

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh tidak hanya jasmani tetapi juga rohani. Olahraga sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Kegiatan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan, dimulai anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Olahraga juga merupakan aktifitas latihan fisik. Rothig (1972) dalam Iman Imanudin (2008,hlm.13) menyatakan bahwa: ‘Latihan yaitu semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga’.

Permainan sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dalam deretan olahraga beregu. Salah satu karakteristik permainan sepak bola yaitu menendang dan mengoper bola dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan. Suatu tim akan dinyatakan menang apabila tim tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila kedudukan berakhir sama, maka permainan dinyatakan seri.

Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Latihan olahraga menurut Dick (2008,hlm.2) adalah “selalu dikaitkan dengan usaha untuk meningkatkan prestasi menuju puncak, mempertahankan prestasi puncak lebih lama dan memperlambat mundurnya prestasi”.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi-nya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Baurfeld dan Schrouter dalam Dick (2008,hlm.2) diantaranya : “faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan

kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik/strategi, psikis, dan konstitusi tubuh”. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Sajoto dalam Sidik (2007,hlm.51) mengatakan bahwa : “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang pemain bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi.”

Dewasa ini dalam permainan sepak bola, selain teknik, taktik dan mental kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting dalam upaya terjun ke dunia profesional, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi seorang atlet sepak bola untuk dapat bertanding dengan baik. Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet olahraga prestasi. Hal ini karena latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar prestasi atlet semakin meningkat. Seperti diungkapkan oleh Harsono (1988,hlm.153) dalam buku coaching, kalau kondisi fisik pemain baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Kondisi fisik adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi, atlet yang memiliki kondisi fisik bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan maupun pertandingan. Ada beberapa macam komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, seperti yang dijelaskan oleh

Grosser/Starischka/Zimmermann yang diterjemahkan oleh Pasurney (2001,hlm.4) bahwa beberapa komponen fisik harus dimiliki oleh pemain sepak bola, diantaranya adalah:

1. Kelentukan (Flexibility)
2. Kecepatan (Speed)
3. Kekuatan (Strength)
4. Daya Tahan (Endurance)

Salah satu tim yang dipersiapkan untuk menghadapi Liga Super Indonesia U-21 ialah Persib Bandung U-21. Persib Bandung U-21 merupakan sebuah tim dari hasil pembinaan pemain muda melalui program Diklat Persib, sejarah mencatat Persib selalu mencapai kejayaannya ketika mengandalkan pemain-pemain hasil binaannya sendiri yang dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan. Dalam buku Jejak Maung Ngora (2012) tercatat prestasi hasil pembinaan pemain muda melalui program Diklat Persib ini cukup bagus, mereka sudah memberikan kebanggaan dengan menghadirkan gelar juara Liga Super Indonesia (LSI) 2009/2010 serta medali emas Pekan Olahraga Daerah (Porda) 2010. Gelar juara yang dipersembahkan tim Persib U-21 itu menjadi setitik air jernih penghilang dahaga di tengah kemarau prestasi tim Persib senior. Secara individu, prestasi para pemain hasil didikan Diklat Persib pun cukup bisa dibanggakan. Beberapa pemain produk Diklat Persib atau Persib U-21 dipromosikan ke tim Persib Senior. Mereka adalah Rizki Bagja, M Agung Pribadi, Jajang Sukmara, Rudyana, Sigit Hermawan. Selain sudah ada yang promosi ke tim Persib senior, ada juga pemain yang direkrut oleh klub-klub lain, baik peserta Liga Super maupun Divisi Utama diantaranya Dedi Heryanto (Persijap Jepara), Munadi (Cilegon FC), Rendi Saputra, Dias Angga (Pelita Bandung Raya), Budiawan (PSGC Ciamis). Namun disamping itu terdapat kekurangan pada tim ini, terjadi penurunan prestasi pada tahun berikutnya hanya menempati peringkat 4 dan tahun berikutnya menempati posisi ke 3 klasemen akhir Liga Super Indonesia Pada tahun 2012.

Pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengetahui sejauh mana kondisi fisik pemain Persib U-21 yang dituntut untuk memiliki fisik dan psikis yang prima, atau berada pada tingkat kondisi fisik yang baik sampai sangat baik selama 2x45 menit, Selain itu karena Liga Super Indonesia U-21 menggunakan system grup, yang tiap grup nya masing-masing berisi 4 tim, menjadikan pula kompetisi ini berlangsung sangat panjang hingga menuntut para pemain untuk lebih bisa menjaga serta memelihara kondisi fisiknya selama kompetisi berlangsung.

Belum tercapainya prestasi maksimal oleh tim Persib Bandung U-21 pada kompetisi Liga Super Indonesia (ISL) dan ingin mengetahui dan mengukur sejauh mana kondisi fisik para pemain Persib U-21 serta menjadi acuan demi kemajuan persepakbolaan di Bandung, maka peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini, khususnya dalam bidang kondisi fisik dalam penelitian, dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi tim Persib Bandung U-21 maupun Jawa Barat khususnya dan tim-tim daerah lain umumnya, sebagai bahan acuan untuk menghadapi Kompetisi Liga Super Indonesia dimasa mendatang. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang profil kondisi fisik pemain, dan mengambil judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Tim Persib Bandung U-21”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis mengajukan rumusan masalah adalah sebagai berikut: Bagaimana gambaran kondisi fisik pemain tim Persib Bandung U-21?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain tim Persib Bandung U 21.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang terdapat pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat di jadikan sebagai informasi sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai tingkat kondisi fisik pemain sepakbola.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat di jadikan pedoman bagi pelatih, pemain maupun Pembina olahraga dalam meningkatkan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola.
3. Dapat dijadikan informasi dan acuan PSSI pusat, daerah dan klub untuk memelihara dan meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola.

### **E. Definisi Operasional**

Untuk memudahkan pembaca memahami isi dari penelitian, maka penulis membuat definisi operasional atau batasan istilah agar terhindar dari kesimpangsiuran istilah-istilah dalam judul penelitian ini. Batasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Profil menurut W.J.S Poerwadarmita (1976,hlm.453) adalah gambaran, grafik yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Sedangkan Hasan Alwi (2005 ,hlm.40). “Profil adalah gambaran, dalam hal ini grafik yang menunjukkan kondisi fisik pemain tim Persib Bandung U-21”.
2. Sukintaka (1982,hlm.70), permainan sepak bola adalah ”Permainan bola besar yang dimanipulasi dengan kaki dan seluruh anggota badan kecuali tangan yang dimainkan oleh dua buah regu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain. Permainan sepak bola biasanya dimainkan dalam dua babak dan diberi waktu istirahat di antara dua babak itu. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan. Regu yang lebih banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Agar permainan itu dapat berdayaguna dan berhasil guna diperlukan kerjasama dan tolong menolong dalam satu regu dan setiap pemain dalam satu regu”.

3. Jonatath and Krapel (1991), kondisi diartikan sebagai kualitas tubuh seseorang, kualitas yang dimaksud adalah berupa kesanggupan dalam menjalankan tugas-tugas fisik yang dilakukannya, yang meliputi kekuatan, kecepatan dan daya tahan.
4. Fisik adalah syarat yang diperlukan untuk usaha peningkatan prestasi, kondisi fisik yang diteliti meliputi fleksibilitas, kecepatan, daya tahan ototperut, daya tahan *cardiovascular*, kelincahan dan *power* otot tungkai.
5. Basuki Wibowo (2002,hlm.5), atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Sedangkan, Pusat bahasa (2005), “Atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikuti sertakan dalam pertandingan.” yaitu pemain tim Persib Bandung U-21 yang berlaga di ISL yang berjumlah 29 orang”.
6. Persib Bandung U-21 adalah salah satu tim sepakbola profesional yang mengikuti Liga Super Indonesia dibawah kelompok umur 21 tahun yang bermarkas di Bandung . Di bawah naungan PT Persib Bandung Bermartabat.