

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yaitu kegiatan jasmani yang melibatkan bermain game, berkompetisi, dan melakukan aktivitas intens dengan tujuan mencapai kesuksesan dan performa puncak. UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 juga mendefinisikan olahraga sebagai “suatu aktivitas tersusun guna menunjang, membimbing, serta menumbuhkan potensial jiwa, raga, serta sosialnya.” Hal ini lebih lanjut dinyatakan dalam Pasal 1 Ayat 4. Berdasarkan uraian di atas, setiap orang wajib ikut serta dalam olah raga demi menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana pencapaian prestasi, baik secara individu maupun tim.

Kondisi fisik adalah keseluruhan unit komponen yang saling bergantung yang tidak dapat dibagi-bagi untuk pemeliharaan atau perbaikan. Artinya semua keterampilan yang diperlukan, termasuk pertahanan, kecepatan, kekuatannya, lenturnya, kegesitan, serta sinkronisasi, mesti dilatih untuk meningkatkan kondisi fisik. Hal selanjutnya mesti diperhatikan yaitu bagaimana olahragawan bisa mengetahui kedudukan serta kondisi jasmaninya disatu waktu tertentu, meskipun demikian telah dilaksanakan atas skema prioritas berlandaskan dengan kondisi maupun kedudukan yang diperlukan (Sajoto, 1995: 10). Kondisi yang bersifat mental, teknis, taktis, dan fisik saling berkaitan dan saling berhubungan. Keempat

elemen ini harus digabungkan untuk mencapai kesuksesan. Jika salah satu dari keempat unsur tersebut tidak representatif, maka pencapaiannya tidak dapat terwujud. Faktor paling pokok didalam meningkatkan prestasi yaitu kondisi fisik seseorang. Ada dua jenis kondisi fisik: kondisi fisik umum serta kondisi fisik unik.

Berlandaskan survei pendahuluan yang dilaksanakan dengan observasi, kondisi fisik pemain Arema Fc Manding mayoritas masih dalam kondisi kurang baik. Hal ini terlihat ketika pemain bermain, sering kehilangan bola, cepat lelah, memperlambat tempo permainan, dan meninggalkan lapangan untuk mengambil air. Akibatnya, mereka tidak bisa menjaga kebugarannya sehingga membuat mereka sulit berkonsentrasi saat bertanding.

Karena kerumitannya yang cukup besar, sepak bola merupakan olahraga yang berbeda dari olahraga lainnya. Oleh karena itu, atlet tidak hanya harus memiliki kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan teknis dan mental. Seorang pemain sepak bola, apalagi yang berkompetisi secara profesional, harus mampu mengeksplorasi mental dan teknik serta kekuatan fisiknya agar dapat menghasilkan permainan terbaik dan tentunya bermanfaat bagi tim. Jika mempertimbangkan atribut sepak bola sebagai suatu cabang olahraga, terlihat jelas bahwa permainan tersebut menuntut atribut fisik yang lebih besar dibandingkan olahraga lainnya, seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Kesehatan fisik yang baik menjadi modal utama penampilan seorang pemain. Teknik dan strategi juga akan terpengaruh oleh penampilan fisik yang buruk. Setiap pemain harus memiliki keterampilan individu yang kuat dan strategi bermain yang baik. Komponen fisik

yang terkadang menjadi kendala dalam perebutan prestasi terbesar dalam olahraga Indonesia, khususnya sepak bola, juga tidak kalah pentingnya. Oleh karena itu, para atlet sepakbola mesti didalam keadaan fisik terbaik sebab permainan tersebut sangat meningkatkan daya tarik olahragawan. Selanjutnya, pemainnya harus mempunyai bakat individual kuat dan keterampilan strategis solid. Hasil latihan terlihat dari peningkatan performa seorang pemain melalui latihan yang terprogram dengan baik, yang pada akhirnya bermanfaat bagi kinerja tim dan dengan sendirinya dapat menghasilkan performa puncak.

Pemain sepak bola harus meningkatkan kebugaran aerobiknya melalui latihan yang konsisten dan terencana untuk memenuhi tuntutan fisik permainan. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas permainan. Hal ini menandakan bahwa atribut fisik contohnya kekuatannya, percepatan, kelincahan, ketahanan, serta kelenturan masih belum diketahui sehingga para pemain Arema FC Manding dalam kondisi prima saat berada di lapangan.

Persyaratan fisik berikut harus dipenuhi untuk setiap permainan.

Menurut Justinus Lhaksana, seorang pemain perlu memiliki sepuluh atribut fisik yang berbeda (2011:17).

1. Ketahanan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kegesitan (*agility*)
5. Daya ledak (*power*)
6. Kelenturan (*fleksibility*)

7. Ketepatan (*accuration*)
8. Kordinasi (*coordination*)
9. Keseimbangan (*balance*)
10. Reaksi (*reaction*)

Tidak semua atas 10 elemen diatas perlu dikuasai dengan sempurna. Elemen tertentu bersifat penyempurna terhadap elemen utama, dan ada pula yang perlu diprioritaskan. Berdasarkan atribut unik sepak bola, dapat disimpulkan bahwasanya pemain mesti memiliki ketahanan, kekuatannya, serta percepatan diatas semua atribut fisik lain, dengan elemen lain yang saling melengkapi.(2011 Yustinus Lhaksana).

Berdasarkan survie dilapangan di kecamatan manding, kabupaten sumenep pada club sepak bola Arema FC Manding dilapangan pada saat latihan dan game masih ada pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebihan, tempo permainan sangat menurun, pemain sering kehilangan bola, pemain sering keluar lapangan untuk meminta air minum, Karena terdapat atlet yang belum bisa konsisten dalam mengikuti latihan dan pada saat game yang diarahkan oleh seorang pelatih.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui *Kondisi Fisik Pada Atlet Sepak Bola Club Arema FC Manding*. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya atlet pada saat mengikuti jadwal rutin latihan. Sebagai upaya untuk mengetahui semua permasalahan yang diharapkan.

B. Identifikasi masalah

Berlandaskan pembahasan yang telah diterangkan didalam rumusan masalah itu, bisa diidentifikasi permasalahan yakni :

1. Arema FC manding yaitu satu diantaranya kelompok sepak bola amatir yang sedang merintis guna lebih maju dikancah regional ataupun nasional'
2. Pemainn cepat mengalami kelelahan yang berlebihan
3. Jam latihan tidak konsisten
4. Sebagian pemain masih ada yang merokok didalam lapangan

C. Batasan masalah

Atas permasalahan yang telah diterangkan di atas, maka penulis membatasi penyelidikan yang hendak dilaksanakan, yakni :

1. Penelitian inipun hanyalah terbatas atas pemain sepak bola arema manding fc (usia 17 tahun).
2. Penelitian inipun hanyalah terbatas atas tiga komponen keadaan fisik, yakni ketahanan, kelincahan serta kecepatan. Karena yang paling dominan dalam permainan sepak bola kondisi fisiknya adalah daya tahan, kelincahan dan kecepatan.

D. Rumusan masalah

Bagaimana keadaan fisik atlet sepakbola serta sejauh mana kondisi tersebut dapat memengaruhi performa mereka di lapangan

E. Tujuan masalah

Tujuan penelitian ini ialah guna melihat keadaan fisik para atlet sepakbola, dengan fokus pada kekuatan, kecepatan dan ketahanan. Hasil evaluasi inipun berharap bisa jadi dasar guna merancang program latihan sesuai pada kebutuhan individu dan tim

F. Manfaat penelitian

1. Temuan penelitian bisa menambahnya pengetahuan dan kekayaan ilmu pengetahuan, utamanya yang berkaitan pada tingkat keadaan fisik pada atlet sepak bola.
2. Untuk penulis hendak menjadi pengalaman yang bermanfaat guna melengkapi penegetahuan yang sudah didapat saat kuliah,
3. Untuk atlet hendak menjadi keterangan serta koreksi guna terus latihan mengenai kondisi fisik
4. Untuk pelatih hendak menjadi petunjuk serta acuan dlam menyusun program latihan berikutnya.

G. Definisi oprasional

1. Pengertian survei

Survei, menghimpun informasi sebanyaknya mungkin tentang unsur-unsur yang berkontribusi terhadap kualitas tes kebugaran jasmani dan kemudian memeriksa unsur-unsur tersebut untuk menunjukkan signifikansinya.

2. Pengertian sepakbola

Sepakbola yaitu versi sepak bola yang berdurasi 2 jam. Satu putaran berlangsung selama empat puluh lima menit. Seorang wasit memimpin permainan sepakbola, yang dibantu 2 hakim garis. Seragam dan sepatu yang dipakai pemain berbeda dengan rivalnya. Sementara itu, kiper harus mengenakan pakaian unik yang membedakannya dari pemain lainnya

3. Pengertian kondisi fisik

Kondisi fisik yaitu perpaduan lengkap atas unsur-unsur yang tak dapat dilepaskan pertumbuhannya, maupun pemeliharannya