

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua kaum laki-laki baik dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobby atau kesenangan. Tapi ada juga yang bertujuan untuk mencapai prestasi sebagai pemain sepakbola. Dengan adanya kompetisi liga super, divisi utama, divisi 1 dan sebagainya bahwa masyarakat masih menunjukkan dan memiliki antusias terhadap perkembangan sepakbola di tanah air meskipun prestasi Timnas Senior PSSI masih jauh dari harapan.

Untuk dapat mencapai harapan perlu adanya pembinaan sepakbola dimulai dari usia dini, karena pembinaan usia dini merupakan fondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang baik di masa yang akan datang, sehingga harus didukung bakat yang diketahui sejak dini dan perlu pemantauan secara bertahap, berjenjang dan berkesinambungan sehingga memiliki tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior, sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga yang tidak dapat diciptakan dalam waktu yang singkat, tetapi memerlukan waktu yang panjang, serta sarana dan prasarana yang memadai. Selain sarana dan prasarana, pelatih juga memegang peranan penting.

Dalam pembuatan program latihan harus benar-benar terarah dan progresif serta sesuai dengan usia anak, jangan sampai program yang dibuat tidak terarah

dan tidak sesuai dengan usia anak. Nantinya bukan jadi pemicu perkembangan positif anak tapi malah sebaliknya.

Dalam permainan sepakbola kerja sama tim yang baik dapat tercipta jika tiap-tiap pemain dapat melakukan passing dengan baik pula. (Soedjono, 1985: 16) menyatakan bahwa berbicara tentang kerja sama regu sebenarnya berbicara dua hal yang paling mendasar dalam sepak bola yaitu passing dan gerakan tanpa bola.

Dalam sepakbola, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 113), kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Selain kebugaran jasmani, pemain sepakbola juga harus menguasai berbagai teknik dasar bermain sepakbola. Karena teknik dasar dan kebugaran jasmani merupakan dua komponen yang saling berkaitan. Jadi tidak mutlak bahwa komponen terpenting sepakbola itu penguasaan teknik saja, atau kebugaran jasmani saja. Karena dalam prakteknya dilapangan, kedua komponen tersebut saling menunjang dan saling melengkapi. Tetapi biasanya pelatih hanya

menekankan latihan yang mengarah pada unsur-unsur teknik dan cenderung menomorduakan latihan-latihan yang mengarah pada kebugaran jasmani. Pada dasarnya sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan (Sucipto, dkk 2000: 7). Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar sepakbola menurut Sucipto dkk, (2000: 17) meliputi: (1) menendang (kicking), (2) menghentikan bola (stopping), (3)menggiring bola (dribbling), (4) menyundul bola (heading), (5) merampas bola (tackling), (6) lemparan ke dalam (throwing), (7) menjaga gawang (goal keeping).

Pandemi Covid-19 atau virus Corona membuat seluruh aktivitas sepak bola di Indonesia berhenti, tak terkecuali di level junior. Ini membuat para pelaku sepak bola harus mencari solusi untuk tetap mengembangkan pembinaan di tengah pandemi. Peran-peran pelatih pun dinilai penting di mana mereka dituntut untuk kreatif memberikan program kepada para pesepak bola cilik selama pandemi Covid-19 ini. Selain itu, menambah pengetahuan serta kemampuan skill agar selalu fresh melalui workshop daring juga bisa jadi pilihan yang bisa dilakukan di tengah pandemi saat ini, baik pembinaan di level klub maupun SSB.

Sekolah Sepakbola (SSB) menjadi salah satu organisasi non formal yang mendidik anak-anak dan remaja agar menjadi pemain Sepakbola yang handal dan potensial. Dalam olahraga Sepakbola dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik,

maka untuk menuju kesana perlu dibuat program-program latihan yang baik serta didukung dengan fasilitas dan tenaga pelatih yang profesional.

Sekolah Sepakbola Gelora Karya adalah salah satu Sekolah Sepakbola di Kota Jambi yang bermarkas di Stadion Mini, Kota Jambi. Latihan SSB Gelora Karya dilaksanakan dua kali dalam seminggu yakni setiap hari Selasa dan Kamis pukul 15.15-17.30 WIB. Menurut pelatih SSB Gelora Karya kebugaran jasmani dan penguasaan teknik dasar atlet SSB Gelora Karya sudah cukup berdasarkan pengamatan, menurut pelatih SSB Gelora Karya kelompok usia 10-12 tahun selama melakukan latihan belum pernah dilakukan evaluasi terhadap tingkat kebugaran jasmani dan latihan keterampilan bermain sepakbola, pelatih melakukan evaluasi dengan cara pengamatan saja sehingga pelatih belum mempunyai data sebenarnya mengenai perkembangan kebugaran jasmani dan teknik keterampilan bermain sepakbola.

Selama ini belum pernah dilakukan penelitian secara ilmiah berkenaan dengan teori tentang perlunya kebugaran jasmani dan teknik dasar bermain sepakbola. Oleh karena itu, penelitian ini akan diarahkan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan latihan keterampilan bermain sepakbola pada atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 tahun di masa pandemi Covid-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 Tahun.
2. Belum diketahui latihan keterampilan bermain sepakbola atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 Tahun.
3. Sarana dan prasarana merupakan faktor penunjang peningkatan prestasi.
4. Program latihan yang dibuat pelatih harus terarah dan progresif.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, maka berdasarkan pertimbangan penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan latihan keterampilan bermain sepakbola pada atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 di masa pandemi Covid -19.

1.4 Rumusan Masalah

Untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini, perlu dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 Tahun?”
2. “Bagaimana latihan keterampilan bermain sepak bola atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 Tahun?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Gelora karya usia 10-12 Tahun.
2. Mengetahui latihan keterampilan bermain sepakbola atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 Tahun.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan pelatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola atlet SSB Gelora Karya usia 10-12 Tahun.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama sepakbola khususnya dalam hal kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola serta memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuannya.
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan dan peningkatan prestasi siswa.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan sepakbola.