

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus di penuhi dalam kehidupan manusia. Dalam zaman modern saat ini manusia atau semua orang tidak dapat di pisahkan dalam dunia olahraga. Berbagai kalangan dari usia dini sampai lanjut usia pun banyak yang menyukai dengan yang namanya olahraga. Terkait itu kegiatan olahraga tidak bisa di pisahkan baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, tontonan, mata pencaharian, rekreasi maupun kesehatan. Salah satu cabang olahraga yang sering di lakukan dari dulu sampai sekarang yaitu sepakbola. Hal ini disebabkan karena merupakan olahraga yang murah meriah serta memberikan kesenangan tersendiri dan banyak diminati dikalangan masyarakat dari muda sampai yang tua. Menurut Undang-Undang No 11 tahun 2022 olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social dan budaya. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga global yang paling digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Pemain sepakbola yang baik harus memiliki Tingkat kebugaran dan fisik yang baik agar tetap optimal dalam melakukan aktivitas Latihan maupun pada saat bertanding (Desiplia ddk,2018).

Disisi lain, cabang olahraga sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang di butuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik. Menurut Setiawan, D. (Dalam Ridwan & Irawan, 2020) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun

pemeliharaannya. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu, (1) daya tahan otot, (2) *speed*, (3) kelincahan, (4) fleksibilitas, (5) *power* dan, (6) daya tahan jantung paru (Fenanlampir & Faruq, 2015). Bentuk latihan sangat menentukan dalam mencapai target latihan, dalam latihan kondisi fisik, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi (Ridwan & Irawan, 2020). Tujuan utama dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan potensi atau bakat pemain dan mengembangkan kemampuan *biomotor* ke derajat yang paling tinggi, dengan latihan kondisi fisik secara konsisten diharapkan atlet dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dan maksimal, maka dari itu kondisi fisik ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, *power*, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan *dribble* yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan-gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima. Menurut Kamaruddin, I. (dalam Ridwan &

Irawan, 2020) untuk melatih pemain bola terutama dalam meningkatkan aerobik maksimal yang pada nantinya dapat menopang terciptanya koordinasi gerak lain yang diperlukan pada spesifikasi dalam cabang olahraga bola seperti kecepatan, kelentukan, keakuratan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, *power*. Dengan penerapan program latihan, khususnya sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut tentang kondisi tubuh.

Kondisi fisik perlu ditingkatkan dan dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang fit ketika latihan dan pertandingan, untuk mencapai semua itu diperlukan pembinaan yang benar-benar serius, dimulai dari pembinaan usia muda, karena pembinaan pemain muda berbakat sangat menentukan tercapainya prestasi cabang olahraga khususnya sepakbola. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018, hlm. 41) dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, yang dimulai sejak dini dengan tahapan latihan yang benar, tahapan yang benar itu tahapan yang disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini anak dikelompokkan ke suatu cabang olahraga tertentu, ada tahapannya yang disebut tahap multilateral, tahap spesialisasi, tahap puncak prestasi.

Faktor internal terdiri dari, 1) kesehatan fisik dan kemampuan fisik, 2) bentuk tubuh serta proporsi, 3) penguasaan teknik, 4) penguasaan taktik, 5) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan 6) memiliki kematangan juara yang mantap. Kemudian untuk faktor eksternal terdiri dari: 1) Pelatih, 2) sarana dan prasarana, 3) organisasi, dan 4) lingkungan (Almaududi, 2022, hlm. 2). Bila dilihat dari faktor internal, ada empat komponen yang mempengaruhi prestasi itu antara lain, kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan.

Tahap multilateral adalah perkembangan menyeluruh atau multi skill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar pada tubuh anak seperti jalan, lari, lompat, loncat, merangkak, menangkap, melempar, dan lain-lain. Tahap spesialisasi adalah tahap yang dimulai dari umur 16-19 tahun,

pada tahap ini anak sudah diberi pilihan mereka masuk cabang olahraga apa dan materi latihan yang diberikan, disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu seperti *biomotor*, energi, klasifikasi skill siklik berulang-ulang, maupun asiklik (gerak tunggal), *open skill* atau *close skill*. Tahap spesialisasi sangat berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia gerakan dasar semakin sedikit dan mengarah gerakan yang lebih menunjang cabang olahraga tertentu. Karena semakin muda porsi latihan multilateral atau gerakan dasar akan semakin banyak, begitu juga sebaliknya puncak prestasi adalah terjadi setelah tahap multilateral dan spesialisasi terlewati, diharapkan akan meraih prestasi di usia emas (*golden age*). Selain itu, untuk mencapai prestasi puncak perlu banyak faktor selain pernyataan di atas, seperti sarana prasarana, motivasi yang tinggi dari dalam diri sendiri untuk berprestasi dan pelatih yang berkualitas serta didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan.

Sekolah Sepakbola Samudra Gemilang Pangandaran merupakan salah satu klub Sekolah Sepakbola yang berada di Pangandaran, Jawa Barat. Latihan bertempat di Lapangan Baru Parapat, Jl. Sirna Raga II. Pembina atau ketua tim SSB Samudra Gemilang ini adalah Bapak Ari Sugianto, S.H, serta para pelatih yang sudah berlisensi yaitu *Coach* Ibnu Soim, *Coach* M. Ridwan, S.H.I., *Coach* Wawan Ruswandi, A.Md., *Coach* Ahmad Masduki, *Coach* Wisnu Kristianto, S.Pd.Jas., *Coach* Sana Suksana, *Coach* M. Fauzan Amru. Latihan yang dilakukan SSB Samudra Gemilang Pangandaran dalam seminggu yaitu 4 kali dan juga memiliki fasilitas Latihan yang memadai. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi serta latihan kondisi fisik karena peneliti melihat saat pertandingan Sekolah Sepakbola Samudra Gemilang Pangandaran terlihat kuat tanpa merasakan kelelahan.

Tabel 1. 1. Prestasi SSB Samudra Gemilang Pangandaran

Nama Pertandingan	Tahun	Peringkat		
		Juara 1	Juara 2	Juara 3
Gold Junior Soccer Bandung	2023	✓		
Bibit Muda Cup Banyumas	2023	✓		
Fun Footbal Cilacap	2024	✓		
Kapolsek Cup Cimerak	2024	✓		
Green Camp Cup Pangandaran	2024	✓		
Mistar Gawang Cup Cilacap	2024			✓
Genca Cup Cilacap	2024		✓	
Bens Anniversary Bandung	2024	✓		

Sumber: Manager SSB Samudra Gemilang Pangandaran (Ary Sugianto, S.H)

Dengan prestasi yang gemilang seperti yang telah dicantumkan pada tabel 1 membuktikan bahwa dengan prestasi yang baik maka seharusnya kondisi fisik SSB Samudra Gemilang Pangandaran tergolong baik dikarenakan salahsatu pendorong untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik dengan adanya kondisi fisik yang baik maka atlet cenderung memiliki ke unggulan dalam hal daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan lainnya, yang dapat meningkatkan performa mereka dalam pertandingan dapat dan juga menunjang atlet dalam penguasaan teknik dan taktik lanjutan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola U-15 SSB Samudra Pangandaran”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah “bagaimana profil kondisi fisik atlet sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- 1) Profil menurut (Hardiansyah,2018) “Profil adalah gambaran, sketsa, atau penjelasan tentang sesuatu data yang akan dideskripsikan dapat memperjelas persepsi seseorang terhadap sesuatu yang akan dijelaskan. Profil memiliki fungsi dan tujuan yaitu memberikan informasi dan memperjelas persepsi akan sesuatu”. Profil dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik di SSB Samudra Pangandaran, seperti definisi diatas bahwa profil kondisi fisik merupakan gambaran atau penjelasan tentang suatu data kondisi fisik yang akan dideskripsikan, sehingga dengan adanya profil kondisi fisik bisa memberikan informasi kepada pelatih ataupun pemain.
- 2) Kondisi fisik menurut (Wibisana & Nusufi, 2019) Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan sebagai “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan sebagai “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh”. Kondisi fisik dalam penelitian ini adalah kondisi fisik Atlet SSB Samudra Gemilang Pangandaran U-15, seperti definisi diatas kondisi fisik sangat di butuhkan bagi Atlet SSB Samudra Gemilang Pangandaran karena kondisi fisik yang baik memungkinkan pemain untuk menjalankan tugas mereka dengan baik dilapangan. Mereka dapat berlari lebih cepat, bertahan lebih lama, dan bereaksi lebih cepat terhadap situasi permainan.
- 3) Sepakbola menurut (Desiplia ddk,2018) merupakan salah satu olahraga global yang paling digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Pemain sepakbola yang baik harus memiliki tingkat kebugaran dan fisik yang baik agar tetap optimal dalam melakukan aktivitas latihan maupun pada saat bertanding. Sepakbola dalam penelitian ini adalah kegiatan yang dilakukan di SSB Samudra Pangandaran, sesuai definisi diatas bahwa sepakbola di SSB Samudra Gemilang Pangandaran banyak digemari dan diminati oleh siswa dari usia 9-17 tahun, oleh karena itu kegiatan sepakbola di SSB Samudra Gemilang Pangandaran mendapatkan prestasi dengan melakukan pembinaan dan latihan terhadap siswa yang memiliki potensi dan keahlian dalam bermain sepakbola
- 4) Sekolah sepakbola menurut (Fadli,2019) Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi

mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Sekolah Sepakbola dalam penelitian ini yaitu SSB Samudra Pangandaran, alasan didirikannya SSB Samudra Gemilang Pangandaran karena sepakbola di Pangandaran banyak digemari oleh Masyarakat khususnya bagi anak-anak atau siswa sekolah, selain itu juga SSB Samudra Gemilang Pangandaran memiliki fungsi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa.

- 5) Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Rusdianto (dalam Saputro, 2014, hlm 5). Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi dibidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang disebut dengan atlet. Atlet dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola U-15 SSB Samudra Pangandaran, Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga. Salah satunya yaitu cabang olahraga sepakbola yang ada di SSB Samudra Gemilang Pangandaran.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendetail mengenai kondisi fisik individu atau kelompok, maka dari itu peneliti mengambil judul “profil kondisi fisik Atlet sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran” dengan menggunakan cara tes yang diberikan saat pelaksanaan penelitian.

1.5 Manfaat Penelitian

Pada penelitian profil kondisi fisik Atlet sepakbola U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis atau akademis merupakan manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu. Sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis.

1. Untuk memotivasi para pemain untuk meningkatkan kondisi fisik masing-masing
2. Agar mendapat gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik pemain maka semakin baik untuk menunjang prestasi olahraga.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis adalah manfaat yang nantinya dapat digunakan oleh pihak perusahaan. Sedangkan manfaat akademis adalah manfaat yang dapat digunakan sebagai ilmu untuk pembaca.

1. Bagi atlet, mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga.
2. Bagi Atlet U-15 SSB Samudra Gemilang Pangandaran, dapat digunakan sebagai data kondisi fisik tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.
3. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang dilaksanakan, serta mempermudah merencanakan program selanjutnya.