

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat.

Olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting, karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, kedisiplinan, sportivitas, dan juga dapat menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting serta fungsi olahraga itu sendiri. Di samping itu perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Pada hakekatnya olahraga terdiri dari banyak cabang, salah satu cabang olahraga yang saat ini sudah berkembang adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah permainan yang sangat populer di dunia modern saat ini. Sepakbola adalah suatu permainan beregu, kerjasama beregu merupakan tuntutan permainan dalam sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang

menginginkan kemenangan. Apapun yang dilakukan pemain-pemain secara individu harus bermanfaat bagi kesebelasan.

Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kebugaran jasmani yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Sucipto dkk, (2000: 7) berpendapat bahwa sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Bukti nyata permainan dapat dilakukan wanita yaitu diselenggarakan sepakbola wanita pada Kejuaraan Dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sungguh tidak kalah menarik dengan partai final World cup 1998 antara Prancis lawan Brasil.

Selain harus menguasai teknik yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kebugaran jasmani yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1995 : 56).

Hasil pengamatan peneliti pada pemain sepakbola Rajawali FC Kabupaten Tebo pada saat bertanding masih banyak terlihat pemain yang lambat dalam bergerak saat merebut bola dari lawan, terutama pada babak ke dua, padahal latihan yang mereka lakukan sudah maksimal, namun dari keterangan pelatih, latar belakang pemain yang berbeda beda dan aktifitas keseharian juga berbeda,

sehingga fisik yang mereka miliki pun berbeda. Melihat dari kondisi tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan menganalisis kondisi fisik pemain, agar kekurangan kondisi fisik tersebut dapat di jadikan suatu tinjauan pelatih untuk lebih fokus pada kondisi fisik pemain.

Mencermati hal di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis kebugaran jasmani atlet sepakbola Club Rajawali FC Kabupaten Tebo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Masih banyak terlihat pemain yang lambat dalam bergerak saat merebut bola dari lawan, terutama pada babak ke dua,
2. Latar belakang pemain yang berbeda beda dan aktifitas keseharian juga berbeda, sehingga fisik yang mereka miliki pun berbeda.
3. Dalam latihan yang diadakan setiap tiga kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
4. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih fokus maka perlu di buat pembatasan masalah yaitu Analisis kebugaran jasmani atlet sepakbola Club Rajawali FC Kabupaten Tebo.

1.4 Defenisi Oprasioanal

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharanya, adapun komponen kondisi fisik pada penelitian ini yaitu, 1) Kecepatan (tes lari 50 meter) 2) Kelincahan (*shuttle run*), 3 Kekuatan otot (baring duduk), 4) Daya tahan (lari 1000 meter).

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut: seberapa tinggi kebugaran jasmani atlet sepakbola Club Rajawali FC Kabupaten Tebo?

1.6 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui kebugaran jasmani atlet sepakbola Club Rajawali FC Kabupaten Tebo.

1.7 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, manfaat lainnya antara lain :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya kebugaran jasmani olahraga sepakbola.

2. Untuk Pelatih bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di Kabupaten Tebo.
3. Dengan dilaksanakan penelitian ini di harapkan akan memicu motivasi para atlet untuk menekuni olahraga sepakbola.
4. Sebagai dasar peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan.