

# BAB I

## PENDAHULUAN

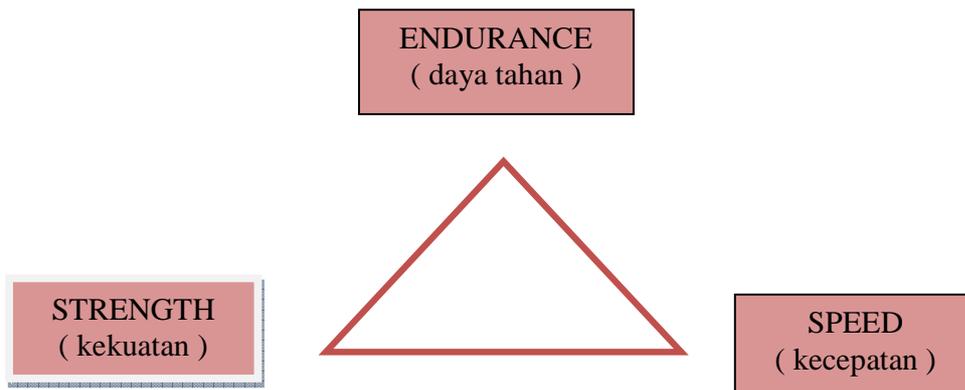
### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan yang setiap detiknya selalu berubah, bola selalu berpindah dan pemain selalu bergerak untuk menciptakan ruang dan peluang agar terjadinya gol. Setiap gerakan dan perpindahan yang dilakukan selama 90 menit bahkan lebih, *full body contact*, adu kecepatan bahkan melompat untuk duel di udara, pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang berkualitas dan konsisten.

Oleh sebab itu kondisi fisik dapat ditingkatkan melalui program latihan yang berkualitas. Banyak pemain yang mempunyai bakat sepakbola bagus tapi tidak disertai dengan kondisi fisik yang baik sehingga prestasi sepakbolanya tidak sampai pada prestasi puncaknya. Kondisi fisik yang baik dan prima membuat pemain dapat menjalani musim kompetisi panjang. Kondisi fisik yang baik juga dapat meminimalisir terjadinya cedera.

Dalam buku FIFA dijelaskan bahwa kondisi fisik seorang pemain sepak bola harus memiliki *strength*, *speed* dan *endurance*, karena ke 3 unsur tersebut sering terjadi di dalam pertandingan sepakbola pada umumnya.

Apabila ke 3 unsur tersebut dapat dimiliki pemain sepakbola maka kondisi fisiknya akan tetap terjaga di dalam latihan maupun pada saat pertandingan.<sup>1</sup>



Gambar. 1 : *The physical condition of the footballer - A golden triangle*

Sumber : FIFA Tahun 2004

Setiap tim yang ingin membentuk tim yang solid dan kuat akan melakukan berbagai macam cara diantaranya transfer atau membeli pemain dan menyeleksi beberapa pemain. Padahal kalau klub itu mau, pemain yang berkualitas dapat diciptakan dengan pembinaan sejak usia dini yang berjenjang serta dilaksanakan melalui proses pengembangan secara terstruktur dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga tersebut.

Pencapaian tinggi sebuah tim dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh dari suatu kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, akan tetapi untuk dapat

<sup>1</sup> FIFA, *Physical Preparation and physical Development*, chapter 8, h.4

melihat peningkatan kemampuan fisik seorang pemain diperlukan alat ukur yang baku atau yang biasa disebut tes fisik yang dilakukan sesuai karakteristik usia seorang pemain agar bisa mengetahui tingkat kemampuan fisik dalam bermain sepakbola selama 90 menit secara akurat.

Oleh karena itu bagi setiap pelatih atau pembina sekolah sepakbola harus membekali para pemain usia mudanya dengan berbagai teknik dan fisik yang baik. Untuk membuat program latihan, para pelatih membutuhkan acuan atau norma dari hasil data standar pemain muda yang nantinya dapat memperkuat tim guna mencapai target yang diinginkan tersebut. Selain data teknik, data tes fisik juga sangat diperlukan terutama tiga komponen biomotorik mengacu dari FIFA yang merupakan fondasi dasar komponen fisik sepakbola.

Di Indonesia sendiri norma tes untuk setiap *item* tes baik keterampilan maupun kondisi fisik untuk kategori khususnya usia 15 - 16 tahun belum pernah ada. Oleh karena itu dengan ketiadaan norma dalam setiap bentuk atau jenis tes tersebut menjadi dasar penelitian yang dilakukan oleh si peneliti. Karena norma tersebut nantinya akan memudahkan sebuah tim dalam menyeleksi dan menentukan pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima serta sebagai data *base* bagi setiap pelatih dalam melaksanakan tugasnya.

Berdasarkan latar belakang di atas mengenai penjelasan norma dan tes fisik dalam sepakbola, maka peneliti ingin membuat suatu norma tes fisik

daya ledak, kecepatan, daya tahan dalam sepakbola pada kelompok usia 15 – 16 tahun. dengan memanfaatkan data hasil tes pada peserta *Milan Junior Camp* Indonesia tahun 2011 yang nantinya dapat berguna bagi tim penyeleksi pemain dalam suatu kegiatan yang sama untuk di tahun berikutnya maupun suatu tim dalam menentukan pemain yang pas menempati posisi yang sesuai dengan kondisi fisik pemain tersebut.

Diharapkan norma tes yang diperoleh dapat dijadikan tolak ukur kondisi fisik daya ledak, kecepatan, daya tahan pada kelompok usia 15 - 16 tahun dalam bermain sepakbola dan memudahkan tim dalam menyeleksi serta menentukan pemain yang memiliki fisik yang baik.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah bentuk tes daya ledak sepakbola pada kelompok usia 15 - 16 tahun?
2. Apakah bentuk tes daya ledak sepakbola pada kelompok usia 15 - 16 tahun yang sudah ada sesuai dengan karakteristik usia 15 - 16 tahun?
3. Bagaimanakah bentuk tes kecepatan sepakbola pada kelompok usia 15 - 16 tahun?
4. Apakah bentuk tes daya ledak sepakbola pada kelompok usia 15 - 16 tahun yang sudah ada sesuai dengan karakteristik usia 15 - 16 tahun?

5. Bagaimanakah bentuk tes daya tahan sepakbola pada kelompok usia 15 - 16 tahun.
6. Apakah bentuk tes daya ledak sepakbola pada kelompok usia 15 - 16 tahun yang sudah ada sesuai dengan karakteristik usia 15 - 16 tahun?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar tidak meluas dan terjadi salah penafsiran serta memudahkan pelaksanaan penelitian agar mendapatkan hasil yang efektif dan optimal. Pembatasan masalah ini adalah “Penyusunan Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola Untuk Kategori Usia 15 - 16 Tahun”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dirumuskan sebuah masalah yang akan dipecahkan, yaitu: Bagaimanakah norma tes daya ledak, kecepatan, daya tahan sepakbola untuk kategori usia 15 - 16 tahun pada Milan Junior Camp Indonesia tahun 2011?

## **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi yang bermanfaat sebagai bahan masukan :

1. Untuk menjawab pertanyaan yang ada diperumusan masalah yaitu norma tes daya ledak, kecepatan, daya tahan sepakbola pada kelompok usia 15 - 16 tahun.
2. Untuk memudahkan dalam menentukan pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus khususnya pemain muda
3. Sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk tim penyeleksi *Milan Junior Camp* Indonesia.
4. Dapat dijadikan acuan standar kriteria dalam melakukan tes fisik pemain sepakbola yang benar untuk kategori usia 15 - 16 tahun.
5. Sebagai sumber informasi dalam penyusunan norma tes daya ledak, kecepatan, daya tahan sepakbola.
6. Sebagai tambahan ilmu dan pengetahuan bagi para pembaca khususnya peneliti
7. Dapat dijadikan acuan bagi pelatih dalam memberikan materi latihan fisik yang sesuai karakteristik komponen biomotorik untuk usia 15 - 16 tahun.