BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Sepakbola termasuk permainan bola besar di mana dalam sepakbola memerlukan kerjasama antara pemain yang satu dengan yang lainnya untuk dapat menciptakan gol ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dalam waktu dua kali empat puluh lima menit (90 menit). Tim yang mampu memasukkan bola ke dalam gawang lawan paling banyak maka tim itu di anggap sebagai pemenangnya.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan permainan ini dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas, dan menghibur. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan pembinaan.

Permainan sepakbola juga terdapat berbagai peraturan yang harus ditaati oleh kedua tim. Peraturan ini antara lain melarang pemain bermain kasar dengan tujuan melukai atau mencederai pemain lawan.

Jika hal tersebut terjadi, maka wasit atau pengadil pertandingan berhak mengeluarkan peringatan yang berupa kartu kuning atau bisa langsung memberikan kartu merah yang artinya pemain tersebut dikeluarkan dari pertandingan. Diantara peraturan tersebut di atas, masih banyak lagi peraturan-peraturan dalam permainan sepakbola.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar seseorang untuk melakukan aktivitas dalam menyelesaikan tugas yang optimal. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Selain itu kebugaran jasmani merupakan olahraga alami yang paling bagus, meliputi latihan fisik paling lengkap. Dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan memperoleh prestasi baik dibidang pendidikan ataupun dalam olahraga.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani dikalangan anak-anak diseluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak yang diakibatkan bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan kegiatan fisik.. Bisa juga karena hiburan seperti tv, gadget, ps, dsb. Membuat aktivitas gerak tubuh tidak mencapai tingkat kebugaran jasmani. Aktif tidaknya anggota tubuh akan mempengaruhi baik buruknya tingkat kebugaran jasmani. Semakin sering bergerak, fungsi tubuh akan terbiasa bergerak, sehingga dapat meningkatkan nilai-nilai kebugaran jasmani. Meningkatnya kebugaran jasmani diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup SDM (Sumber Daya Manusia) sehari-hari. Menurut Utari (2007: 1) “Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan

daya tahan kardiovaskuler.” Tanpa kita sadari kebugaran jasmani adalah salah satu kebutuhan hidup.

Dari observasi yang saya amati pada pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi disaat melakukan pertandingan, ada beberapa pemain yang cepat merasakan kelelahan, sehingga dapat mempengaruhi jalannya pertandingan dan dapat memecahkan konsentrasi dalam permainan. Hal tersebut terjadi dikarenakan pemain tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, padahal kunci utama seorang atlet dalam memperoleh prestasi ialah memiliki kebugaran jasmani yang baik. Masalah yang sering dihadapi akibat menurunnya tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi ialah kurangnya pelatih dalam memberikan latihan kondisi fisik, pelatih hanya memfokuskan melatih teknik dasar dan langsung melanjutkan permainan. Akibat dari kurangnya tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi berdampak pada menurunnya prestasi yang diperoleh. Klub SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi dalam beberapa akhir-akhir ini sering gugur di penyisihan saat mengikuti kompetisi atau turnamen. Karena itu sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan selanjutnya untuk mencapai prestasi. Disamping, pengembangan keterampilan yang kelak terpakai dalam aneka kegiatan, pengembangan kebugaran jasmani juga perlu menjadi prioritas utama.

Melihat dari penjelasan yang dikemukakan di atas maka penulis tergerak untuk mengangkat penelitian ini ke dalam sebuah karya tulis dengan judul “Analisis tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melihat penjelasan latar belakang di atas, maka dapat diketahui identifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.
2. Kurangnya pemain dalam melakukan aktivitas fisik selama latihan.
3. Perlunya pemain memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan pertandingan dengan bertahan lama tanpa mengalami kelelahan

1.3 Batasan Masalah

Supaya adanya persepsi yang sama dalam menelaah penelitian ini, maka perlunya diadakan pembatasan masalah. Adapun masalah yang harus dibatasi adalah: Kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

1.4 Definisi Operasional

Untuk tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah, maka perlu penjelasan istilah-istilah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Analisis adalah suatu kegiatan untuk melihat, menilai dan menyimpulkan suatu penelitian yang dilakukan kepada suatu objek untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh orang tersebut.
2. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang mempertahankan tubuhnya saat melakukan kegiatan fisik baik dalam waktu yang sangat lama tanpa mengalami kelelahan. Adapun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan melakukan tes lari cepat 50 meter, tes angkat tubuh 50 detik, tes baring duduk 50 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter, usia 13 s/d 15 tahun.

1.5 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi?”.

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.

1.7 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada klub-klub sepakbola untuk mengetahui kebugaran jasmani pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi.
2. Dengan dilaksanakan penelitian ini diharapkan akan memotivasi para pemain untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Sebagai bahan pertimbangan para pelatih khususnya pemain SSB Junior Kasamba FC Kota Jambi untuk melihat tingkat kebugaran jasmani.
4. Bagi pemain dapat mengetahui bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh.