Masalah

Pada penjelasan pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa fokus permasalahan berikut: apa latihan FIFA 11 + *warm up* efektif untuk pencegahan cedera lower limb pada atlet futsal amatir ?

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas dalam penulisan karya Tulis ilmiah yaitu : Bagaimana efektifitas latihan FIFA 11 + *warm up* terhadap resiko cedera *lower limb* pada atlit amatir ?

I.4 Tujuan Penulisan

Berdasarkan Rumusan Masalah di atas, maka Tujuan Penulisan Karya Tulis Ilmah ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif latihan FIFA 11 + *Warm – Up*.

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk menelaah secara sistematis literatur untuk menentukan bukti terbaik yang berkaitan efektifitas latihan FIFA 11+ *Warm - UP* terhadap resiko *lower limb Injuries* pada pemain futsal amatir.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk membuktikan efektifitas latihan FIFA 11+ *Warm-UP* mencegah cedera *lower limb* pada atlet futsal amatir.

I.5 Pertanyaan Review

- a. Apakah cedera lower limb merupakan cedera yang paling banyak dialami pemain futsal amatir ?
- b. Apakah latihan FIFA 11+ *warm up* efektif untuk mencegah *lower limb Injuries* pada pemain futsal amatir ?

I.6 Manfaat Penulisan

Manfaat yang didapatkan dari penulisan ini, adalah sebagai berikut :

- a. Manfaat untuk penulis
 1. Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari hasil penelitian dan digunakan untuk kemajuan ilmu pengetahuan dibidang Fisioterapi
 2. Menambah wawasan terkait latihan FIFA 11+
- b. Manfaat untuk masyarakat
 1. Dapat memberikan edukasi tentang ilmu fisioterapi kepada masyarakat agar wawasan kesehatan bertambah luas.
 2. Menjadikan metode latihan FIFA 11+ sebagai salah satu program latihan untuk atlit amatir.
 3. Mengetahui cara meningkatkan kabugaran fisik atlit amatir
- c. Manfaat untuk Universitas
 1. Dapat berkontribusi dalam hal penelitian di bidang ilmu Fisioterapi.
 2. Menjadi bahan referensi untuk adik – adik / junior

I.7 Pertanyaan Review

- a. Apakah cedera lower limb merupakan cedera yang paling banyak dialami pemain futsal amatir ?
- b. Apakah latihan FIFA 11+ *warm up* efektif untuk mencegah *lower limb Injuries* pada pemain futsal amatir ?

I.8 Manfaat Penulisan

Manfaat yang didapatkan dari penulisan ini, adalah sebagai berikut :

- a. Manfaat untuk penulis

1. Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari hasil penelitian dan digunakan untuk kemajuan ilmu pengetahuan dibidang Fisioterapi.
 2. Menambah wawasan terkait latihan FIFA 11+.
- b. Manfaat untuk masyarakat
1. Dapat memberikan edukasi tentang ilmu fisioterapi kepada masyarakat agar wawasan kesehatan bertambah luas.
 2. Menjadikan metode latihan FIFA 11+ sebagai salah satu program latihan untuk atlit amatir.
 3. Mengetahui cara meningkatkan kabugaran fisik atlit amatir
- c. Manfaat untuk Universitas
1. Dapat berkontribusi dalam hal penelitian di bidang ilmu Fisioterapi.
 2. Menjadi bahan referensi untuk adik-adik/junior.