

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik perbaikan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pada dasarnya dapat dimiliki secara maksimal melalui latihan secara teratu dan terprogram dengan baik. Dengan dukungan pembina maupun pelatih sepakbola yang mempunyai pengetahuan serta pemahaman baik memberikan dampak yang baik. Pelatihan fisik adalah bagian penting dari mempersiapkan untuk bermain sepakbola ditingkat-tingkat manapun, (Ilmi, Miftahul, & Kiram Y, 2018).

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Islam memandang bahwa kesehatan itu sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia. Manfaat dari kegiatan olahraga yaitu untuk menjaga kesehatan baik jasmani maupun juga rohani (Khairuddin K, 2017).

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan didunia. Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dengan gaya permainan tersebut di atas, sepakbola merupakan cabang

olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan (Mahfud I , Yuliandra R & Gumantan A).

Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus cabang sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik. Latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan kemampuan yang mendasar untuk meraih sebuah prestasi.

Pemain sepakbola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Hanya beberapa komponen kondisi fisik, misalnya penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (*flexibility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Koordinasi (*coordination*). Bagi seorang penyerang harus memiliki Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Reaksi (*reaction*), Ketepatan (*accuracy*), dan Daya Tahan (*endurance*) Bleep Test (Suprioko A & Mahardika W, 2018).

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang berkembang saat ini. Banyak sekolah-sekolah sepakbola yang mulai bermunculan. Perkembangan sekolah sepak bola di Kabupaten Jember khususnya di Jawa Timur pada umumnya memang sudah menjadi rumah sepakbola bagi pecinta sepakbola khususnya pada usia dini hingga remaja. Banyak klub-klub yang membuka pembinaan terhadap anak-anak usia dini yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia.

Persatuan sepakbola Cendana adalah salah satu klub yang berada di daerah Kabupaten Jember yang berdiri pada tahun 2016 dan keberadaannya sudah diakui oleh Askab daerah Kabupaten Jember. SSB ini bertujuan untuk regenerasi pemain dan pembinaan bibit-bibit muda yang berbakat untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas. Usia siswa di SSB ini dimulai dari usia dini yaitu 7-10 tahun, 11-13 tahun, dan 14-17 tahun. Prestasi yang pernah diraih di SSB Cendana sendiri cukup bagus, mulai dari Juara 1 event usia 10 ditahun 2018, Juara 2 turnamen u16 Arjasa 2018 dan masih banyak lagi kejuaraan yang diraih.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih pada hari minggu tanggal 2 oktober 2022 dapat dinyatakan bahwa kondisi fisik pemain Cendana masih dapat dikatakan kurang dan juga selama ini belum pernah dilakukannya tes kondisi fisik di SSB Cendana ini, oleh sebab itu perlu dilakukannya penelitian ini dengan judul Tes Kondisi Fisik di SSB Cendana. Dengan ini penelitian ini sangat memungkinkan untuk penulis melakukan penelitian di SSB Cendana.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ada beberapa permasalahan yang muncul yaitu :

1. Berapa nilai dari komponen-komponen kondisi fisik seperti, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, kekuatan dan daya tahan pada pemain di SSB Cendana ?
2. Bagaimana kondisi fisik pemain di SSB Cendana ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola di SSB Cendana tahun 2022.

1.4 Definisi Operasional

Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Salah satu hal yang wajib dimiliki setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal disebut kondisi fisik, kondisi fisik yang harus dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing – masing olahraga.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Memberikan informasi tambahan bagi atlet dan pelatih tentang tes kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola.

2. Diharapkan berguna bagi pelatih dan bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program latihan dan pengukuran yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola.
3. Sebagai bahan acuan bagi setiap pemain sepakbola untuk menambah kemampuan dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Sebagai bahan acuan bagi club untuk standar kondisi fisik calon pemain baru yang akan bergabung.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini menggunakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan survey kondisi fisik dengan cara tes Kekuatan (*strenght*) *Push-Up*, *Sit-Up*, Kecepatan (*speed*) *lari 30 meter*, Kelincahan (*agility*) *Illinois Test*, Daya Eksplosif (*Power Test*) *Standing Broad Jump*, dan Daya Tahan (*endurance*) *Bleep Test*.

