

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan ini pun dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan sebagai upaya meningkatkan prestasi.

Dengan melakukan kegiatan berolahraga, tentu dapat menjadikan tubuh seseorang sehat jasmani maupun rohani dan dapat membentuk manusia yang berkualitas. Disamping itu salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik teknik, taktik, mental maupun fisik.

Dalam setiap cabang olahraga, terutama yang bersifat kompetisi upaya pencapaian prestasi tertinggi adalah hal yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya hal yang harus dilakukan adalah dengan berlatih. Latihan yang benar dan berpedoman terhadap program latihan sesuai dengan kecabangan olahraganya.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Dalam upaya pembinaan, diusahakan sedini mungkin dilakukan pada atlet yang berbakat agar tujuan dari pencapaian prestasi dapat terwujud. Dalam peningkatan kecakapan dalam sepakbola, keterampilan dasar sepakbola erat sekali hubungannya dengan koordinasi gerak. Dalam bermain sepakbola harus paham dan mengetahui teknik dasar yang benar, disamping itu faktor yang paling menunjang dalam meraih prestasi adalah faktor fisik dan teknik dasar bermain sepakbola.

Harsono (Imanudin, 2008: 64) mengatakan “Untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan melakukan latihan harus pula mengetahui dan menguasai aspek-aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”. Menurut Imanudin (2008: 66) “Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”.

Dalam cabang olahraga, kondisi fisik merupakan aspek penting dalam proses latihannya. Bempa (Imanudin, 2008: 66) mengatakan bahwa “Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan”. Menurut Imanudin terdapat komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan, diantaranya kekuatan (*Strength*), kelentukan (*Flexibility*), kecepatan (*Speed*), dan daya tahan (*Endurance*)

Upaya pengembangan dan pembinaan pada usia dini tentu sangat penting dilakukan. Dengan adanya ekstrakurikuler sepakbola yang ada di setiap sekolah, dapat dijadikan wadah bagi mereka yang mempunyai bakat dalam bidang sepakbola.

SMAN 2 Ciamis merupakan salah satu sekolah favorit di Kabupaten Ciamis. Terbukti dengan banyaknya prestasi yang telah diukir dalam perlombaan akademik maupun non akademik baik tingkat kabupaten, provinsi, nasional bahkan internasional. Dengan banyaknya sarana dan prasarana yang menunjang bagi perkembangan siswa, adanya kegiatan ekstrakurikuler pun menjadi salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian prestasi sekolah. Terdapat banyak jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih oleh siswa diantaranya basket, bola voli, badminton, pramuka, teater, karya ilmiah remaja dan juga sepakbola. Khusus dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, SMAN 2 Ciamis kerap menorehkan prestasi yang baik dalam setiap ajang kompetisi antar pelajar.

Maksud dan tujuan adanya ekstrakurikuler sepakbola adalah untuk mengarahkan, mengembangkan dan memfasilitasi bakat siswa – siswa dalam bermain sepakbola dengan program pelatihan yang terarah, teratur dan berkesinambungan. Diharapkan dengan adanya program pelatihan yang terarah, teratur dan berkesinambungan tersebut anak-anak tidak sekedar bermain sepakbola, dan tidak tertutup kemungkinan dapat pula menjadi pemain sepak bola yang professional.

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan pelatih SMAN 2 Ciamis yaitu Bapak Nana ketika beliau masih melatih sekolah tersebut dalam setiap proses latihan selalu sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan di awal agar proses latihan dapat berjalan lancar dan teratur. Dalam seminggu latihan dilakukan 3 kali yaitu Hari Senin, Kamis dan Jumat. Dalam setiap latihan didalamnya selalu diterapkan aspek-aspek penting dalam proses latihan diantaranya latihan teknik, taktik, fisik dan mental.

Dalam upaya mengetahui peningkatan dari hasil latihan, pelatih secara berjangka melakukan tes untuk aspek kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola. Dan hasil dari tes tersebut didapat bahwa hasil tes kondisi fisik anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis secara keseluruhan untuk persentasenya 24% dalam kategori baik, 64% kurang dan sisanya 12% kurang. Untuk hasil tes teknik dasar sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis secara keseluruhan untuk persentasenya 16% dalam kategori baik, dan sisanya 84% kurang.

Dengan hasil ini, SMAN 2 Ciamis dengan kepelatihan Bapak Nana, SMAN 2 Ciamis mampu menjuarai kompetisi antar SMA se-Kabupaten Ciamis.

Akhir-akhir ini SMAN 2 Ciamis dalam prestasi sepakbolanya cenderung menurun. Dengan tidak mempunya menjuarai di setiap ajang kompetisi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga diantaranya ketiadaannya seorang pelatih bahkan mungkin dari segi aspek kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola.

Berdasarkan uraian dan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 2 Ciamis”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kondisi fisik anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis?
2. Bagaimana gambaran teknik dasar sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan suatu hal yang ingin dicapai setelah penelitian ini selesai. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kondisi fisik anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis.
2. Untuk mengetahui gambaran teknik dasar sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat baik di bidang olahraga khususnya sepakbola, dan hasil ini dapat dipergunakan untuk:

### **1. Secara teoritis**

- a. Dapat mengetahui mengenai gambaran maupun kesiapan kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola sebelum memasuki kompetisi.
- b. Sebagai bahan evaluasi untuk menentukan program latihan yang selanjutnya.

## **2. Secara Praktis**

- a. Pelatih, khususnya pelatih sepakbola SMAN 2 Ciamis sebagai bahan untuk menambah pengetahuan dan ilmu dalam memberikan latihan fisik dan teknik dasar sepakbola kepada pemain dengan baik dan benar.
- b. Peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola.

## **E. Batasan Penelitian**

Supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan penelitian ini sebagai berikut:

1. Masalah yang dikaji dalam penelitian hanya pada tingkat kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis.
2. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis.
3. Menurut Timo (2012: 60)  
U5 - U12 : Usia dini/grassroot  
U13 – U20 : Usia muda  
U21 ke atas : Senior

Sesuai dengan pernyataan diatas maka yang anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis termasuk kategori usia muda yaitu anak usia 13 sampai 20 tahun.

## **F. Anggapan Dasar**

Dalam menentukan anggapan dasar penelitian, penulis terlebih dahulu menentukan suatu anggapan dasar yang nantinya akan menjadi dasar pijakan untuk bahan penelitian selanjutnya. Adapun anggapan dasar yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi.

2. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan maupun pertandingan.
3. “Kondisi fisik yang baik adalah dimana seorang atlet mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan” (Imanudin, 2008: 66).

