BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, sekarang ini keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari masyarakat. Karena olahraga sudah banyak disenangi masyarakat, baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, prestasi, pendidikan tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat Persatuan dan Kesatuan Bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap Pembangunan Nasional. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 yang menyatakan bahwa :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Salah satu olahraga yang banyak digemari masyarakat adalah Sepakbola. Hal itu dapat kita buktikan bahwa begitu banyak orang yang menggemarinya baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pelaku. Mulai dari perkotaan sampai pedesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi.

Seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal ini terlihat pada peraturan pertandingan, peraturan permainan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain dan juga perwasitan. Semuanya bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik. Suatu pertandingan dapat berjalan dengan baik dan memenuhi syarat, semuanya terletak pada kepemimpinan wasit di lapangan.

Bermacam-macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antaran lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu : 1) Pembinaan Teknik (Keterampilan), 2) Pembinaan Fisik (Kesegaran Jasmani), 3) Pembinaan Taktik, 4) Kematangan Juara

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemamouan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permaianan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola , banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadahi. Faktor yang sangat mempengaruhi pencapaian

prestasi sepakbola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

Kondisi fisik dan kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak – anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai Maksimal sekitar tahun Umur 20 – 30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur (Muhsjir 2007 : 22). Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan gerak dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik, (Arsil 2008;22). Fisik dan keterampilan gerak

dasar merupakan beberapa faktor dalam kemampuan dasar bagi seseorang agar bisa bermain sepakbola.

Sekolah Sepakbola banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang Profesional hingga SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak para atlet sepakbola yang berkualitas. SSB Bintang Tiga Penawar adalah salah satu klub sepakbola di Kabupaten Kerinci dan telah di akui oleh PSSI Pengurus Cabang (Pencab) Kabupaten Kerinci. Terbentuk pada tahun 2004 yang pada awalnya merupakan perkumpulan pecinta sepakbola para pemuda Desa Penawar Kabupaten Kerinci.

Tabel 1.1 Prestasi SSB Bintang Tiga Penawar

No.	Tahun	Prestasi
1	2016	SSB Bintang Tiga Penawar dapat juara 2 di ajang Piala Bupati Cup
2	2017	SSB Bintang Tiga Penawar gagal di perempat final di ajang Piala Simpati Hiang Kabupaten Kerinci
3	2018	SSB Bintang Tiga Penawar gagal di posisi penyisihan grup

Dengan kondisi fisik yang baik seseorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola. Berdasarkan pengamatan pada turnamen yang diikuti SSB Bintang Tiga Penawar pada ajang Bupati Cup tahun 2017 prestasinya menurun drastis. SSB Bintang Tiga Penawar gugur pada babak penyisihan,

salah satu penyebab menurunnya prestasi adalah kondisi fisik yang kurang baik.

Atas dasar uraian diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul: “Tinajauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar Kabupaten Kerinci”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik (VO_2max) dan anaerobik yang dimiliki atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar ?
2. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar ?
3. Bagaimana tingkat kelincahan yang dimiliki atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar ?

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian dibatasi pada unsur Kondisi Fisik yang meliputi : Daya tahan aerobik (vo_2max) dan anaerobik, kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*).

1.4 Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda dalam penggunaan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu diberikan penjelasan

istilah agar peneliti dan pembaca mempunyai penafsiran yang sama terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Kondisi fisik yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah daya tahan aerobik ($VO_2\text{max}$) dan anaerobic, kecepatan, dan kelincahan.
2. Teknik dasar sepakbola adalah kemampuan megolah bola dan kemampuan gerak tubuh yang baik dalam bermain sepabola.
3. SSB Bintang Tiga Penawar adalah SSB yang terletak di Kabupaten Kerinciberalamat di Desa Penawar Kec. Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Bagaimana kondisi fisik atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar Kabupaten Kerinci ?

1.6 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar yang terdiri dari :

1. Diketuainya Daya Tahan aerobik dan anaerobik yang dimiliki oleh Atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar.
2. Diketuainya kelincahan yang dimilikioleh Atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar.
3. Diketuainya kecepatan yang dimiliki oleh Atlet sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar.

1.7 Kegunaan Penelitian

Dengan selesainya penelitian ini akan berguna bagi penulis sebagai:

1. Persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.
2. Pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi Atlet SSB Bintang Tiga Penawar.
3. Pemain sebagai masukan dalam melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Bintang Tiga Penawar.
4. Perpustakaan jurusan penjaskes sebagai referensi atau bahan bacaan kepustakaan dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah.