

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah olah gerak tubuh manusia yang dilakukan dengan sengaja untuk mencapai tujuan. Saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang dirasa semakin penting dalam kehidupan sehari-hari, dilihat dari segi pendidikan, fisiologi maupun hubungan sosial. Bahkan hampir setiap hari dapat dilihat aktifitas olahraga, karena masyarakat mulai mengerti sangat pentingnya berolahraga. Seiring dengan perkembangan zaman, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan rekreasi tetapi telah berkembang menjadi suatu wadah pembinaan kesegaran jasmani dan prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar orang di dunia. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok yang saling memperlihatkan teknik bermain yang baik, masing-masing kelompok terdiri dari sebelas orang, kedua kelompok akan berusaha memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin sehingga kelompok yang memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Permainan sepak bola diikat oleh

berbagai peraturan yang dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis sebagai wasit pembantu segala peraturan dan kebijakan dipegang oleh organisasi sepakbola tersebut dimana untuk tingkat internasional disebut FIFA (*Federation International Football Association*), sedangkan untuk di negara kita bernama PSSI (*Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia*).

Sepak bola juga diartikan sebagai olahraga beregu yang memiliki selang waktu istirahat dan aktivitas pendek yang ditandai dengan seringnya transisi pola aktivitas, dari gerakan intensitas tinggi seperti lari cepat, melompat, menembak, berakselerasi, dan bertransisi dari cepat ke lambat hingga aktivitas berintensitas rendah hingga sedang seperti jogging, berjalan kaki, bahkan berdiri (Dugdale (2019), Clemente (2019)). Dalam beberapa tahun terakhir tuntutan dalam pertandingan sepak bola meningkat pesat; sehingga pemain harus memiliki kemampuan fisik, teknis dan taktis tingkat tinggi (Asian Clemente 2019). Namun, kemampuan untuk mengubah kecepatan dengan cepat (yaitu, akselerasi) dan sprint adalah tindakan yang paling sering terjadi dalam situasi pertandingan dalam sepak bola profesional (Faude, 2012). Akselerasi yang sering terjadi dalam setiap permainan sepak bola terutama dilakukan sebagai respons terhadap rangsangan eksternal yaitu, pergerakan bola, lawan, rekan satu tim dan biasanya didahului dengan perubahan arah gerakan. Kemampuan sepak bola esensial ini, yang dijelaskan sedemikian rupa, mewakili, pada kenyataannya bahwa kemampuan kelincahan dan kecepatan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola.

Agility atau kelincahan diartikan sebagai perubahan kecepatan dan arah gerakan yang cepat sebagai reaksi terhadap stimulus eksternal (Sheppard, 2018). Kualitas ini diakui sebagai komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang penting (Tabacchi, 2006). Namun, kelincahan sebagian besar dikenal sebagai kapasitas pengkondisian penting dalam olahraga tim kompetitif, termasuk sepak bola (Lockie (2014), Gabbett (2008) dan Trecroci (2019)).

Dalam perkembangan sepakbola masa kini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa.

Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan

prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya.

Di Sidoarjo sendiri ada banyak SSB yang membina anak usia dini. Salah satunya adalah SSB Tunas Remaja Sidoarjo. SSB Tunas Remaja Sidoarjo didirikan didasari dari keinginan untuk meningkatkan pembinaan sepak bola sejak usia dini, mendidik dan melatih bakat dan talenta sepak bola potensial yang didorong oleh kesadaran akan tanggungjawab terhadap kemajuan dan peningkatan prestasi sepak bola di sekitar wilayah Sidoarjo khususnya dan Indonesia pada umumnya, serta keinginan luhur untuk memberikan sumbangsih dan berkreasi melalui kegiatan sepak bola, maka dibentuklah organisasi “Sekolah Sepak Bola Tunas Remaja Sidoarjo”.

Dalam masa pandemi covid 19, tim sepakbola SSB Tunas Remaja Sidoarjo juga terdampak dalam proses latihan. Persiapan pembinaan yang dilakukan sebelum pandemi terpaksa dihentikan. Untuk memulai aktivitas latihan kembali, perlu dilakukan tes atau evaluasi sebagai penilaian awal sebelum menentukan proses pelatihan.

Berdasarkan uraian masalah di atas maka penulis ingin mengambil penelitian dengan judul “Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13”, untuk mengetahui kondisi fisik kecepatan dan kelincahan tim, serta menganalisa kemampuan yang dimiliki SSB tersebut dan juga bisa digunakan untuk modal awal persiapan ke depan untuk jenjang lanjutan ke usia junior.

B. Batasan Masalah

Batasan Penelitian ini yaitu :

1. Penelitian ini diperlakukan untuk siswa sekolah sepakbola (SSB) Tunas Remaja Sidoarjo U-13.
2. Penelitian ini hanya untuk mengkaji kemampuan fisik kecepatan dan kelincahan siswa (SSB) Tunas Remaja Sidoarjo U-13.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari dalam penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Bagaimanakah hasil dari kemampuan kondisi fisik kecepatan siswa SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 ?
2. Bagaimanakah hasil kemampuan kondisi fisik kelincahan siswa SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 ?

D. Tujuan Penelitian

Secara keseluruhan penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik kecepatan siswa SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13.
2. Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik kelincahan siswa SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13.

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya pembahasan seperti yang diatas, dapat diambil beberapa manfaat yaitu :

1. Manfaat Praktik

a. Bagi pemain

Mangetahui kemampuan kelincahan dan kecepatan yang dimilikinya

b. Bagi pelatih supaya mengetahui keadaan kemampuan fisik kecepatan dan kelincahan yang dimiliki atletnya

2. Bagi Pelatih

Untuk seorang pelatih agar bisa memperluas pengetahuan tentang penilaian kemampuan fisik kecepatan dan kelincahan

3. Bagi Peneliti

a. Dengan adanya penelitian ini, peneliti menemukan hasil jawaban yang nyata tentang suatu masalah yang berhubungan dengan judul penelitian.

b. Penelitian ini menciptakan pengalaman sangat bermanfaat yang bias diperoleh dibangku kuliah