

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Secara umum olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Ringkasnya, olahraga adalah kegiatan fisik yang baik bagi kesehatan seseorang baik jasmani maupun rohani dan membantu mendorong pertumbuhan potensi seseorang dalam bidang-bidang tersebut. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkuat dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga) (Bangun, 2016).

Kesehatan dan kebugaran tubuh merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu. Olahraga tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memiliki manfaat yang luas, termasuk membangun kebiasaan hidup sehat, meningkatkan interaksi sosial, dan menciptakan masyarakat yang lebih produktif. Olahraga juga berpengaruh pada perkembangan pada pertumbuhan fisik (Handoko & Gumantan, 2021).

Sepakbola merupakan olahraga paling populer dan sangat digemari diberbagai dunia terutama di Indonesia Sepakbola Indonesia di bawah naungan PSSI (Persatuan sepakbola Seluruh Indonesia) didirikan oleh seorang insinyur bernama Soeratin Sosrosoegondo. Soeratin melihat Sepakbola sebagai wadah terbaik untuk menyemai nasionalisme sebagai tindakan menentang Belanda. Setelah PSSI terbentuk, Soeratin dan rekan-rekannya menyusun kegiatan Sepakbola yang kemudian menggerakkan

antusiasme masyarakat sehingga kegiatan persepakbolaan semakin gencar (Pratama & Laksana, 2020). Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan memiliki daya tarik universal. Olahraga ini membutuhkan kombinasi antara kondisi fisik yang prima, keterampilan teknis, dan kemampuan taktis yang baik.

Dalam olahraga ini, kondisi fisik pemain menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan, terutama pada usia remaja, yaitu 15 tahun, yang merupakan masa penting dalam proses perkembangan dan pembentukan atlet. Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan Sepakbola. Kreativitas seorang pelatih sangat diutamakan dalam keberhasilan permainan. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakter permainan Sepakbola akan berdampak positif bagi perkembangan atlet (Gusti et al., 2021).

komponen kondisi fisik pada permainan Sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu sebuah prestasi maksimal. Di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, SSB Bocah Junior merupakan salah satu wadah pembinaan Sepakbola usia dini yang memiliki potensi besar untuk mencetak atlet berbakat oleh karena itu, analisis kondisi fisik pemain Sepakbola usia 15 tahun di SSB ini menjadi penting untuk menilai kesiapan mereka dalam berkompetisi dan memberikan rekomendasi pembinaan yang sesuai.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul:” Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 15 Tahun Di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat” Penelitian ini akan menjelajahi bagaimana kondisi fisik pemain Sepakbola di usia 15 tahun di SSB Bocah Junior tepatnya di Tanjung Jabung Barat. Permasalahan yang diidentifikasi meliputi:

1. Kurangnya evaluasi kondisi fisik pemain karena tidak adanya evaluasi rutin terhadap kondisi fisik pemain usia 15 tahun.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini meliputi analisis kondisi fisik pemain Sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat, yang di fokuskan pada daya tahan *anaerobik*, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, dan *fleksibilitas*. Penelitian hanya mencakup pemain aktif pada periode tertentu.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan merujuk kepada latar belakang masalah, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi fisik pemain Sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kondisi fisik pemain Sepakbola usia 15 tahun di SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat, mengidentifikasi dampak dari kurangnya evaluasi rutin terhadap

kondisi fisik pemain serta mengevaluasi pengaruh keterbatasan fasilitas dan alat latihan terhadap perkembangan fisik pemain

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berdasarkan hasil rumusan masalah yang dianalisis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dan pengelola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat dalam meningkatkan program latihan fisik pemain serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan fasilitas dan alat latihan.