

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang paling fenomena di muka bumi ini. Baik dari kaum pria maupun kaum wanita banyak yang mengetahui tentang olahraga sepakbola. Di dunia banyak yang ingin menjadi pemain sepakbola dan membela negaranya masing-masing agar menjadi pemenang di *event* piala dunia (*world cup*). Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan.

Club Hizbull Whaton Kec. Pasongsongan merupakan club sepakbola dari sekian banyak club yang ada di Kab. Sumenep. *Club Hizbull Whaton* berdiri sejak tahun 1953 dan sampai sekarang *club Hizbull Whaton* masih tetap eksis khususnya di wilayah Sumenep. Sejak tahun 1953 *club Hizbull Whaton* sudah banyak trofi yang dikemas dari ajang turnamen dan kompetisi yang diselenggarakan di Kab. Sumenep, *club Hizbull Whaton* berharap bisa berprestasi diajang yang lebih tinggi.

Atlet-alet muda *club Hizbull Whaton* merupakan harapan untuk berprestasi diajang turnamen dan kompetisi yang lebih tinggi, atlet muda merupakan penentu masa depan *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan kedepannya. Memang tidak mudah berprestasi diajang turnamen dan kompetisi yang lebih tinggi, seiring perjalanannya waktu sepakbola modern telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental pemain itu sendiri. Permainan sepakbola yang cepat, akurat, bertenaga, taktis dan permainan indah menjadi ciri-ciri sepakbola saat ini. Oleh karena itu setiap

pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima, agar dapat menunjukkan permainan yang ada di dalam sepakbola dengan kemampuan maksimal

Komponen kondisi fisik dalam permainan sepakbola meliputi kekuatan, ketahanan, ketahanan *aerobic*, ketahanan *anerobic*, ketahanan kecepatan, ketahanan otot, kekuatan maksimal, kecepatan, kecepatan maksimal, kordinasi, kordinasi sempurna, kelincahan, fleksibilitas, mobilitas, dan luas gerak. Dengan demikian kelincahan dan menggiring bola merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga sepakbola.

Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun pelatih. "Oleh sebab itu, pelatih mempunyai peranan yang penting untuk memikat lebih banyak anak muda pada permainan ini dan selanjutnya membawa mereka secara permanen

Latihan teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepakbola, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan, ketahanan aerobik dan anaerobik serta kelentukan. Khusus untuk latihan kelincahan dan kecepatan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain olahraga sepakbola, kemampuan menggiring bola tidak lepas dari faktor kelincahan dan kecepatan

Usaha untuk tetap mempertahankan penampilan tersebut tidak mudah diperlukan pembinaan dan pengembangan yang optimal. Bahwa ada 4 aspek pokok yang menentukan prestasi olahraga, yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Bahwa 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 terhadap salah satu aspek yang disebut

kondisi fisik, yaitu suatu tingkat kebugaran jasmani yang sangat diperlukan atlet untuk dapat berprestasi dalam suatu pertandingan.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Muhajir, 2005 :93). latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting. (Yuyun Yudianta, dkk, 2008: 3.3)

Melakukan latihan fisik atau berolahraga jika dilakukan menurut porsi yang benar dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani, sehingga berguna sekali untuk mencegah atau membatasi terjadinya serangan penyakit, melalui latihan fisik yang teratur dan terukur, otot dapat berkembang ukurannya serta tenaga otot bertambah.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya. (Muhajir, 2004:3)

Faktor kondisi fisik memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya, nilai fisik antara lain kualitas otot berdasarkan kinerja faal dan mekanisme otot yang sedang bekerja yang dipertimbangkan pada kekuatan otot, kapasitas anaerobik, kapasitas aerobik *power*.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik (Harsono, 1988: 153). Setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaannya perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu untuk mendapatkan 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 atlet terjun karena pertandingan, ia harus berada dalam kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang baik. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik atlet yang diterjunkan ke pertandingan tidak akan berhasil. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu dalam permainan atau pertandingan.

Dari paparan diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Pasongsongan. Adapun alasan peneliti mengapa perlu mengetahui kondisi fisik mereka adalah:

- a. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk menjaga dan meningkatkan efektivitas latihan.
- b. Kondisi fisik yang baik diharapkan dapat membantu atlet sepakbola selama permainan atau pertandingan
- c. Dengan pembinaan kondisi fisik yang baik diharapkan dapat menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang berkualitas

B. Identifikasi Masalah / Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Seluruh pemain *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan mendapat 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 dapat mengetahui tingkat kondisi fisik

2. Batasan Masalah

Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada pengukuran tes kondisi fisik diantaranya adalah: kelincahan, kecepatan, dan daya tahan pada pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kec Pasongsongan

C. Rumusan Masalah

Dalam sebuah penelitian, setelah ditentukan latar belakang masalah, maka dilanjutkan dengan menyusun rumusan masalah. Perumusan masalah merupakan upaya untuk menyatakan secara tersurat pertanyaan-pertanyaan yang hendak dicarikan jawabannya. Perumusan masalah merupakan pertanyaan yang lengkap dan rinci mengenai ruang lingkup masalah yang akan diteliti berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah.

Rumusan masalah hendaknya disusun secara singkat, jelas, dan dituangkan dalam bentuk kalimat tanya. Rumusan masalah yang baik akan menampilkan variabel-variabel yang diteliti, jenis atau sifat hubungan antara variabel-variabel tersebut, dan subjek penelitian. Selain itu, rumusan masalah hendaknya dapat diuji secara empiris dalam arti memungkinkan dikumpulkannya data untuk menjawab pertanyaan yang diajukan.

Dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a. Seberapa besar kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan pada usia 14 – 19 tahun ?
- b. Seberapa besar kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan pada usia 14 – 19 tahun?
- c. Seberapa besar daya tahan *cardiovaskuler* yang dimiliki oleh pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan pada usia 14 – 19 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Seperti telah dikemukakan pada bagian terdahulu, penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang sesuatu, dengan mengikuti langkah-langkah ilmiah. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa penelitian dilakukan mencari kebenaran yang dilakukan dengan menggunakan prosedur ilmiah. (Winarno, 2007:6)

Penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keberhasilan peneliti dalam mendeskripsikan, menjelaskan, meramalkan, dan mengendalikan fenomena dan peristiwa-peristiwa yang menjadi pusat perhatian mereka. Dengan demikian tujuan dilakukan sebuah penelitian diantaranya untuk mendeskripsikan, meramalkan dan mengendalikan fenomena dan peristiwa-peristiwa yang terjadi.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui seberapa besar keadaan kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan.
- b. Untuk mengetahui seberapa besar keadaan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan
- c. Untuk mengetahui seberapa besar keadaan daya tahan *cardiovaskuler* yang dimiliki oleh pemain sepakbola *club Hizbull Whaton* Kec. Pasongsongan

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, ada dua manfaat yang dapat dijadikan sumbangsih pemikiran bagi perkembangan analisis komponen kondisi fisik pemain

sepakbola kedepan. Manfaat keterampilan tersebut adalah manfaat teoretis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan tentang sepakbola kedepan karena sepakbola kedepan terus mengalami perkembangan yang sangat pesat, dan juga mampu memperbaiki mutu pendidikan khususnya olahraga sepakbola.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis manfaat yang dapat diperolehnya dari penelitian ini dibagi menjadi tiga yaitu :

a. Manfaat Bagi Pemain

Bagaimana nantinya pemain dapat meningkatkan komponen kondisi fisik, yang mana kondisi fisik merupakan faktor terpenting dalam olahraga sepakbola dan pemain memperoleh banyak manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik dan mental.

b. Manfaat Bagi Pelatih

Selain bermanfaat bagi pemain penelitian ini juga mempunyai manfaat bagi pelatih yang mana nantinya pelatih bisa menemukan metode baru dalam hal meningkatkan kondisi fisik spemain.

c. Manfaat Bagi peneliti

Sebagai bahan referensi dan informasi tentang amanfaat dan kegunaan tes konsidi fisik

F. Definisi Oprasional

Menurut para ahli prestasi olahraga pada dasarnya sangat bergantung pada kesiapan empat komponen utama, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental, sebab fisik juga juga merupakan faktor penentu dalam suatu pertandingan. Seorang olahragawan tidak dapat bermain sampai puncak prestasi jika tidak didukung

oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain selama waktu pertandingan atau lebih dan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya, maupun pemeliharanya.

Komponen komponen kondisi fisik:

- a. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam jarak yang jauh namun ditempuh dengan waktu yang cukup singkat.
- b. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- c. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo waktu sedang sampai cepat dengan wktu yang cukup lama

