

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia. Salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola yang paling banyak digemari oleh masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, anak-anak, dewasa dan sampai orang tua. Bukti nyata bahwa permainan ini dapat dilakukan oleh kaum wanita adalah diselenggarakannya sepak bola wanita pada kejuaraan dunia 1999. Puncaknya pada pertandingan final yang mempertemukan antara tim AS dan tim China berlangsung sangat menarik, dan tidak kalah dengan pertandingan pada tim putra (Sucipto, 2000: 7).

Di Indonesia cabang olahraga sepak bola mengalami perkembangan yang pesat, ini dapat dibuktikan dengan adanya putaran kompetisi, mulai dari kompetisi bersifat nasional, regional dan sampai gala desa. Seiring dengan itu banyaknya klub-klub baru bermunculan baik yang bersifat profesional sampai amatir yang tersebar di pelosok tanah air. Perkembangan sepak bola di tanah air sangat menggembirakan, apresiasi masyarakat juga begitu antusias dalam mendukung setiap kejuaraan-kejuaraan yang diadakan baik di tingkat regional, nasional, dan internasional. Namun yang perlu digaris bawahi adalah persepakbolaan di Indonesia masih tertinggal jauh dibandingkan dengan negara-negara lainnya baik di Asia maupun dunia. Berbagai artikel yang termuat diberbagai media mengungkapkan, dalam kurun waktu 5 tahun belakangan ini terbukti tim merah putih Indonesia belum mampu menunjukkan prestasi yang maksimal di tingkat Asia. Usia para pemain bola di luar negeri biasanya sekitar umur 27 sampai 30 tahun, tapi di Indonesia pada umumnya

usia emas seorang pemain bola ketika dia berumur 18-24 tahunan. Begitu cepat redupnya karir seorang pemain muda berbakat di Indonesia hal itu disebabkan kurangnya latihan dalam bermain sepak bola baik itu kondisi fisik, taktik, teknik dan mental. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen kondisi fisik diantaranya yaitu kelincahan dan Daya tahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu sedangkan daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan otaknya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Namun yang terjadi pada pemain sepak bola PS Hizbul Whaton di Desa Pasongsongan mengenai kelincahan dan daya tahan para pemain masih kurang maksimal hal ini terjadi di pertandingan antara PS Hizbul Wathon vs IM Leggung dan ternyata PS Hizbul Wathon kalah. Maka dari itu untuk meningkatkan kelincahan dan daya tahan diperlukan latihan yang maksimal mengenai kondisi fisik, taktik, teknik serta mental. dengan menambah porsi latihan yang sebelumnya 3 kali seminggu menjadi 4 kali dalam seminggu,

Fenomena ini perlu mendapat perhatian yang serius dari seluruh komponen yang terkait dalam masalah pembinaan pemain sepak bola di seluruh tanah air. Oleh karena itu diperlukan suatu pola pembinaan yang baik, terpadu dan sistematis mulai dari tingkat pemain usia anak-anak, remaja, sampai dewasa. Disamping itu juga perlu dilakukan pembenahan-pembenahan program latihan yang lebih baik dan efisien, baik meliputi teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sehingga diharapkan dapat menciptakan suatu pemain-pemain masa depan yang berkualitas, serta dapat mengangkat prestasi persepakbolaan tanah air di tingkat Asia maupun dunia.

Usaha untuk tetap mempertahankan keeksisan tersebut tidak mudah dan diperlukan pembinaan serta pengembangan yang optimal. Menurut Sajoto, (1995:2-5) menjelaskan bahwa ada 4 aspek pokok yang menentukan prestasi olahraga, yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Aspek biologis merupakan salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dan sangat diandalkan dalam menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapai atlet. Hal ini disebabkan dalam aspek biologis terdapat komponen kondisi fisik, yang mana tingkat kesegaran jasmaninya sangat diperlukan atlet untuk dapat berprestasi dalam suatu pertandingan.

Komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, daya ledak otot, keseimbangan, dan daya lentur. Menurut Harsono, (1988:2-3) menjelaskan bahwa ada 2 faktor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu faktor indogen dan faktor eksogen. Salah satu faktor dari indogen yang sangat penting adalah kondisi fisik. Dengan latihan kondisi fisik, teknik dan mental akan dapat diketahui peningkatannya dari masing-masing pemain. Apabila kondisi fisik tidak dilakukan maka seorang pemain tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya.

Kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan pemain mencapai tingkat prestasi yang lebih baik. Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen yang mana yang perlu untuk porsi latihan lebih besar sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Dalam hal ini tidak adanya salah satu komponen pendukung akan

mempengaruhi hasil yang dicapai. Demikian juga dalam olahraga membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor-faktor yang lain seperti teknik dan mental. Sebelum seseorang pemain terjun pada pertandingan, ia harus berada dalam kondisi dan kebugaran yang baik. Tanpa persiapan dan kondisi yang baik pemain yang diterjunkan ke pertandingan tidak akan berhasil. Dengan kondisi fisik yang baik akan membuat stamina menjadi kuat dan tidak mudah turun drastis dalam suatu permainan ataupun pertandingan.

Dari paparan diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kelincahan dan daya tahan *cardivascular* (VO2 Max) pada pemain sepak bola PS Hizbul Wathon di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep, adapun alasan peneliti mengapa perlu mengetahui kelincahan dan daya tahan mereka adalah:

1. Kelincahan dan daya tahan merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola untuk menjaga dan meningkatkan efektifitas latihan.
2. Kondisi fisik (kelincahan dan daya tahan) yang baik diharapkan dapat membantu atlet sepak bola selama permainan atau pertandingan.
3. Dengan pembinaan kondisi fisik yang baik diharapkan dapat menghasilkan pemain-pemain sepak bola yang berkualitas dan profesional.

B. Identifikasi Dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Seluruh Pemain sepak bola PSHizbul Wathon mendapatkan porsi latihan yang sama dengan demikian volume dan intensitas latihan yang diberikan juga sama. Sehingga hasil latihan fisik, teknik, taktik, dan mental pada

masing-masing pemain juga sama. Dengan adanya program latihan kondisi fisik, maka pemain sepak bola PS Hizbul Wathon dapat mengetahui tingkat kelincahan dan daya tahan pemain dalam permainan sepak bola.

2. Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada pengukuran dan tes kelincahan dan daya tahan *cardiovascular* (VO2 Max) pemain sepak bola PS Hizbul Wathon usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut yaitu:

1. Bagaimana kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepak bola PS Hizbul Wathon usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep?
2. Bagaimana daya tahan *cardiovascular* (VO2 Max) yang dimiliki oleh pemain sepak bola PS Hizbul Wathon usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui keadaan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepak bola PS Hizbul Wathon usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep.
2. Untuk mengetahui keadaan daya tahan *cardiovascular* (VO2 Max) yang dimiliki oleh pemain sepak bola PS Hizbul Wathon usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Diharapkan dapat dimanfaatkan dan disempurnakan sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih dan pembina olahraga sepak bola.

- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan komponen kondisi fisik dalam permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti
Hasil penelitian ini sebagai bahan refrensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.
- b) Bagi atlet
Hasil penelitian ini merupakan gambaran tentang kelincahan dan daya tahan *cardiovascular* (VO2 Max) yang perlu diketahui sebagai pengalaman yang dapat dijadikan bahan informasi untuk memahami dan berlatih lebih giat lagi.
- c) Bagi guru penjaskes
Sebagai masukan dalam upaya meningkatkan dan mendukung kualitas latihan mengenai kelincahan dan Daya tahan *cardiovascular* (VO2 Max)

