

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Hal ini bisa dilihat pada antusiasme masyarakat Indonesia terhadap olahraga sepak bola pada saat ini, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Sebagai olahraga permainan yang sangat menarik, dapat dimainkan oleh semua golongan umur, karena pada dasarnya permainan sepak bola diciptakan dengan konsep sebuah permainan yang dimainkan dengan menonjolkan unsur kesenangannya dan dimainkan secara beregu.

Permainan ini bertujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Sucipto, (2000:7). Hal ini berarti regu yang berhasil memasukan bola lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang pertandingan.

Seiring dengan perkembangan jaman, maka bertambah pula fungsi dan manfaat dari sepak bola, selain untuk olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, sekarang juga olahraga sepak bola dapat dijadikan sebagai sarana pendidikan. Banyaknya event-event yang diselenggarakan baik ditingkat nasional oleh induk organisasi olahraga sepak bola di Indonesia yaitu Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) maupun event internasional yang diselenggarakan oleh induk organisasi sepak bola dunia yaitu *Federation International Football Assosiation* (FIFA). Banyak event yang diselenggarakan oleh FIFA, diantaranya adalah Piala Dunia (*World Cup*) yang merupakan event terbesar yang diselenggarakan oleh FIFA dan berlangsung setiap empat tahun sekali.

Dilihat dari karakteristik sepak bola sebagai olahraga beregu, maka diperlukan kerjasama yang baik dari setiap pemainnya. Dalam satu tim sepak bola yang berjumlah 11 orang pemain itu, setiap pemainnya mempunyai tugas dan

peranannya masing-masing. Penjaga gawang bertindak sebagai palang pintu terakhir pertahanan suatu tim yang bertugas menjaga gawang agar tidak dibobol oleh lawan. Pemain Belakang adalah pemain bertahan yang bertugas sebagai penghalang serangan lawan atau sebagai penjaga pertahanan dari serangan lawan. Pemain belakang juga umumnya bertubuh besar dan tegap, dan biasanya juga tinggi, namun terdapat pula beberapa pemain belakang bertubuh pendek. Semua pemain belakang harus pandai melakukan *tackel*, dan perlu mempunyai keahlian penguasaan bola yang cukup. Para pemain belakang biasanya bertahan di paruh lapangannya sendiri, dan biasanya pemain belakang yang mempunyai postur tinggi maju ke depan membantu penyerangan saat tim mereka melakukan tendangan sudut atau tendangan bebas dimana ada kemungkinan mencetak gol melalui sundulan kepala.

Pemain tengah (Gelandang) seorang pemain yang berada di antara penyerangan dan bertahan. Fungsi utama mereka adalah mendapatkan dan menguasai bola, serta memberikan bola kepada para penyerang. Namun ada juga gelandang yang tugasnya lebih bertahan, dan ada pula yang posisinya hampir seperti seorang penyerang. Selain itu juga seorang pemain tengah mempunyai tugas-tugas yang penting diantaranya menerima bola yang ditujukan ke depan, bertahan atau melakukan *tackel* terhadap pemain lawan, mencetak atau membantu menciptakan sebuah gol, sehingga mereka dianggap sebagai anggota terpenting dalam sebuah tim.

Pemain depan (Penyerang) adalah pemain yang bertugas sebagai ujung tombak penyerangan yang tugas utamanya membobol gawang lawan, dan dapat juga sebagai pembuka ruang bagi timnya.

Melihat karakteristik posisi pemain sepak bola di atas tentunya kondisi fisik setiap posisi pemain sepak bola akan berbeda, seperti yang diungkapkan oleh Scheuneman (2013-62) menjelaskan bahwa :

Endurance terbaik dalam sebuah tim sepak bola umumnya dimiliki oleh gelandang bertahan dan bek sayap. Paling minim biasanya dimiliki

oleh penjaga gawang dan *center back*, karena pergerakan mereka memang tidak terlalu signifikan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik setiap posisi pemain sepak bola tentunya berbeda. Karena peran dan tugas posisi setiap pemain mempunyai tugasnya masing-masing. Lebih lanjut Scheuneman (2010-63) mengemukakan rata-rata VO₂ max setiap posisi pemain sepak bola adalah “*center back* 56, pemain lapangan tengah 62, *striker* 60”.

Para pemain sepak bola yang dikatakan di atas dituntut untuk mempunyai teknik, taktik/strategi, fisik dan mental yang baik. Dewasa ini dalam permainan sepak bola, selain teknik, taktik dan mental kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor utama bagi seorang atlet sepak bola untuk dapat bertanding dengan baik.

Seperti diungkapkan oleh Harsono (1988 : 153), 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.

Prestasi yang optimal dapat diraih oleh seorang atlet apabila atlet tersebut memiliki tingkat kualitas kondisi fisik yang baik, sehingga perlunya latihan kondisi fisik yang terprogram secara sistematis dan terencana. Mengenai kondisi fisik Harsono (1988:153) menjelaskan :

Kondisi fisik atlet 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 atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Di tambahkan oleh Sajoto dalam Satriya, dkk (2010:51) bahwa, “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi.”

Kondisi fisik merupakan pondasi awal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kualitas atlet. Semakin bagus kualitas fisik atlet semakin mudah dalam mencapai prestasinya. Karena dengan kondisi fisik yang bagus maka akan menunjang aspek-aspek latihan seperti teknik, taktik, dan mental. Latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh sesuai program yang diberikan pelatih akan meningkatkan keterampilan terbaiknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, kondisi fisik harus benar-benar diperhatikan oleh setiap pelatih baik dalam latihan rutin maupun dalam menghadapi pertandingan sehingga seorang pelatih dapat mengetahui kondisi fisik pemainnya. Dengan demikian latihan kondisi fisik menjadi sangat penting karena dengan memberikan beban latihan yang benar, kondisi fisik atlet dapat dikembangkan secara optimal. Tetapi pada kenyataannya banyak pelatih yang mengabaikan komponen kondisi fisik tersebut dalam melatih atlet sepak bola, hal ini biasanya mengakibatkan penurunan kualitas kondisi fisik para atlet sehingga sulit dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Sebagai contohnya beberapa klub di Indonesia yang sebagian besar pemainnya mengalami penurunan kondisi fisik selama 90 menit waktu pertandingan. Penurunan kondisi fisik itu sendiri terjadi hampir di paruh babak yang kedua, sehingga berpengaruh besar terhadap kualitas permainan di lapangan. seperti, tingkat konsentrasai terhadap permainan mulai menurun, penguasaan bola/control bola tidak sempurna, dan komunikasi sesama pemain menurun. Oleh karena itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap permainan sepak bola.

Melihat kondisi fisik sebagai aspek terpenting dalam permainan sepak bola, maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada kondisi fisik pemain depan, tengah dan, pemain belakang pada olahraga sepak bola. Karena banyaknya

SSB yang ada maka penulis memutuskan untuk memilih SSB Tanjung Medal sebagai sampel penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimakah profil kondisi fisik pemain SSB Tanjung Medal.
2. Apakah terdapat perbedaan kondisi fisik antara pemain depan, tengah, dan pemain belakang SSB Tanjung Medal.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Tanjung Medal
2. Untuk dapat mengetahui kondisi fisik yang baik, pemain depan, tengah dan pemain belakang.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis yang pada akhirnya dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih maupun atlet bahwa kondisi fisik sangat penting bagi atlet dalam suatu pertandingan.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih sebagai pembanding dalam memberikan porsi latihan fisik sesuai dengan kebutuhan atlet untuk peningkatan prestasi.

E. Keterbatasan Penelitian

Untuk menghindari luasnya lingkup permasalahan yang memungkinkan diperolehnya hasil yang tidak memuaskan, maka penelitian ini akan dibatasi ruang

lingkupnya agar diperoleh hasil yang diinginkan dan sesuai dengan tujuan.

Batasan penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Objek penelitian ini adalah mengukur kondisi fisik pemain depan, tengah dan belakang
2. Kajian kondisi fisik hanya dilihat pada kemampuan atlet pada komponen daya tahan, fleksibilitas, kekuatan, kelincahan, kecepatan, power.
3. Subjek penelitian ini adalah team sekolah sepak bola.

F. Definisi Oprasional

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah kadang-kadang berbeda, sehingga dapat mengakibatkan salah pengertian. Oleh karena itu untuk menghindari kesalah pahaman dalam penulisan ini maka penulis merumuskan sebagai berikut :

1. Kondisi fisik menurut Harsono (1988:153), 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 atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
2. Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. (Sucipto, 2007:7)
3. Pemain belakang (bek) adalah pemain yang berada di depan penjaga gawang yang bertugas sebagai penghalang serangan lawan.
4. Pemain tengah (gelandang) adalah pemain yang bertugas mengatur irama permainan dan juga sebagai penghubung antara pertahanan dan penyerangan.
5. Pemain depan adalah pemain yang berada dekat dengan penjaga gawang awan yang tujuannya mencetak gol.