

# **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 teratur 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, 2019).

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, 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, Yuliandra, & Gumantan, 2020).

Berdasarkan dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus cabang sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya yaitu 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, 2018).

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat berkembang saat ini. Saat ini sudah banyak sekolah-sekolah sepakbola yang mulai bermunculan. Perkembangan sekolah sepak bola di Kabupaten Bondowoso khususnya di Jawa Timur pada umumnya memang sudah menjadi rumah sepakbola bagi pecinta sepakbola khususnya pada usia dini hingga remaja. Banyaknya 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.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Tanzil Karomi pada hari minggu tanggal 30 September 2030 dapat dinyatakan bahwa kondisi fisik di SDN Sukokerto 01 Jember masih dapat dikatakan kurang dan juga selama ini belum pernah dilakukannya tes kondisi fisik di SDN Sukokerto 01 Jember ini, oleh sebab itu perlu dilakukannya penelitian ini dengan judul Tes Kondisi Fisik Extra Sepakbola SDN Sukokerto 01 Jember. Dengan ini penelitian ini sangat memungkinkan untuk penulis melakukan penelitian di SDN Sukokerto 01 Jember.

## **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 SDN Sukokerto 01 Jember ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui nilai dari komponen-komponen kondisi fisik seperti, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, kekuatan dan daya tahan pada pemain di SDN Sukokerto 01 Jember.

### 1.4 Definisi Operasional

#### A. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan elemen yang sangat 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. Sebagai bahan acuan bagi setiap pemain dan pelatih sepakbola tingkat SD untuk menambahkan kemampuan dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Diharapkan berguna bagi pelatih dan bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program latihan dan pengukuran yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola tingkat SD.

3. Memberikan informasi tambahan bagi pelatih tentang tes kondisi fisik dan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola tingkat SD.

### **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*.

