

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Berbeda dengan permainan bola volley atau bola basket dimana pemain selalu menggunakan kedua tangan pada waktu bermain, maka sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola kegawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara betul, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan taknik dasar dan fisik. Jadi, untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan

keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Komponen kondisi fisik tersebut terdiri atas kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi. Bahwa faktor penentu pencapaian prestasi maksimal, ada dua faktor yaitu faktor indogen (atlet) dan faktor eksogen. Salah satu faktor indogen yang sangat penting adalah kondisi fisik.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik.

Pemain sepakbola tentunya membutuhkan beberapa komponen fisik yang dapat menunjang atlet agar maksimal didalam melakukan permainan sepakbola. Diantaranya kelincahan, kelenturan, kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lain sebagainya. Sepakbola saat ini salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia. Banyak sekali sekolah-sekolah sepakbola yang hadir ditengah-tengah masyarakat. Dan diharapkan kedepannya tentu akan berkembang dengan baik pula di Masyarakat Indonesia.

SSB Putramuda Balaraja salah satu ssb yang berada di kabupaten Tangerang dan keberadaannya sudah diakui oleh pengcab sepakbola provinsi Banten. Perjalanan SSB Putramuda sangat luar biasa baik liga antar SSB maupun

dikancah local bahkan nasional.

Dari beberapa masalah di atas, yang penulis dapatkan di lapangan dan rasanya perlu untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet dengan judul penelitian “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Putramuda U-17 Balaraja”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis hanya melakukan penelitian dengan tes kondisi fisik yang meliputi kekuatan (*Strangth*), kecepatan (*speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Daya ledak (*Power*), *Power Endurance*, dan *Speed Agility*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah “Bagaimana Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Putramuda U-17 Balaraja”.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet sekolah sepakbola putramuda U-17 Balaraja.

D. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui kondisi fisik pada atlet sekolah sepakbola Putramuda Balaraja, manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

a. Bagi Penulis

Merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.

b. Bagi Pelatih

Temuan dalam penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan acuan untuk mengembangkan dan membina olahraga khususnya sepakbola sehingga bisa lebih berkembang khususnya bagi sekolah sepakbola putramuda balaraja.

c. Bagi Atlet

Dapat mengetahui kondisi fisik atlet agar bisa lebih meningkatkan kondisi fisiknya untuk mencapai prestasi.

d. Bagi Club

Mendapatkan data tentang kondisi fisik atlet untuk meningkatkan prestasi khususnya di SSB Putramuda Balaraja.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, penulis menuliskan Batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian:

a. Analisis

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya.

Analisis adalah suatu kegiatan untuk memeriksa atau menyelidiki suatu peristiwa melalui data untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya. Analisis biasanya dilakukan dalam konteks penelitian maupun pengolahan data.

Menurut pemahaman saya analisis adalah melihat, mengamati, serta menilai apa yang sedang terjadi dilapangan.

b. Kondisi fisik

Kondisi fisik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik, seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. (Afkar & Rosmaneli, 2019).

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga. Oleh karena itu perlu diperhatikan latihan kondisi fisik yang serius, terencana secara cermat dan sistematis, agar kondisi fisik dan kemampuan fungsional organ tubuh menjadi lebih baik. (Subarjah, 2004).

Menurut pemahaman saya mengenai kondisi fisik yaitu sekuat apapun seorang atlet dengan teknik dan taktik bermainnya jika tidak didasari dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal.

c. Atlet

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. (Saputro, 2014).

Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga.

d. SSB Putramuda

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting untuk membimbing, memajukan, mengarahkan pengembangan dan memanfaatkan sebagian kesempatan siswa dalam hal ini untuk bermain sepak bola. SSB Putramuda tersendiri punya tujuan yaitu lebih menghidupkan dan menggiatkan lagi kegiatan olahraga sepakbola balaraja, dan yang paling utama untuk meraih prestasi.