

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap berada dalam kondisi yang baik. Banyak dijumpai pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga baik di lapangan, jalan-jalan, maupun di dalam ruangan. Semua ini dilakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Menurut (Saputra dkk., 2019)“Melalui olahraga seorang dapat kesempatan luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan, dan popularitas, pengalaman bertanding, kegembiraan, dan kepuasan”. Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri, melawan orang lain, atau konfrontasi dengan alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka gaya itu harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif.

Pesatnya perkembangan olahraga sepakbola baik dari tingginya tingkat kemampuan dan keterampilan para pemainnya maupun dari segi penyelenggaraan kompetensi yang semakin professional menjadikan sepak bola tidak hanya sebagai cabang olahraga prestasi akan tetapi telah menjadi sebuah industri. Pertunjukan kemampuan dan keterampilan para pemain sepakbola yang menarik masyarakat untuk menyaksikan pertandingan sepak bola secara langsung ataupun tidak langsung. (Anwar dkk., 2013)

Dalam melakukan kegiatan latihan sepak bola, tentunya harus diperhatikan kondisi fisik bagi pemain tersebut. Hal itu perlu diperhatikan karena dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet sepakbola akan bermain maksimal di pertandingan tersebut. Peranan kondisi fisik

bagi permainan sepakbola, pemahaman konsep dari teknik gerakan yang benar adalah hal yang pertama kali harus dimengerti oleh atlet. Atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari, kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk diwujudkan dalam bentuk gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. (Qalbi Arridho dkk., 2015.)

Proses latihan gerak berbentuk kegiatan mengamati Gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang, menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi, dan juga dalam bentuk kejadian menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan-tujuan tertentu. Didalam belajar gerak, karena siswa harus memahami gerakan untuk mampu melakukannya, maka selain unsur fisik juga terlibat unsur fikir. Unsur emosi dan perasaan juga terlibat dalam belajar gerak sebagai unsur psikis yang merupakan daya pengerak dalam melakukan sesuatu.

Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik, tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Proses ini harus dilakukan dengan sabar dan penuh kewaspadaan. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.(Maliki dkk., 2014.)

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Arjuna, 2018). Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Arjuna, 2018).

Jika seorang pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang baik, segala aktivitas gerakan teknik yang dilakukan akan semakin sempurna. Kondisi fisik seseorang dapat

ditingkatkan hanya dengan melakukan latihan yang baik, teratur dan terprogram. Untuk dapat menguasai dan melakukan suatu macam teknik diperlukan latihan yang teratur dan rutin, serta memerlukan waktu yang lama, sehingga diperlukan juga unsur kondisi fisik yang prima.(Saputra dkk., 2019)

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai profil kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik dalam sepakbola merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang pemain saat bermain sepakbola. Dalam pengembangan teknik, mental, dan strategi bermain, fisik merupakan unsur penting. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik dalam sepakbola terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan otot, daya lentur, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Musrifin dkk., 2016.)

Pemain sepakbola club PERSIPASI Kota Bekasi memiliki target prestasi yang tinggi, PERSIPASI Kota Bekasi merupakan club sepakbola asal Kota Bekasi yang saat ini sedang bermain atau berkompetisi di liga 3 Regional Jawa Barat, salah satu target club PERSIPASI. ialah juara di Regional Jawa Barat dan lolos ke liga 2 untuk tahun depan. Untuk menunjang itu semua ketercapaian target tersebut di butuhkan persiapan team yang sangat baik, salah satunya adalah persiapan latihan fisik.

Sebagaimana uraian teori tersebut maka sepakbola bisa menjadi wadah untuk mengembangkan kemampuan bakat sepak bola. Pemain bisa lebih menguasai Teknik permainan seperti penguasaan bola, kombinasi serangan, dan bertahan. Oleh karena itu bagi anak-anak dan remaja, sepakbola akan sangat membantu mereka untuk mengembangkan insting dan skill bermain sepak bola, dan ketika mereka melakukan

latihan menggiring bola dengan kecepatan tinggi ada contact body dari lawan bola lepas kontrol,dan mereka terjatuh.

PERSIPASI Kota Bekasi ini memiliki jumlah pemain sebanyak 26 pemain dengan rata rata semua pemain usia 20-23 tahun. Untuk kategori team senior, sedangkan untuk kategori team junior rata rata berusia 16-17, tahun jumlah pemain saat ini sebanyak 28 pemain dan ikut di kompetisi piala Soeratin Jawa barat. Tingginya semangat berlatih sepakbola dapat dilatar belakangi oleh beberapa faktor diantaranya sepakbola merupakan permainan lama dan menyenangkan, peran pelatih sebagai pembimbing sekaligus teknik motivasi yang baik kepada seluruh pemain.

Adapun prestasi dari team PERSIPASI U-17 ini adalah: (1) Tahun 2017 masuk ke babak 8 besar piala soeratin jawa barat, (2) Tahun 2018 masuk ke dalam babak 16 besar piala seratin Jawa Barat, (3) Tahun 2021 berhasil masuk ke babak semifinal piala soeratin jawa barat, (4) Tahun 2022 berhasil menjuarai piala soeratin jawa barat, (5) Tahun 2023 masuk ke babak fase nasional yang akan dilaksanakan di bulan maret.

Tabel 1.1 Biodata Pemain

No	Nama	Tempat Tanggal lahir	Umur	Posisi	Peretasi Tertinggi
1	ZACKY SEPTIAN PERMADI	Bekasi, 10 September 2006	17 tahun	Penyerang	Piala Soeratin
2	M.AL GZAHZALI	Bekasi, 26 Januari 2006	17 tahun	Kiper	Piala Soeratin
3	AHMAD RAFI RAMADHAN	Depok, 27 September 2006	17 tahun	Bek	Piala Soeratin
4	M.ONANG PEBRIANDI	Kendal, 21 Februari 2006	17 tahun	Gelandang Serang	Piala Soeratin
5	M. SOFYAN	Jakarta, 22 Agustus 2005	17 tahun	Gelandang Bertahan	Piala Soeratin
6	HAIKAL ADILA SUEB	Lampung, 1 Januari 2005	17 tahun	Gelandang	Piala Soeratin

7	ACHMAD RIDANO SANIA	Bekasi, 1 April 2005	17 tahun	Gelandang Serang	Piala Soeratin
8	JHON CLIF KARMANI	jakarta, 16 Juni 2005	17 tahun	Penyerang	Piala Soeratin
9	ARIE WIJAYA	Majalengka, 15 Fbruari 2005	17 tahun	Bek	Piala Soeratin
10	ISMU HUSAIN PRAMUDA	Jakarta, 30 september 2006	17 tahun	Gelandang Bertahan	Piala Soeratin
11	IBNU HASAN PRAMOJO	Jakarta, 30 september 2006	17 tahun	Bek	Piala Soeratin

Melihat dari beberapa prestasi yang sangat signifikan yang di miliki oleh team PERSIPASI memberikan peluang untuk meningkatkan prestasi di tingkat nasional dan membuat Kota Bekasi ini menjadi Kota industri olahraga. Jadi untuk mencapai hal itu semuanya kita harus tau keadaan kondisi pemain team tersebut. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Ridwan, 2020). 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. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi, (Pujianto, A. 2015) 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*). (Syafuruddin 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PERSIPASI U-17 Kota Bekasi”. Harapannya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penentuan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet PERSIPASI Kota Bekasi.

B. Identifikasi Masalah, Batasan dan Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

- a. Belum diketahuinya kondisi fisik pada atlet sepakbola PERSIPASI Kota Bekasi tahun 2022.
- b. Apakah kondisi fisik Kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan sudah baik pada pemain PERSIPASI Kota Bekasi tahun 2022.
- c. Apakah program latihan sudah menunjang kondisi fisik para pemain persipasi kota Bekasi

2. Batasan Masalah

Agar hasil penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada dilapangan, maka perlu pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Kondisi fisik atlet sepakbola persipasi U-17
- b. Penelitian pengambil sampel dengan syarat atlet sepakbola persipasi U-17 dengan jumlah atlet sebanyak 11 orang sebagai pemain inti
- c. Penelitian dilakukan di stadion patriot chandrabhaga kota bekasi dan laboratorium PJKR Universitas Islam 45 Bekasi
- d. Metode yang digunakan adalah survei melalui tes dan pengukuran.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimanakah profil kondisi fisik pada atlet PERSIPASI U-17 Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Sepakbola PERSIPASI U-17 Kota Bekasi Tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna sebagai sumbang saran dan pemikiran kepada :

1. Pelatih dalam melaksanakan proses latihan khususnya menjaga kondisi fisik pemain agar maksimal .
2. Pelatih agar memgetahui semua kondisi fisiknya agar dapat menentukan pola latihan yang lebih baik lagi.

E. Batasan Istilah / Definisi Operasional

1. Profil

Profil adalah pandangan dari samping, sketsa biografi, dan grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil seseorang pada umumnya digunakan sebagai informasi yang mengacu pada data yang sebenarnya dari data diri seseorang itu sendiri yang berisi tentang nama, umur, pekerjaan, status, jenis kelamin dan informasi lain yang sekiranya layak untuk di publikasikan. (Hasan alwi.2015)

2. Kondisi Fisik

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang tertentu. (Adnyana et al., 2014). Dalam pertandingan sepakbola kondisi fisik merupakan hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet beberapa komponen kondisi fisik yang harus diketahui oleh seorang atlet ialah: daya tahan, keseimbangan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan kekuatan otot perut.

3. Sepak Bola

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. Dalam permainan sepakbola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepakbola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepakbola juga harus meningkat (Khan et al., 2019)