

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Akhir-akhir ini, sepakbola menjadi suatu olahraga yang begitu populer di berbagai belahan dunia termasuk juga di Indonesia dan sudah tidak asing lagi terdengar ditelinga kita. Semua orang suka dengan sepakbola baik itu orangtua, dewasa hingga anak-anak, tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini bahkan kaum perempuan pun suka dengan sepakbola. Menjamurnya permainan sepakbola telah merambah ke semua daerah di tanah air, tidak hanya di daerah perkotaan tetapi di daerah pedesaan juga sering memainkan olahraga sepakbola.

Selain itu, sepakbola juga dikenal secara global sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia. Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan suatu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental, seperti dalam permainan sepakbola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan

serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik.

Menurut Mochamad Sajoto (1999: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (1999: 8-10) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) speed, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas,

Selain kondisi fisik yang prima harus tetap terjaga, hal yang tidak kalah penting dalam sepakbola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar sepakbola yang hendaknya dimiliki oleh masing-masing individu. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah berposisi sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini

dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Didalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain yang diantaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerangkanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (*defender*) yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (*goal keeper*).

Untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu : (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi keterampilan dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar harus betul- betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena 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 dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Karena dengan beberapa faktor yang dipaparkan sebelumnya itu semua sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola

seperti latihan *dribble, passing, control, shooting, dan heading*.

Sedangkan dari segi nonfisik mencakup hal-hal diantaranya, Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian daya juang yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan sepakbola. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh daya juang pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama sepakbola adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu memupuk kerjasama dengan penilaian.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik atlet sepakbola mopass fc u17 muara tebo”. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para pemain sepak bola mopass fc u17 muara tebo.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas,terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Profil Kondisi Fisik atlet Sepak bola mopass fc u17 muara tebo yang dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Belum diketahui Profil Kondisi Fisik atlet sepak bola mopass fc u17 muara tebo.
2. Dalam latihan yang diadakan setiap tiga kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
3. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram.

## **1.3 Definisi Operasional**

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik atlet sepakbola mopass fc u17 muara tebo. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, Kondisi fisik adalah kemampuan atlet sepak bola mopass fc u17 muara tebo dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1)

kekuatan (otot lengan & bahu, otot punggung, otot tungkai) , 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan & bahu, otot tungkai), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) power (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang di ukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenan lampirdan Muhammad Muhyi Faruq (2014:234).

#### **1.4 Batasan Masalah**

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini memiliki beberapa batasan agar tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik atlet sepakbola mopass fc u17 muara tebo.

#### **1.5 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi profil kondisi fisik atlet sepakbola mopass fc u17 muara tebo.

#### **1.6 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola mopass fc u17 muaratebo.

#### **1.7 Manfaat Penelitian**

Pada profil kondisi fisik atlet sepak bola mopass fc u17 muara tebo dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

secara teoritis

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
2. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus profil kondisi fisik seorang pemain maka dapat pula menunjang prestasi seorang pemain.

Secara praktis

1. Bagi atlet, supaya atlet mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, profil kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
2. Bagi klub sepak bola mopass fc u17 muara tebo dapat digunakan sebagai dokumentasi dan pendataan atlet secara lengkap serta bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.
3. Bagi pelatih sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.