

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era sepakbola modern sekarang ini ada tiga faktor penentu yang dapat menjadi pencapaian tinggi seorang atlet sepakbola yaitu fisik, teknik, dan mental. Karena kompetisi yang sangat ketat untuk menjadi seorang atlet sepakbola haruslah melalui proses yang panjang supaya menghasilkan atlet sepakbola profesional yang dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Perkembangan sepakbola sudah semakin berkembang dan maju hal ini dikarenakan ilmu pengetahuan dan teknologi serta sumber daya manusianya (SDM). Oleh sebab itu, perkembangan sepakbola dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan prestasi menjadi salah satu topik yang sedang ramai dibicarakan.

Adapun yang menjadi pencapai pemain sepakbola sekarang ini bukan dilihat dari keterampilan teknik individu yang dimilikinya, tetapi juga kondisi fisik yang bagus sehingga membuat pemain tersebut dapat tampil secara maksimal dan optimal. Sebagai contohnya yaitu Kabomania tampil konsisten sejak awal musim dan menjadi juara paruh musim Liga Kompas Gramedia Usia 14 Tahun. Mereka pun menjadi tim yang mewakili Indonesia mengikuti turnamen Gothia Cup di Swedia. Enam pemain Kabomania yang

masuk tim inti Gothia Cup itu mampu menularkan pengalaman tampil pada pertandingan internasional kepada semua anggota tim.¹

Dan beberapa contoh diantaranya hasil dari prestasi Tim Nasional Usia 14 Tahun diantaranya yakni : Timnas U-14 finis di posisi *runner up* turnamen "Japan-East Asean Football Exchange Programme U-14 Youth Football Festival 2012" setelah mampu mengumpulkan 11 poin dari lima pertandingan. Timnas U-14 Indonesia meraih prestasi gemilang sebagai yang terbaik diajang festival sepakbola AFC U-14 di Kinabalu, Malaysia, yang berlangsung pada 30 Mei hingga 3 Juni lalu. Timnas U-14 yang berlaga di diajang Youth Football Festival U-14 J-Green Sakai, Osaka, Jepang ini dipersiapkan untuk tampil diajang Piala AFF U-16 tahun 2014.²

Persaingan yang sangat ketat dalam sepakbola pada era modern ini melibatkan berbagai komponen kondisi fisik selain *skill* individu dan taktik bermain. Maka dari itu untuk menjadi atlet sepakbola berkualitas pada jaman modern sekarang ini tidaklah mudah, perlu adanya pembinaan dari usia dini yang dilaksanakan melalui proses pengembangan secara terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya didirikannya SSB (Sekolah Sepak Bola) dengan tujuan memberikan berbagai

¹<http://olahraga.kompas.com/read/2012/10/08/03331542/Buah.Perjuangan.Tiga.Musim.Kabomania>. Diakses 24 september 2012 pukul 18.00

²http://www.bola.net/tim_nasional/timnas-u-14-dipersiapkan-untuk-piala-aff-u-16-351339.html. Diakses tanggal 24 September 2012 pukul 18.15

pengetahuan serta melatih fisik dan keterampilan dalam bermain sepakbola secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan karakteristik usia pemain.

Setiap pemain yang berlatih harus ada suatu wadah sebagai hasil dari latihan. Itu dapat dilihat dengan mengikuti kejuaraan atau kompetisi antar kelompok umur sesuai dengan karakteristik pemain, dengan diadakan kejuaraan atau kompetisi seperti ini diharapkan setiap pemain dapat mengembangkan keterampilan teknik disertai peningkatan kondisi fisik yang baik dan juga menjadi pengalaman pemain dalam bermain sepakbola.

Perkembangan pemain muda dimulai dari *youth phase* atau usia 14 tahun, artinya di *phase* inilah pemain sudah dilatih teknik serta taktik bermain, tetapi juga yang harus diketahui oleh semua pelatih untuk usia dini melatih pembentukan kondisi fisik yang melibatkan komponen-komponen biomotorik yang menjadi landasan dasar seorang pemain muda untuk bermain sepakbola ke tingkat yang lebih tinggi itu yang sangat penting. Karena untuk dapat menampilkan permainan yang bagus dan menarik di dalam permainan sepakbola tidak hanya ditunjang dari keterampilan-keterampilan dasarnya saja. Tetapi juga harus ditunjang dengan memiliki kondisi fisik yang bagus pula, agar setiap pemain dapat bermain selama 90 menit. Usia mudalah pembentukan kondisi fisik yang baik dan merupakan elemen penting di dalam menunjang performa setiap pemain.

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

Dikatakan pula oleh Astrand bahwa peningkatan daya tahan aerobik maksimal yang signifikan (+ sekitar 70 persen dari VO₂max pada usia 25 tahun) terjadi pada usia antara 16 - 20 tahun terjadi pada pria dan wanita. Di luar usia ini terjadi penurunan bertahap hingga mencapai usia 60 tahun. Sebelum usia sepuluh, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sesama anak perempuan dan laki - laki.³

Karena sepakbola di era modern sekarang ini, seorang pemain tidak hanya dituntut memiliki keterampilan teknik bagus akan tetapi yang paling penting adalah kondisi fisik yang prima supaya dapat mengikuti kejuaraan atau kompetisi yang panjang dan meminimalisir cedera setiap pemain. Khusus sepakbola di Indonesia dapat dilihat tingkat kondisi fisik setiap pemain belum memenuhi standar kriteria yang telah ditetapkan dalam acuan hasil tes di sebuah kompetisi. Oleh karena itu tingkat cedera pemain masih sangat tinggi.

³ Astrand, Per.Olof, Rodhal, Kaare. *Text Book of Work Physiology 3rd Edition*. Mc Graw Hill Book Company, New York. 1986. h. 341

Adapun standar yang ditetapkan sesuai dengan FIFA contoh paling dekat, yaitu Thailand rata-rata pemain (U-14 hingga U-18) sudah mencapai *level* minimal 55 liter per menit. Jumlah tersebut, setara dengan pemain Divisi Utama di Indonesia," tukas mantan Sekretaris Duta Besar Republik Indonesia untuk Syria, Lebanon, Cyprus tahun 1989-1991 tersebut.⁴

Dari beberapa tes fisik yang ada diantaranya adalah berat badan, tinggi badan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Tes ini merupakan fondasi awal membentuk kondisi fisik yang optimal dalam permainan sepakbola yang tentu saja tes ini dilakukan oleh pemain muda khususnya di *youth phase* atau usia 14 tahun agar memperoleh hasil yang baik dan dapat mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain tersebut.

Akan tetapi dari berbagai macam bentuk tes fisik seperti berat badan, tinggi badan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan dalam sepakbola, juga harus ada acuan standar dari sebuah tes atau norma tes agar dapat dijadikan tolak ukur kondisi fisik dalam sepakbola. Di Indonesia sendiri norma tes untuk setiap item tes baik keterampilan maupun kondisi fisik untuk kategori khususnya usia 14 tahun belum pernah ada. Oleh karena itu dengan ketiadaan norma dalam setiap *item* tes tersebut menjadi dasar penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Karena norma tersebut nantinya akan memudahkan sebuah tim dalam menyeleksi dan menentukan pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima serta sebagai bank data bagi setiap pelatih dalam melaksanakan tugasnya.

⁴ http://www.bola.net/tim_nasional/vo2max-timnas-u-14-wajib-setara-divisi-utama-ab2d52.html

Berdasarkan uraian 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 14 tahun. Dengan memanfaatkan data hasil tes pada peserta seleksi Tim Nasional Usia 14 Tahun nantinya bisa berguna bagi tim penyeleksi pemain 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 tes fisik berat badan, tinggi badan, daya ledak, kecepatan, daya tahan pada kelompok usia 14 tahun dalam bermain sepakbola dan memudahkan tim dalam menyeleksi serta menentukan pemain yang memiliki fisik yang bagus.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Berapakah berat badan ideal pemain usia 14 tahun Tim Sepakbola Indonesia?
2. Berapakah tinggi badan ideal pemain usia 14 tahun Tim Sepakbola Indonesia?
3. Bagaimana bentuk tes fisik daya ledak untuk kelompok usia 14 tahun Tim sepakbola Indonesia?
4. Apakah bentuk tes fisik daya ledak pada sepakbola untuk kelompok usia 14 tahun yang sudah ada sesuai dengan karakteristik usia 14 tahun?

5. Bagaimana nilai norma tes fisik daya ledak pada sepakbola usia 14 tahun Tim Nasional Indonesia?
6. Bagaimana bentuk tes fisik kecepatan untuk kelompok usia 14 tahun Tim sepakbola Indonesia?
7. Apakah bentuk tes fisik kecepatan pada sepakbola untuk kelompok usia 14 tahun yang sudah ada sesuai dengan karakteristik usia 14 tahun?
8. Bagaimanakah nilai norma tes fisik kecepatan untuk usia 14 tahun Tim sepakbola Indonesia?
9. Bagaimana bentuk tes fisik kelincahan untuk usia 14 tahun Tim sepakbola Indonesia?
10. Apakah bentuk tes fisik kelincahan pada sepakbola usia 14 tahun sudah sesuai dengan karakter isti usia 14 tahun?
11. Bagaimana nilai norma tes fisik kelincahan untuk usia 14 tahun Tim sepak bola Indonesia?
12. Bagaimana bentuk tes fisik daya tahan untuk kelompok usia 14 tahun Tim Sepakbola Indonesia?
13. Apakah bentuk tes fisik daya tahan pada sepakbola untuk kelompok usia 14 tahun yang sudah ada sesuai dengan karakteristik usia 14 tahun?
14. Bagaimana nilai norma tes fisik daya tahan untuk usia 14 tahun Tim Sepakbola Indonesia?

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 pada penelitian ini adalah “ **Norma Tes dan Pengukuran Antropometri Serta Fisik (Daya Ledak, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan) Usia 14 Tahun Tim Sepakbola Indonesia** ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dirumuskan sebuah masalah yang akan dipecahkan, yaitu: Bagaimanakah norma tes fisik (berat badan, tinggi badan, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan) usia 14 tahun Tim Sepakbola Indonesia 2012?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat:

1. Untuk menjawab pertanyaan yang ada diperumusan masalah yaitu penyusunan norma tes fisik berat badan, tinggi badan, daya ledak, kecepatan, dan daya tahan usia 14 tahun tim sepakbola Indonesia 2012
2. Untuk memudahkan dalam menentukan pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus.

3. Sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk tim penyeleksi Tim Nasional Indonesia Usia 14 Tahun.
4. Dapat dijadikan acuan standar kriteria dalam melakukan tes fisik pemain sepakbola yang benar untuk kategori usia 14 tahun.
5. Sebagai sumber informasi dalam penyusunan norma tes untuk tes fisik berat badan, tinggi badan, 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 14 tahun.
8. Dapat dijadikan panduan pelatih dalam penyusunan program latihan.