

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktifitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet professional atau olahraga prestasi. Olahraga sebagai aktivitas waktu luang dapat dilakukan pada hari-hari libur atau hari tanpa padatnya pekerjaan (Rahmani, 2014:1).

Sejarah olahraga dalam kaitannya dengan olahraga sebagai sebuah fenomena global yang terkait dengan semua aspek kehidupan seperti politik, ekonomi, agama, social, pendidikan dan kebudayaan memainkan peranan penting dalam memecahkan masalah-masalah hidup dan kehidupan (Husdarta, 2010:6). Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti dalam kegiatan itu. Karena itu seperti di Indonesia, sesuai dengan fungsi dan tujuannya kita mengenal beberapa bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) olahraga pendidikan tujuan bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi untuk tujuan yang bersifat rekreatif (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan (4) olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi (5) olahraga kompetitif untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya. (Husdarta, 2010:134-135).

Perkembangan olahraga di Indonesia dalam perspektif sejarah akan

memberikan pelajaran penting bagaimana sejarah perkembangan olahraga di Indonesia, sejak zaman raja-raja sebelum penjajahan sampai sekarang akan dapat memberikan pemahaman tentang ragam fenomena keolahragaan dalam konteks kekinian dan perkembangan olahraga untuk konteks masa depan (Husdarta, 2010:2). Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri, melawan orang lain, atau konfrontasi dengan alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka gaya itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif.

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan jaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dan serangan lawan. Pemain yang berada dilapangan (kecuali kiper) tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola, dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya (Rahmani, 2014:99).

Sekolah sepak bola (SSB) adalah tempat yang tepat bagi siswa usia dini untuk dapat mengembangkan potensi maupun kemampuan yang mereka miliki.

Pembinaan yang dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola tersebut mencakup semua aspek dalam permainan sepak bola, baik fisik, teknik, taktik, dan mental. Akan tetapi kebanyakan pelatih lebih memfokuskan pada latihan fisik dan latihan teknik dasar. Disamping latihan-latihan fisik, juga diberikan teknik-teknik dalam sepak bola kepada para siswa. Karena prestasi pemain sepak bola selain ditentukan oleh kondisi fisik yang bugar, juga ditentukan penguasaan teknik bermain yang bagus. Kondisi fisik seorang pemain sepak bola perlu diketahui sejauh mana kondisi fisiknya dan terus dilihat sebelum memasuki penguasaan teknik dasar, dengan taktik dan mental akan mengikuti sebagaimana mestinya.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Pratama, 2015:75). Program penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang. Latihan peregangan, lari, dan kekuatan akan membuat latihan lebih menarik dan dapat membantu mencegah cedera (Mielke, 2007:1). Namun demikian tanpa pengetahuan yang memadai tentang proses pembinaan terhadap hal-hal pokok yang menunjang peningkatan prestasi, maka akan sulit untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dalam pengembangan teknik, mental, dan strategi bermain, fisik merupakan unsur penting. Untuk mencapai prestasi yang dimaksud, maka setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik.

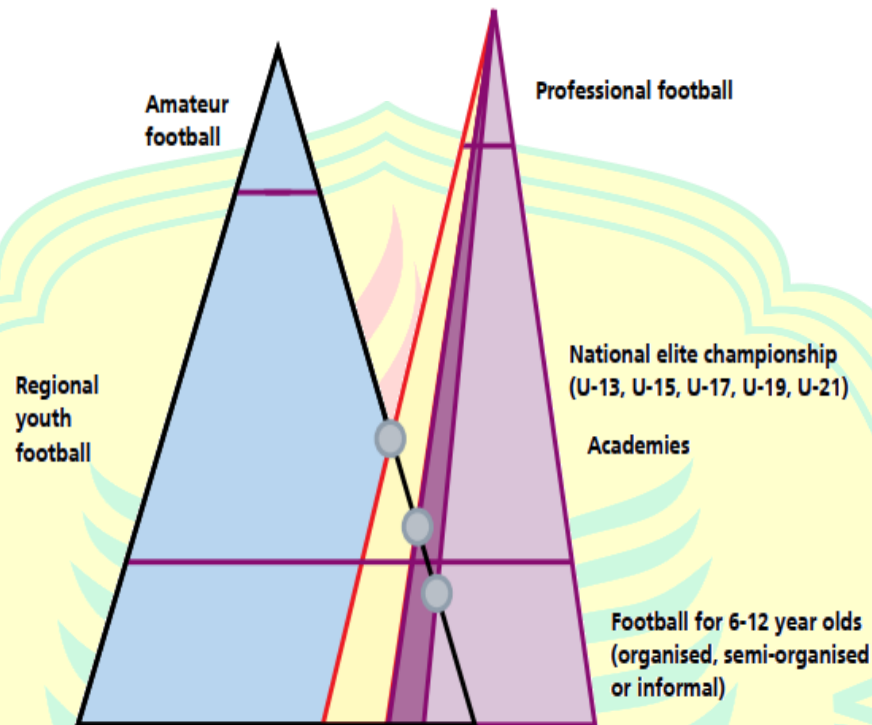
Kemampuan fisik yang baik mutlak dan harus dimiliki oleh setiap atlet agar

dapat berprestasi dalam bidang olahraga yang digelutinya. Oleh karena itu olahraga bukan lagi sekedar berkreasi dan hobi aja, namun sudah merupakan ajang pembuktian ke tingkat prestasi. Seperti halnya olahraga sepak bola dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian latihan dan gerakan yang menjadi kunci dasar kesuksesan atlet dalam meraih prestasi. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima.

Salah satu unsur latihan sebagai penentu prestasi atlet adalah kondisi fisik, yang mana dapat diketahui melalui beberapa tes. Aspek-aspek penentu prestasi sepakbola dikelompokkan menjadi empat bagian yaitu, fisik, teknik, taktik, mental. (Timo Scheunemann, 2008). Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Diakui bahwa periode ideal untuk melatih kualitas teknis dan teknis taktis, serta koordinasi dan kapasitas kognitif, adalah antara percepatan pertumbuhan pertama dan kedua (antara 9-10 dan 13-14), yaitu pada masa "*golden age for learning*". Ini adalah periode di mana *kickabout* masa kanak-kanak berakhir dan pelatihan dasar dimulai. Usia ini, yang mendukung pengembangan keterampilan psikomotorik, juga merupakan periode di mana para pemain muda untuk pertama kalinya mengalami tuntutan pada kapasitas fisik mereka, terutama dalam hal fleksibilitas, kecepatan reaksi, dan metabolisme aerobik untuk daya tahan. Namun, metodologi pelatihan pada level ini menekankan pada hubungan antara pemain dan bola, dan pada permainan yang berbeda format dan pengalaman pertandingan. Di usia ini, pelatihan terpadu (disebut juga "disosiasi") sangat penting.(FIFA *Youth*

*Football Training Manual, Chapter 6 2016:121).*



**Gambar 1.1 Piramida Fase Usia Sepak Bola**

Sumber : FIFA, *Youth Football Training*

Sejak fase kedua pubertas, fondasi fisik pertama sudah ada, terutama dalam hal kecepatan, daya tahan dan bahkan kekuatan otot, yang semuanya terlibat dalam latihan kekuatan dan latihan kekuatan inti untuk tubuh bagian atas dan kecepatan reaksi. Pengondisian fisik pada tahap pelatihan dasar ini pada dasarnya berpusat pada pelatihan kapasitas fisik, yang berarti menanamkan kepada anak muda pentingnya jenis pelatihan ini untuk memahami bahwa permainan menyerang dan bertahan juga bergantung pada kualitas fisik. Ini juga merupakan usia untuk mulai melatih sikap mental, terutama yang berkaitan dengan kondisi fisik: keinginan, ketekunan, keberanian, kepercayaan diri, fokus, dll.

Oleh karena itu, metode dan bentuk pelatihan khusus harus disesuaikan dengan tingkat pembelajaran yang berbeda ini. Jika selama perkembangan, keseimbangan perlu dipertahankan antara bentuk pelatihan fisik yang terisolasi dan terintegrasi, upaya yang signifikan pada usia ini juga dapat dilakukan. Dibuat untuk membawa aspek teknis dan taktis dengan bentuk pelatihan gabungan dan lebih kompleks. Namun, konten serta metode pelatihan harus disesuaikan dengan usia pemain dan tingkat perkembangan pribadi mereka.

- a. Koordinasi: kualitas penting dalam kontrol tubuh, yang menunjukkan interaksi antara sistem saraf dan otot selama pelaksanaan suatu gerakan. Koordinasi yang baik memungkinkan pembelajaran keterampilan psikomotor yang lebih cepat dan efektif. Koordinasi adalah dasar untuk mempelajari gerakan teknis. Ini harus dikerjakan dalam pelatihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun. Pelatihan koordinasi juga sangat dianjurkan untuk keseimbangan pada remaja muda selama masa pertumbuhan yang cepat. Jika seorang pemain sepak bola mempunyai kondisi fisik yang baik, segala aktivitas gerakan teknik yang dilakukan akan semakin sempurna. Kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan hanya dengan melakukan latihan yang baik, teratur dan terprogram. Untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan yang teratur dan rutin, serta memerlukan waktu yang lama, sehingga diperlukan juga unsur kondisi fisik yang prima.
- b. Kecepatan: atribut yang diinginkan dalam sepak bola modern, paling sering dikaitkan dengan karakteristik genetik yang terkait dengan sistem saraf dan

serat otot. Ini harus dikerjakan dalam pelatihan sejak dini dengan anak-anak ketika sistem saraf dapat beradaptasi. Kesempatan yang diakui pertama untuk pelatihan kecepatan datang pada usia 7-9 tahun, dan yang kedua datang sekitar usia pelatihan dasar, antara 13 dan 15-16 tahun untuk anak laki-laki (N.B. untuk anak perempuan, usia ideal untuk pelatihan kecepatan adalah antara 13 dan 14 tahun). Penting untuk menemukan peluang untuk memasukkan elemen kecepatan atau kekuatan kecepatan dalam setiap sesi latihan untuk pemain muda.

- c. Kekuatan: latihan kekuatan telah menjadi bagian integral dari sepak bola modern, tetapi dengan karakteristik kekuatan khusus yang disesuaikan dengan olahraga tersebut. Bahkan di kalangan anak muda yang sedang berlatih, ketegangan pada otot merupakan bagian integral dari latihan, terutama dengan tujuan untuk mencapai perkembangan fisik yang seimbang. Usia yang disarankan untuk latihan kekuatan khusus adalah sekitar 12 hingga 20 bulan setelah pertumbuhan puncak (yaitu sekitar 15-16 tahun untuk anak laki-laki dan 13-14 untuk anak perempuan, yang cenderung bertepatan dengan awal menstruasi), tetapi dengan beban yang lebih ringan untuk memulai. Kekuatan otot dapat mulai dimanfaatkan terutama untuk kesehatan fisik dan sebagai latihan kekuatan dari usia 9-10 tahun melalui metode yang tentu saja disesuaikan dengan kelompok usia dan menekankan penggunaan otot inti, yang berarti fokus umum pada tubuh bagian atas dan terutama otot perut dan punggung serta menggunakan berat badan mereka sendiri. Kekuatan kaki dikembangkan melalui aktivitas rutin dalam berlari, berlari,

melompat dan menendang bola selama latihan dan permainan.

- d. Daya tahan: perkembangan optimal daya tahan dasar (kapasitas aerobik) harus dimulai sebelum percepatan pertumbuhan kedua, yaitu dari usia 11-12 tahun. Daya tahan khusus sepak bola (strength-endurance) bisa digarap nanti dengan bertahap menjadi latihan sekitar usia 14-15 tahun. Periode ideal untuk latihan ketahanan di kalangan pria adalah antara 14 dan 22 tahun, dan antara 12 dan 17-18 tahun di kalangan wanita.
- e. Keluwesan: kapasitas alami yang dapat dikembangkan dengan sangat cepat dari tahun-tahun awal percepatan pertumbuhan pertama, sekitar 5-6 tahun, dan selama periode ideal untuk membangunnya, antara 12 dan 14 tahun. Ini adalah usia yang sangat menarik untuk kelenturan, terutama di tulang belakang, dengan mobilitas signifikan yang mendukung jalannya rangsangan sistem saraf dan gerakan penting *adductor-abductor*. Fase kedua pubertas, sekitar 15-16 tahun, juga merupakan fase penting dalam melatih kelenturan – serta koordinasi, terutama di kalangan anak muda tertentu yang pertumbuhannya cepat menyebabkan ketidakseimbangan dalam perkembangan sendi dan otot. Meskipun itu bukan faktor fisik yang penting dalam sepak bola, melatih kelenturan juga membantu mencegah cedera.
- f. *Power* (kekuatan-kecepatan) dan kecepatan tidak diragukan lagi merupakan kapasitas fisik yang paling penting dan bahkan menentukan dalam sepak bola modern. Namun demikian, untuk pengulangan teratur semua jenis gerakan yang berbeda di sekitar lapangan dan perubahan kecepatan selama pertandingan, kapasitas daya tahan aerobik-anaerobik juga tampaknya



menjadi faktor kunci dalam performa, sama seperti kekuatan otot yang menjadi dasar kecepatan dan kekuatan ini.

Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik, tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Proses ini harus dilakukan dengan sabar dan penuh kewaspadaan. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepak bola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan. Selain pentingnya kondisi fisik, untuk mendapatkan materi pemain yang baik, salah satunya dengan mengetahui profil kondisi fisik dari para pemain, seperti daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, maupun kecepatan. Profil kondisi fisik ini sangat diperlukan, karena selain berguna untuk klub, juga dapat menghasilkan pemain Tim Nasional yang lebih baik untuk berprestasi. Pentingnya profil kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya dapat selalu mengontrol profil kondisi fisik atlet, sehingga akan dapat terdeteksi sejak dini apabila atlet tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan.

Selain itu, hasil dari tes ini dapat berbentuk data pemain yang dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada pemain tentang keadaan kondisi fisiknya serta dapat memberikan rambu-rambu untuk merancang program latihan selanjutnya. Lalu akan terlihat ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik pemain selama mendapatkan latihan fisik. Tidak jarang klub-klub sepak bola yang mengabaikan data tentang status kondisi fisik pemainnya, karena

klub-klub tersebut beranggapan bahwa melalui latihan fisik yang diberikan sudah cukup tanpa harus melakukan tes kondisi fisik.

Oleh karena itu, menarik untuk diteliti tentang profil kondisi fisik pemain sepak bola dalam suatu klub sepak bola dimasa persiapan menghadapi suatu pertandingan. Prioritas utama yang diberikan oleh tim pelatih dalam masa persiapan menghadapi pertandingan yaitu membenahi masalah kondisi fisik pemain. Program latihan fisik yang diberikan oleh tim pelatih harus mampu meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi, maka dari itu peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Gagak Muda U-14 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Siswa SSB Gagak Muda memiliki kondisi fisik yang kurang baik
2. Stamina yang dimiliki siswa SSB Gagak Muda usia 14 tahun dapat dikategorikan kurang
3. Kurangnya pengetahuan siswa mengenai faktor-faktor pendukung kebutuhan fisik.
4. Beberapa Siswa SSB Gagak Muda tidak bisa mengikuti kegiatan tes kondisi fisik
5. Belum diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet SSB Gagak Muda usia 14

tahun

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan masalah untuk tidak terjadinya pembahasan yang meluas, maka peneliti membatasi permasalahan ini, yaitu meneliti “Profil Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Gagak Muda Usia 14 Tahun.”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana profil kondisi fisik atlet SSB Gagak Muda usia 14 tahun?”.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat, berdasarkan rumusan masalah di atas dapat diketahui kegunaan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sumber informasi dan sumbanagn ilmu pengetahuan dalam bidang sepakbola.
2. Sebagai alat evaluasi para pelatih, guru dan orangtua dalam memberikan materi latihan fisik.
3. Bagi atlet supaya mengetahui profil fisik yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga profil kondisi fisik mempunyai peranan yang besar dan penting.
4. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan direncanakan.
5. Untuk menjawab rumusan masalah tentang bagaimana profil kondisi fisik

pemain SSB Gagak Muda usia 14 tahun.

6. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.

