

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Hal itu dapat dilihat pada saat diselenggarakannya AFF SUZUKI CUP dimana Indonesia dan Vietnam menjadi tuan rumah. Setiap Indonesia bertanding stadion selalu penuh oleh penonton, yang terdiri dari orang dewasa hingga anak-anak.

Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya. Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi “ Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia

di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia.

Menurut Syafrudin (1999:22) bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan teknik atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu serta asupan gizi yang diterima oleh atlet juga menjadi peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Menurut Djezed dan Darwis (1985:5) "unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan". Sedangkan menurut Lutan (1991:234) "kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan". Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan

dalam permainan sepakbola adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik- teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis didalam peningkatan kemampuan teknik dan mental Syafruddin (1999:13) “kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Dilihat dari segi permainan PS UNMUH (Universitas Muhammadiyah) Jember yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain PS UNMUH Jember selalu mengalami kelelahan dalam bertanding, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Oleh sebab itu timbullah keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang **”Tinjauan Kondisi Fisik Pemain PS UNMUH JEMBER”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi masalah yaitu bagaimana tingkat kondisi fisik pemain PS UNMUH Jember?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi sesuai dengan identifikasi masalah, maka penelitian dibatasi pada **"Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS UNMUH Jember"**. Yang meliputi :

- a. Daya tahan aerobik pemain
- b. Kecepatan pemain
- c. Kekuatan otot tungkai pemain
- d. Kelincahan pemain
- e. Kelentukan pemain
- f. Daya tahan kecepatan.

## 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik pemain PS UNMUH JEMBER yang terdiri dari :

- a. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain PS UNMUH JEMBER ?
- b. Bagaimanakah tingkat kemampuan kecepatan pemain PS UNMUH JEMBER ?
- c. Bagaimanakah tingkat kemampuan kekuatan otot tungkai

pemain PS UNMUH JEMBER ?

- d. Bagaimanakah tingkat kemampuan kelincahan pemain PS UNMUH JEMBER ?
- e. Bagaimanakah tingkat kemampuan kelentukan pemain PS UNMUH JEMBER ?
- f. Bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan kecepatan pemain PS UNMUH JEMBER ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan:

- a) Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik pemain PS UNMUH JEMBER .
- b) Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemain PS UNMUH JEMBER .
- c) Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tungkai pemain PS UNMUH JEMBER .
- d) Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain PS UNMUH JEMBER .
- e) Untuk mengetahui tingkat kelentukan pemain PS UNMUH JEMBER .
- f) Untuk mengetahui tingkat daya tahan kecepatan pemain PS UNMUH JEMBER .

### 1.6 Manfaat Penelitian

- A. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga.
- B. Bagi pelatih dan pengurus PS UNMUH JEMBER agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
- C. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
- D. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

