BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan sepakbola ini. Tidak pelak lagi, sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan,sangat menggemari olahraga ini Istilah yang diberikan untuk sepakbola bervariasi. 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.

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 dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol, kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan

di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepakbola diselenggarakan oleh *FIFA*. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 *inchi*. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini memiliki lebar 50100 *yard* dan panjang 100-300 *yard*. Gawang tempat mencetak gol terletak dibagian ujung lapangan dengan dibatasi jaring berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak. dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

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 yang dimainkan 11 vs 11 dengan waktu 2x45 menit sangatlah digemari di Indonesia dari berbagai kalangan termasuk Pelajar Sekolah menengah Atas di Kota Tangerang , ekstra kurikuler 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.

Sepakbola juga tidak bisa dilepaskan dengan pemanasan, Pemanasan adalah praktik yang dilakukan oleh banyak atlet sebelum melakukan aktivitas fisik (Anderson et al., 2014). 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 ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang yaitu 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+. Melalui *FIFA*'s *Medical Assesment and Research Centre (F-MARCH), FIFA* mengeluarkan suatu modul bernama *FIFA* 11+ tersebut untuk mencegah terjadinya cedera bagi pemain sepakbola berusia lebih dari 14 tahun. *FIFA* 11+ berisi metode pemanasan komprehensif yang dikembangkan untuk menyikapi tingginya resiko cedera dalam sepakbola. *FIFA* 11+ dibuat mengingat biaya penanganan cedera yang cukup mahal.

Latihan 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 yang belum mengetahui manfaat atau bahkan mengetahui pemanasan *FIFA* 11+ ini. Jurnal yang membahas tentang Metode Pemanasan ini pun masih sedikit dan menurut pengalaman peneliti belum ada sekolah sepakbola atau klub ekstrakulikuler sekolah yang menggunakan metode pemanasan ini. Berdasarkan realita di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: **"Dampak pemberian *FIFA 11 plus warm up* terhadap kualitas *balance, flexibility* dan *strength* pada siswa ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasaarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui dampak metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* terhadap kualitas *balance* pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.
2. Belum diketahui dampak metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* terhadap kualitas *flexibility* pada pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.
3. Belum diketahui dampak metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* terhadap kualitas *strength* pada pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalah yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampau luasnya ruang lingkup permasalahan. Maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu, Dampak pemberian *FIFA 11 plus warm up* terhadap kualitas *balance, flexibility dan strength* pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* dapat berdampak terhadap kualitas *balance* pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang?
2. Apakah metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* dapat berdampak terhadap kualitas *flexibility* pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang?
3. Apakah metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* dapat berdampak terhadap kualitas *strength* pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang?

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan yang utama adalah untuk menjawab pertanyaan yang ada didalam perumusan masalah yaitu untuk mengetahui dampak pemberian *FIFA 11 plus warm up* terhadap kualitas *balance*, *flexibility* dan *strength* pada pada anggota ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang.
2. Sebagai bahan pembanding bagi yang ingin mengadakan penelitian tentang model latihan pemanasan sepakbola.
3. Menjadi Bahan kajian bagi pakar dibidang olahraga sepakbola dalam menentukan program pemanasan yang efektif.
4. Memberikan pengetahuan bagi atlet dan pelatih tentang manfaat *FIFA 11 plus warm up*.