

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau bisa memainkan permai sepakbola, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan sepakbola ini. Untuk negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris mereka menyebut permainan ini sebagai *football*, sementara untuk beberapa wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah *futbol* atau *futebol*, dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa – bangsa kawasan Skandinavia disebut *fussball* atau *voetbal* dalam sebutan bahasa Belanda. Bagi orang Italia, permainan ini disebut *calico*, demikian seterusnya.

Menurut Muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dan tanah yang luas dengan panjang 90 – 120 meter dan lebar 45 – 90 meter. Dari kesemuanya, pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak – banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer saat ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Permainan sepakbola membutuhkan kekuatan , kelincahan , kecepatan , daya tahan yang baik serta teknik sepakbola yang baik agar mendapatkan performa yang baik untuk atlet serta menunjang prestasinya oleh sebab itu atlet sepakbola harus memiliki teknik dasar yang baik serta *power* , *shooting* , *speed* , *endurance* yang bagus untuk memaksimalkan performanya .

Permainan yang dimainkan 11 vs 11 dengan waktu 2x45 menit sangatlah digemari di Indonesia dari berbagai kalangan termasuk Pelajar Sekolah menengah Atas di Kota Tangerang, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi Subagiyo (2003: 23). Banyak event sepakbola antar sekolah di Tangerang seperti Piala Walikota , MAN IC cup , dan SPH cup yang diikuti beberapa sekolah di Tangerang.

Olahraga sepakbola membutuhkan gerakan yang cepat , kekuatan dan kekuatan menembak bola ke gawang sebagai tujuan akhir dari permainan ini yaitu mencetak goal sebanyak banyaknya ke gawang lawan , namun sepakbola juga tidak bisa dilepaskan dengan pemanasan , Mariyanto (2010 :527) menyatakan

pemanasan dan peregangan tubuh menunjukkan sesuatu yang integral, namun ada sejumlah faktor yang menentukan dan membatasi pemilihan jenis pemanasan yang efektif. Pada teknik terdapat berbagai macam teknik pemanasan yang dapat digunakan untuk menaikkan temperatur tubuh, guna mempersiapkan aktifitas tubuh agar terhindar dari cedera.

Cedera pada olahraga banyak jenisnya dari mulai cedera yang ringan , cedera sedang, hingga cedera yang berat , menurut (Ali Satia Graha dan Bambang Prionoadi 2012: 36) ) Cedera olahraga di klasifikasikan menjadi tiga antara lain cedera ringan sedang dan berat sesuai dengan jenis cedera pada cabang olahraga masing-masing. Jenis cedera olahraga antara lain,raktur, sprain, strain dan lain-lain. Cedera pada cabang olahraga sepakbola yang sering terjadi yaitu fraktur pada tulang , cedera sprain pada ligament , cedera strain pada otot, pendarahan terbuka dan tertutup, memar, dislokasi, dan gagar otak.

Pemanasan pada umumnya dilakukan sebelum latihan atau aktivitas fisik dengan keyakinan bahwa latihan ini akan meningkatkan kinerja latihan dan mencegah atau meminimalisir cedera yang kemungkinan timbul (Takizawa, 2012: 455). Pemanasan direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran. Pemanasan pada umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik.

Pemanasan yang biasanya dilakukan oleh tim ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang biasanya adalah pemanasan dinamis. Pemanasan ini dilakukan dengan melibatkan pengendalian tangan dan kaki secara perlahan. Saat melakukannya, bagian tubuh akan bergerak dan meningkatkan kecepatan

secara perlahan. Peningkatan kecepatan dapat dilakukan secara bertahap atau bersamaan.

Beragamnya sesi pemanasan dari berbagai sumber menggugah badan organisasi utama yang menaungi persepakbolaan dunia yaitu FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mengembangkan model latihan pemanasan baru yaitu *FIFA 11 Plus*. Melalui *FIFA's Medical Assessment and Research Centre (F-MARCH)*, FIFA mengeluarkan suatu modul bernama *FIFA 11 Plus* tersebut untuk mencegah terjadinya cedera bagi pemain sepak bola berusia lebih dari 14 tahun. *FIFA 11 Plus* berisi metode pemanasan komprehensif yang dikembangkan untuk menyikapi tingginya resiko cedera dalam sepak bola. *FIFA 11 Plus* dibuat mengingat biaya penanganan cedera yang cukup mahal.

Metode pemanasan ini beda dari pemanasan pada umumnya dan sudah banyak dilakukan penelitian terhadap presentase cedera yang dialami pemain yang mempraktekkan latihan pemanasan ini dan yang tidak, hasilnya terdapat penurunan resiko cedera yang dialami pemain yang menerapkan model pemanasan ini, tetapi masih banyak pelatih ataupun pemain sepakbola di Indonesia yang belum mengetahui manfaat atau bahkan mengetahui dampak *FIFA 11 Plus warm up* ini untuk mempersiapkan atlet sebelum melakukan aktivitas latihan atau pertandingan. Jurnal yang membahas tentang Metode Pemanasan ini pun masih sedikit dan menurut pengalaman peneliti. Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Dampak Pemberian *FIFA 11 plus* terhadap kualitas *power*, *power shooting*, dan *speed* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang”

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahui dampak pemberian FIFA 11 *plus warm up* terhadap kualitas *power* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.
2. Belum diketahui dampak pemberian FIFA 11 *plus warm up* terhadap kualitas *power shooting* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.
3. Belum diketahui dampak pemberian FIFA 11 *plus warm up* terhadap kualitas *speed* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.

## C. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga agar tidak meluasnya pemikiran pada permasalahan yang diteliti maka peneliti dapat memberi batasan masalah yaitu “Dampak pemberian FIFA 11 *plus* terhadap kualitas *Power* , *Power Shooting* , dan *Speed* pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang”.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah pemberian FIFA 11 *plus warm up* berdampak pada kualitas *power* anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang ?
2. Apakah pemberian FIFA 11 *plus warm up* berdampak pada kualitas *power shooting* anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang ?
3. Apakah pemberian FIFA 11 *plus warm up* berdampak pada kualitas *speed* anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut

1. Memberikan bahan pedoman untuk para pelatih untuk mengetahui metode pemanasan yang baik dan efektif.
2. Sebagai bahan pembanding bagi yang ingin mengadakan penelitian tentang model latihan pemanasan sepakbola.
3. Menjadi masukan bagi para pecinta sepakbola Indonesia khususnya tentang model latihan pemanasan.
4. Menjadi Bahan kajian bagi pakar dibidang olahraga sepakbola dalam menentukan program pemanasan yang efektif.
5. Memberikan pengetahuan bagi atlet dan pelatih tentang manfaat metode pemanasan FIFA 11 *plus warm up*