

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari secara global, termasuk di Indonesia. Perkembangannya menjadikan sepak bola sebagai olahraga yang menuntut tingkat kebugaran fisik yang tinggi. Dalam konteks permainan modern, prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik dan penerapan taktik, tetapi juga oleh kemampuan pemain dalam menjaga intensitas permainan selama berlangsungnya pertandingan. Komponen kondisi fisik yang berperan penting meliputi kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelenturan serta daya tahan. Daya tahan memiliki peran yang sangat krusial karena rendahnya kapasitas ini dapat menyebabkan penurunan performa, terutama pada babak kedua pertandingan. Oleh karena itu, kondisi fisik yang optimal menjadi dasar utama dalam menunjang penguasaan teknik dan efektivitas strategi permainan.

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu dengan menggunakan bola sebagai alat utama. Permainan ini dilaksanakan di atas lapangan rumput dan mempertemukan dua tim yang saling berkompetisi, di mana setiap tim terdiri atas 11 orang pemain (Akhmad & Suriatno, 2018). Tujuan utama dalam sepak bola ialah mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang musuh serta mempertahankan gawang sendiri

agar tidak kemasukan bola. Hingga saat ini, sepak bola masih menjadi salah satu cabang olahraga yang paling populer dan banyak diminati oleh masyarakat (Utomo & Indarto, 2021).

Tingkat kebugaran fisik yang rendah dapat memberikan pengaruh negatif terhadap performa pemain selama pertandingan serta menghambat perkembangan atlet dalam jangka panjang. Sebaliknya, penerapan program *strength conditioning* yang dirancang secara sistematis terbukti mampu meningkatkan berbagai komponen performa fisik atlet sepak bola. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kekuatan yang terstruktur memberikan dampak positif terhadap perbaikan komposisi tubuh, peningkatan kekuatan otot, kecepatan *sprint*, serta kemampuan kelincahan pemain sepak bola U-14 setelah menjalani program latihan dalam kurun waktu tertentu (Ferrini et al., 2025).

Peningkatan kekuatan otot diketahui berkaitan erat dengan perbaikan performa fisik, seperti kemampuan sprint dan berbagai kapasitas fisik lainnya. Oleh karena itu, latihan kekuatan tidak hanya berperan dalam meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan keterampilan dan kualitas permainan atlet di lapangan (Makhlouf et al., 2016). Sepak bola adalah cabang olahraga yang bersifat dinamis dan memerlukan tingkat kesiapan fisik yang optimal, serta didukung oleh penguasaan teknik, penerapan taktik, dan kesiapan mental yang baik (Bayu Hardiyono, 2022).

Kondisi fisik merupakan aspek fundamental yang harus dimiliki oleh

setiap atlet dalam berbagai cabang olahraga. Kondisi fisik tersusun atas sejumlah komponen yang saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang utuh, sehingga proses peningkatan maupun pemeliharannya tidak dapat dilakukan secara terpisah. Menurut (Supriyoko & Mahardika, 2018) kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang paling berperan di pencapaian prestasi olahraga. Tingkat kondisi fisik yang optimal dapat membantu atlet dalam proses penguasaan teknik dasar sebagai landasan untuk menuju penguasaan teknik yang lebih kompleks..

Dalam pembinaan latihan sepak bola, *strength conditioning* merupakan program latihan yang dibuat secara jelas dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot serta komponen kebugaran fisik lain yang berkaitan dengan performa atlet. Program ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran secara umum, tetapi juga memiliki hubungan dengan peningkatan kemampuan performatif, seperti kecepatan, kemampuan melompat, dan kapasitas fisik lainnya pada pemain sepak bola usia muda. Namun demikian, penerapan *strength conditioning* di berbagai sekolah sepak bola usia dini di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bekasi, masih menunjukkan variasi dan cenderung belum dilaksanakan secara terencana dan berbasis ilmiah. Pelaksanaan program latihan yang kurang tepat berpotensi menghambat perkembangan kondisi fisik atlet secara optimal serta meningkatkan risiko kelelahan maupun cedera apabila beban latihan dan periodisasi tidak disesuaikan dengan karakteristik usia. Selain itu, sejumlah hasil penelitian mengungkapkan bahwa kekuatan otot

punggung dan tungkai merupakan komponen penting yang perlu dianalisis pada atlet sepak bola usia muda sebagai dasar evaluasi kondisi fisik dan perancangan program latihan lanjutan (Hidayat & Yudhistira, 2024).

Kecepatan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Syarif Hidayatullah dalam (Hidayat & Witarsyah, 2020) mengemukakan bahwa kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang secepat mungkin. Dalam permainan sepak bola, kecepatan memiliki peranan yang sangat penting, baik saat pemain membawa bola maupun ketika bergerak tanpa bola.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kemampuan gerak yang penting bagi pemain sepak bola. Dengan tingkat kelincahan yang baik, pemain mampu melakukan perubahan arah secara cepat, mengeksekusi gerak tipu, serta melewati tekanan atau hadangan pemain lawan dalam situasi permainan. Menurut (Arwandi & Ardianda, 2018) kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan anggota tubuh untuk mengubah posisi atau arah gerak secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan perubahan arah secara mendadak dengan efisien, yang umumnya diukur berdasarkan satuan waktu (detik) (Efendi, 2017).

Daya ledak (*power*) memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, khususnya saat pemain melakukan tendangan, terutama *shooting*. Hal ini disebabkan karena *power* otot tungkai merupakan kemampuan kelompok otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat

menurut Kusuma dalam (Sarifudin et al., 2023) daya ledak (*power*) merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.

Endurance merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam peningkatan performa atlet, khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Sebagai bentuk daya tahan yang mengintegrasikan unsur kekuatan dan stamina, *endurance* memungkinkan atlet untuk mempertahankan tenaga saat melakukan aktivitas yang bersifat intensif dan berulang. Menurut McArdle dalam (Simanjuntak et al., 2024) kombinasi antara kekuatan dan daya tahan berperan dalam membantu atlet mempertahankan tingkat energi selama melakukan aktivitas intensif yang kerap terjadi dalam pertandingan sepak bola, di mana gerakan cepat serta ledakan tenaga sangat diperlukan.

Kelenturan (*Flexibility*) yang merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Menurut Nurhasan & Cholil dalam (Tri Juniar & Narlan, 2020) kelenturan sering didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian tersebut

Sekolah Sepak Bola merupakan lembaga olahraga yang secara khusus berfokus pada pembinaan dan pengembangan kemampuan sepak bola atlet usia dini. Keberadaan Sekolah Sepak Bola bertujuan untuk membentuk atlet yang memiliki keterampilan yang baik serta mampu berkompetisi dengan Sekolah

Sepak Bola lainnya, memenuhi harapan masyarakat, serta menjaga keberlangsungan organisasi. Pembinaan di Sekolah Sepak Bola diarahkan untuk memberikan dasar yang kuat dalam keterampilan bermain sepak bola, sementara pencapaian prestasi optimal ditempatkan sebagai tujuan jangka panjang menurut Soedjono dalam (Fadli Muhammad, 2019).

Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi merupakan salah satu wadah pembinaan atlet usia dini yang secara aktif mengikuti berbagai kompetisi usia kelompok. Namun, berdasarkan hasil pengamatan awal di lapangan, masih ditemukan variasi kemampuan fisik pada atlet kelompok U-14, khususnya pada komponen *strength conditioning*. Beberapa atlet terlihat mengalami penurunan performa pada menit-menit akhir pertandingan, kurang optimal dalam melakukan *sprint* berulang, serta kurang cepat dalam perubahan arah saat situasi permainan berlangsung. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingkat *strength conditioning* atlet belum diketahui secara pasti dan belum terukur secara sistematis.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian yang berfokus pada analisis *strength conditioning* atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai tingkat daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kelenturan atlet, serta menjadi dasar bagi pelatih dan pengelola Sekolah Sepak Bola dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terencana, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan atlet usia U-14.

Dengan demikian, evaluasi terhadap pelaksanaan *strength conditioning* di Sekolah Sepak Bola U-14 Bintang Harapan menjadi sangat penting untuk mengetahui sejauh mana program tersebut sesuai dengan kebutuhan fisik atlet, sejauh mana manfaatnya terhadap performa fisik, serta kendala apa saja yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan fisik atlet sepak bola usia U-14 dan penerapan *strength conditioning* yang ada saat ini di Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan. Hal ini menjadi dasar kuat untuk melakukan penelitian yang mendalam guna mengidentifikasi kondisi *strength conditioning* yang berlaku, mengevaluasi efektivitasnya, serta memberikan rekomendasi pembenahan program latihan dalam rangka meningkatkan kualitas latihan dan performa atlet usia dini. Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengangkat judul “**Analisis *Strength Conditioning* Atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi**”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya difokuskan pada analisis *Strength Conditioning* atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi. Fokus penelitian dibatasi pada komponen-komponen fisik yang relevan dan esensial dalam sepak bola yaitu daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*) dan kelenturan (*flexibility*).

2. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, fokus penelitian ini adalah ”Bagaimanakah tingkat *Strength Conditioning* Atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara komprehensif tingkat *Strength Conditioning* (kekuatan dan pengkondisian fisik) yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi, selain itu penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis bentuk program *Strength Conditioning* yang diterapkan oleh pelatih pada atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14, serta menganalisis tingkat kesesuaian antara hasil pengukuran kondisi fisik atlet dengan program latihan *Strength Conditioning* yang telah diterapkan pelatih.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh melalui penelitian ini yaitu manfaat praktis dan teoritis :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam

pengembangan konsep dan teori di bidang Ilmu Kepelatihan Sepak Bola, khususnya mengenai pentingnya dan metode analisis *Strength Conditioning* pada atlet usia dini (U-14). Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai data dasar (*baseline data*) dan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan pengembangan model latihan fisik yang efektif untuk atlet sepak bola kategori usia muda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih dan Sekolah Sepak Bola

- 1) Menyediakan data objektif mengenai kondisi fisik (daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan daya tahan) atlet U-14 saat ini.
- 2) Menjadi bahan evaluasi yang kritis terhadap program *Strength Conditioning* yang telah diterapkan, sehingga pelatih dapat mengidentifikasi kelemahan program dan melakukan perbaikan atau modifikasi yang lebih spesifik dan terarah.

b. Bagi Atlet

- 1) Memberikan informasi pribadi kepada atlet mengenai profil kondisi fisik mereka, sehingga mereka dapat lebih memahami area kekuatan dan kelemahan yang harus ditingkatkan.
- 2) Mendorong atlet untuk berlatih lebih fokus pada aspek fisik yang memerlukan perbaikan.

c. Bagi Institusi Akademik (Fakultas/Jurusan)

- 1) Menambah Khazanah kepustakaan ilmiah di lingkungan Universitas terkait analisis kondisi fisik atlet olahraga tim.
- 2) Sebagai implementasi nyata Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang penelitian.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi dari judul skripsi ini, maka peneliti menuliskan batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

1. *Strength Conditioning* (Kekuatan dan Pengkondisian Fisik) didefinisikan sebagai suatu proses latihan fisik terencana dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan komponen daya ledak, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kelenturan atlet. Dalam konteks penelitian ini, *Strength Conditioning* diukur melalui serangkaian tes kondisi fisik dengan indicator sebagai berikut:
 - a) Daya Ledak (*Power*) : Diukur menggunakan *Standing Long Jump Test* (jarak lompatan diukur dalam cm/meter)
 - b) Kecepatan (*Speed*) : Diukur menggunakan *Sprint 30 Meter Test* (waktu tempuh dalam detik).
 - c) Kelincahan (*Agility*) : Diukur menggunakan *Illinois Agility Run Test* (waktu tempuh dalam detik).

d) Daya Tahan (*Endurance*) : Diukur menggunakan *Bleep Test* (menggunakan total jumlah *level* dan *shuttle* untuk memperkirakan *VO2 Max*).

e) Kelenturan (*Flexibility*) : Diukur menggunakan *Sit and Reach Test*

(jarak jangkauan dalam cm).

2. Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan merupakan lembaga pembinaan olahraga sepak bola di Kabupaten Bekasi. Aktivitas Sepak Bola menuntut kombinasi kompleks dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan dan daya tahan yang tinggi. Dalam konteks penelitian ini, Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan mengacu pada tim dan program latihan yang menjadi fokus analisis *Strength Conditioning* di wilayah Kabupaten Bekasi.

3. Atlet Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan U-14 Kabupaten Bekasi adalah peserta didik aktif yang terdaftar secara resmi dan mengikuti kegiatan latihan sepak bola, termasuk program *Strength Conditioning*, secara rutin selama masa penelitian. Mereka menjadi populasi sekaligus sampel penelitian untuk menggambarkan tingkat *Strength Conditioning* serta faktor-faktor yang memengaruhinya.