

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 juga menjelaskan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial” Dari pengertian olahraga diatas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Sepakbola, olahraga yang tak asing dengan telinga masyarakat Indonesia dan dunia. Olahraga yang mengandalkan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sepakbola adalah olahraga yang sederhana, menguasai bola selama mungkin dengan tim dan memasukkan bola tersebut ke gawang lawan.

Disisi lain, cabang olahraga sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang prima untuk menunjang kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen 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 pemeliharannya. 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, kelenturan, 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 Tunas Patriot di Banjarsari merupakan salah satu klub Sekolah Sepakbola yang berada di Banjarsari, Jawa Barat. Latihan bertempat di lapangan Desa Banjarsari, dan melakukan latihan seminggu 4 kali. Pembina atau ketua tim SSB Tunas Patriot ini adalah Bapak Bobi Irawan S.Pd, serta para pelatih: *Coach Ferdi*, *Coach Dadut*, *Coach Kamal*, *Coach Azis*, *Coach Asbot*, *Coach Reza*, dan *Coach Ara*. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi serta latihan kondisi fisik dilakukan bersamaan dengan melatih teknik. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kondisi fisik karena peneliti melihat saat melihat pertandingan Sekolah Sepakbola Tunas Patriot Banjarsari terlihat kuat tanpa merasakan kelelahan.

Tabel 1. 1 Prestasi SSB Tunas Patriot Banjarsari

Nama Pertandingan	Tahun	Peringkat		
		Juara 1	Juara 2	Juara 3
Cikaso Ramadhan Cup	2022	✓	-	-
Cikaso Cup	2022	✓	-	-
Pemuda Mandiri	2022	-	✓	-
HUT POLRI	2022	-	-	✓
Cahyani Pelajar Cup	2022	✓	-	-
ASKAB PSSI Ciamis	2022	✓	-	-
Cibenda Pelajar Cup	2022	✓	-	-
Elang Jaya Cup	2022	-	✓	-

Sumber : Pelatih SBB Tunas Patriot Banjarsari

Dengan prestasi yang gemilang seperti yang telah dicantumkan pada tabel 1.1 membuktikan bahwa dengan prestasi yang baik maka seharusnya kondisi fisik SSB Tunas Patriot tergolong baik dikarenakan salah satu pendorong untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik dengan adanya kondisi fisik yang baik maka Atlet cenderung memiliki keunggulan 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-17 SSB Tunas Patriot Banjarsari, Jawa Barat”. Hal ini mengingat kurang terkontrolnya latihan fisik para siswa SSB Tunas Patriot di Banjarsari.

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-17 SSB Tunas Patriot Banjarsari ?”.

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, hlm. 4) ”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”.
- 2) Kondisi Fisik menurut Wibisana, Rinaldy, & Nusufi (2019, hlm. 84) Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh”. Kondisi fisik seseorang dikatakan baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktivitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, apalagi bagi para atlet. Adapun pengertian kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang diperuntukkan bagi atlet. Kondisi fisik yang peneliti gunakan, yaitu:
 - a) Daya tahan otot: sit up dan push up
 - b) Kecepatan: lari 30 meter
 - c) Kelincahan : lari bolakbalik 10 meter
 - d) Kelentukan : *sit and reach*
 - e) Power : *vertical jump*
 - f) Daya tahan jantung paru : lari 15 menit (VO₂max) kg

- 3) Sekolah Sepakbola Menurut Fadli (2019 hlm. 49) Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet.
- 4) 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 di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet Satiadarma (2012). 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.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik Atlet U-17 Sekolah Sepakbola Tunas Patriot Banjarsari dengan menggunakan cara tes yang diberikan saat pelaksanaan penelitian.

1.5. Kegunaan Penelitian

Pada penelitian profil kondisi fisik Atlet U-17 Sekolah Sepakbola Tunas Patriot Banjarsari. diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis atau akademis merupakan manfaat penelitian bagi pengembangan ilmu. Sehingga manfaat teoritis ini dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis. Teori yang digunakan tentunya berdasarkan peneliti atau penulis sebelumnya.

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

2. Secara Praktis

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

- a) Bagi Atlet, mengetahui profil yang dimilikinya, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga.
- b) Bagi Atlet U-17 SSB Tunas Patriot Banjarsari, dapat digunakan sebagai data kondisi fisik tim yang digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi selanjutnya.
- a) Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang dilaksanakan, serta mempermudah merencanakan program selanjutnya..