

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer di dunia. Jadi pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menendang yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Hampir seluruh orang mengenal olahraga yang menggabungkan unsur fisik dan teknik, tidak terkecuali di Indonesia.

Meskipun sampai saat ini prestasi olahraga sepak bola Indonesia belum sesuai yang diharapkan oleh masyarakat, seakan itu semua tidak mempengaruhi minat dan simpati para pendukung sepak bola di negeri ini. Tidak jarang ribuan orang berjubel memadati stadion tempat dilaksanakan pertandingan sepakbola untuk melihat pemain atau kesebelasan yang didukung. Bahkan mulai dari penjuru desa sampai kota, semua orang, baik anak-anak maupun orang dewasa, laki laki dan perempuan berlomba-lomba untuk memainkan olahraga yang semakin populer tersebut. Permainan sepak bola modern sekarang telah mengalami kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perubahan perkembangan yang sangat pesat, baik dari kondisi fisik, teknik, taktik, mental pemain sepakbola.

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga sepak bola banyak faktor yang menentukan, salah satu faktor tersebut adalah kondisi fisik, disamping kondisi mental, teknik dan taktik (Setijono Hari dkk, 2001: 41). Apabila anak didik tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang bagus maka tidak dapat bermain dengan maksimal. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik dan h pemantauan kondisi fisik sejak dini perlu diperhatikan secara terus menerus supaya mendapatkan hasil

kondisi fisik yang baik. Karakteristik olahraga sepak bola adalah membutuhkan kecepatan, dan kekuatan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada tim.

Komponen kondisi fisik yang dapat dikemukakan yaitu Kekuatan atau strength, Daya tahan atau endurance, Daya ledak otot atau Muscular Power, Kecepatan atau Speed, Kelentukan atau Flexibility, Keseimbangan atau Balance, Koordinasi atau Coordination, Kelincahan atau Agility, Ketepatan atau Accuracy, dan Reaksi atau Reaction (Setijono Hari dkk, 2001: 46) dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang hanya sebagai pelengkap dari komponen yang lain. Melihat karakteristik cabang olahraga sepak bola, dapat disimpulkan bahwa komponen yang dominan dimiliki pemain sepak bola adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan dan tentunya tidak meninggalkan komponen fisik lainnya.

Untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang pemain harus melakukan persiapan yang relative lama, salah satunya menyangkut kondisi fisik.

Kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan pemain mencapai prestasi yang lebih baik. (Harsono, 1998: 153)

Dari uraian di atas telah jelas bahwa untuk melakukan kondisi fisik selalu memperhatikan penyusunan program latihan fisik yang berkesinambungan. Latihan – latihan dasar yang sangat pokok meliputi latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan dan

daya tahan umum atau endurance. Untuk memulai latihan dasar, setiap pelatih harus memperhatikan kemampuan setiap pemain sepakbola, karena kemampuan kondisi jauh berbeda. Oleh sebab itu maka latihan kondisi fisik akan lebih bersifat individual dibandingkan kelompok. (Sajoto, 1988: 78).

Oleh karena itu latihan kondisi fisik mendapat perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat – alat tubuh lebih baik. Dalam hal tersebut peneliti tertarik meneliti SSB TUNAS REMAJA, dengan jumlah pelatih 2 orang, yang di bagi menjadi 2 sesi Latihan, yaitu hari Selasa dan Jumat sore. Prestasi yang pernah dicapai juara 1 di GELORA DELTA SIDOARJO tingkat provinsi, dan juara 3 di ADI BUANA SURABAYA tingkat provinsi, dan juga masih banyak prestasi-prestasi lain yang tingkat nya di bawah provinsi.

Dari latar belakang di atas saya sebagai peneliti ingin mengetahui kemampuan tingkat kondisi fisik pemain SSB TUNAS REMAJA, karena kondisi fisik juga merupakan faktor penting untuk menunjang prestasi pemain agar menjadi lebih baik. Oleh sebab itu peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik SSB TUNAS REMAJA Usia 15 Tahun” untuk mengetahui hasil dan bukti ilmiah dalam setiap komponen kondisi fisik pemain SSB TUNAS REMAJA tersebut.

### **B. Batasan Masalah**

Ruang lingkup peneliti ini terbatas pada pengukuran dan tes kondisi fisik diantaranya adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kelentukan, dan kecepatan atlet SSB Tanas Remaja.

### **C. Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Berapakah kekuatan otot perut yang dimiliki pemain SSB TUNAS REMAJA?

2. Berapakah kelentukan yang dimiliki pemain SSB TUNAS REMAJA?
3. Berapakah kecepatan yang dimiliki pemain SSB TUNAS REMAJA?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui besarnya kekuatan otot perut yang dimiliki pemain SSB TUNAS REMAJA.
2. Untuk mengetahui besarnya kelentukan yang dimiliki pemain SSB TUNAS REMAJA.
3. Untuk mengetahui besarnya kecepatan yang dimiliki pemain SSB TUNAS REMAJA.

#### **E. Variabel Penelitian**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat. Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi focus penelitian Maksum (2010:29). Pada penelitian ini variabelnya adalah:

1. Variabel Bebas : Model pembelajaran tes kekuatan, kecepatan, dan kelentukan
2. Variabel Terkait : Analisis kondisi fisik

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat Hasil Penelitian ini adalah agar dapat dijadikan dasar dalam mengetahui hasil kondisi fisik, yang meliputi kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut.