

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Permainan sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepak bola 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 sama, maka permainan dinyatakan seri.

Pada permainan sepak bola ada beberapa pembagian peran yaitu pemain bertahan, pemain tengah, dan penyerang. Sama halnya dengan olahraga beregu yang lain, sepak bola juga mengandalkan kerjasama atau kekompakan dalam timnya untuk memenangkan permainan. Pemain harus melakukan gerakan atau teknik sepak bola dengan baik untuk memenangkan permainan. Untuk dapat melakukan gerakan teknik sepak bola dengan baik, ada empat komponen latihan yang harus dilakukan pemain, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Dalam permainan sepak bola modern, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Pemain sepak bola kini harus menjadi lebih cepat, lebih kuat, dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepak bola juga terus meningkat.

Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Martens, 2004:268).

Latihan kondisi fisik penting dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet sepak bola. Tujuan dari pelatihan fisik dalam sepak bola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknis dan taktis sepanjang pertandingan. Harsono menjelaskan (1988:153) bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Tanpa latihan kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mampu menjalani pertandingan yang berdurasi 90 menit dan melakukan teknik sepak bola dengan baik dalam suatu permainan.

Dalam permainan sepak bola latihan teknik juga sangat dibutuhkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau gerak yang diperlukan oleh atlet dalam permainan sepak bola. Tujuan latihan teknik adalah untuk mempermahir gerakan-gerakan keterampilan dalam permainan sepak bola. Tanpa latihan teknik seorang pemain tidak akan mampu melakukan teknik permainan sepak bola dengan baik seperti *passing*, *dribbling*, *long pass*, *shooting* dan lainnya.

Selain latihan fisik dan teknik, latihan taktik dalam permainan sepak bola sangatlah diperlukan untuk menyusun sebuah strategi permainan, baik dalam pertahanan maupun penyerangan untuk memenangkan pertandingan. Sedangkan selain latihan fisik, teknik, dan taktik, latihan mental juga perlu dilatih untuk

mencapai prestasi yang maksimal. Atlet yang memiliki mental yang baik akan mampu mengeluarkan kemampuannya dengan maksimal.

Melalui keterampilan yang diperoleh dari hasil latihan, seorang pemain dituntut untuk bermain bagus dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan. Pemain harus mampu melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan dalam waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan mental dalam menghadapi lawan. Pemain sepak bola harus mampu berlari beberapa kilometer dalam satu pertandingan dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola tidak hanya dituntut untuk memahami taktik permainan individu, kelompok atau beregu tetapi dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Maka, kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlet sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental. Setiawan (Giriwijoyo, 2007) menyatakan bahwa:

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga.

Mengenai pentingnya kondisi fisik Harsono (1988:153) mengungkapkan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kalau kondisi fisik baik maka: 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi

fisik lainnya, 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal. Semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Sebelum diterjunkan ke dalam pertandingan, seorang atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam tekanan, seperti tekanan dari penonton, lawan, pelatih, dan pengaruh lainnya yang dihadapinya dalam pertandingan. Menurut Harsono (1988:154), “melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya atlet akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lincah, kuat, terampil, dan dengan sendirinya lebih efektif.” Pemain sepak bola harus bekerja keras mengembangkan semua komponen fisik yang dibutuhkan seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*) meliputi aerob dan anaerob, kecepatan (*speed*), , kekuatan dinamis (*power*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), (Spades, 2012). Martens (2004:271-272) menjelaskan pula bahwa terdapat beberapa komponen fisik yang mendukung terhadap keberhasilan proses pelaksanaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga sepak bola, antara lain kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*) meliputi aerob dan anaerob, kekuatan dinamis (*power*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*).

Komponen fisik pertama yang diperlukan oleh atlet sepak bola adalah kekuatan (*strength*). Martens (2004:271) menjelaskan bahwa “kekuatan adalah jumlah maksimum dari gaya otot yang dapat diproduksi untuk melakukan suatu usaha”. Scheunemann (2012:15) menambahkan bahwa “kekuatan adalah kemampuan otot melakukan gerakan tiba-tiba dengan intensitas yang tinggi dan dengan beban bervariasi”. Komponen fisik kekuatan memengaruhi kemampuan atlet dalam usaha melindungi bola, memenangkan perebutan bola dengan kaki atau kepala. Kekuatan juga dapat membuat atlet menjadi lebih cepat dan lebih eksplosif dan membantu dalam mengurangi cedera (Spades, 2012). Martens (2004:277) menerangkan bahwa atlet sepak bola untuk semua posisi membutuhkan kekuatan pada skala medium atau sedang.

Komponen kondisi fisik yang kedua yang dibutuhkan atlet sepak bola adalah daya tahan (*endurance*). Menurut Martens (2004:271), “daya tahan adalah kemampuan otot untuk berkontraksi secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi dengan melibatkan gaya maksimum yang rendah”. Harsono (1988:155) menjelaskan pula bahwa, “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Scheunemann (2012:15) menambahkan bahwa “daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tertentu dalam kurun waktu tertentu”.

Pada umumnya definisi daya tahan adalah kekuatan untuk menahan kelelahan selama mungkin. Hornix (2012:1) menjelaskan pula mengenai daya tahan, yaitu sebagai berikut:

Daya tahan atlet sebagian besar menggunakan energi yang dihasilkan oleh sistem oksigen, sedangkan lari sprin sebagian besar menggunakan kumpulan atau sistem asam pospat. Oleh karena itu untuk pemain bola, kedua sistem tersebut sangat penting. Secara bersamaan mereka membentuk daya tahan khusus untuk atlet sepak bola, yaitu sistem aerob dan anaerob.

Harsono (1988:156) menjelaskan bahwa “daya tahan aerob adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan pemasukan oksigen untuk mewujudkan gerak yang dilakukan oleh otot”. Komponen kondisi fisik tersebut sangat penting sekali. Karena lamanya waktu permainan sepak bola 2 x 45 menit, dengan ciri berlari dan *shooting* sudah pasti membutuhkan kemampuan aerob yang tinggi. Dengan aerob yang tinggi pemain akan terus dapat melakukan mobilisasi ditengah lapangan. Seorang pemain tidak akan mudah lelah dalam menjalani pertandingan yang begitu lama jika mempunyai daya tahan aerob yang baik.

Daya tahan anerob dijelaskan pula oleh Harsono (1988:160) bahwa, “daya tahan anaerob biasa disebut stamina karena kerja stamina adalah kerja pada tingkat anerob, dimana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan otot”. Anaerob berarti “tanpa oksigen” dan daya tahan anaerob ini mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh yaitu sistem asam phospat. Melihat karakteristik permainan sepak bola, yaitu sering *sprint* dengan durasi waktu 2 x 45 menit dan dilakukan secara berulang-ulang, maka seorang pemain akan merasa sangat sulit untuk melakukan perebutan bola ketika dia tidak mempunyai daya tahan anaerob yang baik. Maka daya tahan anaerob juga sangat penting dalam permainan sepak bola. Martens (2004:277)

menerangkan bahwa atlet sepak bola untuk posisi *goalkeeper* membutuhkan daya tahan aerobic yang rendah dan anaerobic yang sedang. Sedangkan selain posisi *goalkeeper* membutuhkan daya tahan aerobik dan anaerobik pada skala tinggi.

Komponen fisik selanjutnya yang diperlukan dalam permainan sepak bola adalah kecepatan (*speed*). Martens (2004:271) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan tubuh atau bagian tubuh dengan sangat cepat. Kecepatan adalah jarak perpindahan dibagi dengan waktu”. Scheunemann (2012:15) menjelaskan pula bahwa, “kecepatan adalah kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin. Kecepatan sangat penting atau dibutuhkan dalam permainan sepak bola baik pada saat melakukan *sprint-sprint* pendek untuk merebut bola dari lawan atau membebaskan diri dari penjagaan lawan. Pemain yang tidak memiliki kecepatan akan kesulitan mendapatkan bola pada saat perebutan bola. Martens (2004:277) menerangkan bahwa atlet sepak bola untuk semua posisi membutuhkan kecepatan pada skala high atau kecepatan tinggi .

Komponen kondisi fisik lainnya adalah kekuatan dinamis (*power*). Kekuatan dinamis adalah suatu kinerja otot yang akan menimbulkan kerutan dan pengenduran suatu otot terjadi silih berganti. Menurut Harsono (1988:176), “*power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan”. *Power* dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Martens (2004:271) memiliki pandangan yang sama mengenai *power*, yaitu “kemampuan untuk mengerahkan kekuatan otot secara cepat”. Scheunemann (2012:15) menambahkan bahwa “*power* adalah kemampuan untuk

memelihara gerakan sentak otot di dalam intensitas dan beban tinggi dalam kurun waktu yang lama”.

Salah satu yang mempengaruhi *power* adalah daya tahan. Atlet yang memiliki daya tahan kekuatan yang baik akan memiliki *power* yang baik. Harsono (1988:177) menjelaskan bahwa “daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik terutama dalam olahraga sepak bola, karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera karena sepak bola merupakan olahraga yang rentan akan terjadinya bahaya cedera, karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. (Harsono, 1988:177).

*Power* merupakan salah satu peranan kondisi fisik yang penting, terutama dalam melakukan *sprint*, *long pass*, dan *shooting* untuk mencetak gol. Untuk memiliki *power* yang kuat seorang pemain harus memiliki kekuatan yang kuat. Pemain akan sulit untuk berlari dan melakukan *long pass* dan *shooting* dengan baik apabila tidak memiliki kekuatan dinamis dan *power* yang bagus. Martens (2004:277) menerangkan bahwa atlet sepak bola untuk posisi *goalkeeper* membutuhkan *power* yang sedang. Sedangkan selain posisi *goalkeeper* membutuhkan *power* pada skala sedang bahkan sampai tinggi.

Dalam melakukan gerakan teknik dasar permainan sepak bola, pemain juga memerlukan komponen fisik kelenturan (*flexibilitas*). Menurut Martens (2004:272), “kelenturan adalah jangkauan gerak yang dilewati pada sendi tubuh

untuk dapat bergerak”. Scheunemann (2012:17) menambahkan bahwa, “kelenturan adalah kemampuan tubuh atau salah satu bagian tubuh untuk menggabungkan kelenturan otot dan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat dilakukan”. Komponen kondisi fisik ini sangat penting dalam permainan sepak bola, seorang pemain sepak bola yang memiliki kelenturan bagus akan terlihat indah gerakannya pada saat pemain tersebut *mendribbling* bola dengan tujuan untuk melewati lawannya, selain itu juga pemain yang memiliki tingkat fleksibilitas tinggi akan terhindar dari cedera. Pemain yang tingkat fleksibilitasnya jelek akan sulit untuk menggiring bola dalam melewati dan mengecoh pertahanan lawan (Spades, 2012). Martens (2004:277) menerangkan bahwa atlet sepak bola untuk posisi selain *goalkeeper* membutuhkan *power* yang sedang. Sedangkan untuk posisi *goalkeeper* membutuhkan *power* pada skala sedang bahkan sampai tinggi.

Komponen kondisi fisik lainnya yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola adalah kecepatan gerak (*agility*). Menurut Martens (2004:212), “kelincahan adalah kemampuan untuk memulai, menghentikan dan merubah kecepatan dan arah secara cepat dengan tepat”. Scheunemann (2012:17) menambahkan bahwa, “kelincahan adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna mengelola bola maupun saat melakukan gerakan tanpa bola”.

Selain *speed*, kelincahan juga sangat penting dalam permainan sepak bola terutama pada saat menggiring bola. Karena menggiring bola harus dilakukan dengan cepat dan secara tiba-tiba merubah arah untuk mengecoh pemain lawan. Pemain yang *agility*-nya jelek akan sulit untuk menggiring bola dalam upaya

untuk mengecoh lawan. Latihan kelincahan sepak bola, juga membantu meningkatkan kecepatan waktu reaksi, gerak kaki yang cepat, dan membuat lebih efektif di lapangan (Spades, 2012). Martens (2004:277) menerangkan bahwa atlet sepak bola untuk semua posisi membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, kondisi fisik harus benar-benar diperhatikan oleh seorang pelatih baik dalam latihan rutin maupun dalam menghadapi kejuaraan sehingga seorang pelatih dapat mengetahui kondisi fisik pemainnya. Selain itu latihan kondisi fisik menjadi sangat penting karena dengan memberikan beban latihan, 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. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian dengan judul ***“Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi”***.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini, yaitu *“Bagaimanakah profil kondisi fisik atlet sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi?”*.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik atlet sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi.

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, antara lain :

1. Secara teoretis memberikan gambaran dan informasi terhadap atlet, pelatih dan pembina mengenai kondisi fisik atlet sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi.
2. Secara praktis untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet SMA N 3 Cimahi berdasarkan hasil penelitian, setelah mengetahui kondisi fisik tersebut lalu ditingkatkan.
3. Memberikan informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai kondisi fisik atlet sepak bola.

### E. Pembatasan Penelitian

Pembatasan penelitian diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Penulis membatasi penelitian ini pada hal-hal berikut:

1. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi.
2. Kajian komponen kondisi fisik yang dianalisis adalah daya tahan (*endurance*) meliputi daya tahan aerob dan anaerob, kecepatan (*speed*), kekuatan dinamis

(*power*), fleksibilitas (*flexibility*), serta kelincahan (*agility*). Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah tes kemampuan komponen fisik dasar cabang-cabang olahraga yang meliputi tes: lari 15 menit, lari 300 meter, lari cepat 20 meter, *vertical-jump*, *sit and reach*, dan *shuttle run*.

#### **F. Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan secara operasional istilah-istilah sebagai berikut:

1. **Kondisi fisik** Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal (Martens, 2004:268).
2. **Permainan sepak bola** adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. (Sucipto, 2007:3)
3. **Kekuatan** adalah jumlah maksimum dari gaya otot yang dapat diproduksi untuk melakukan suatu usaha. Martens (2004:271).
4. **Daya tahan** adalah kemampuan otot untuk berkontraksi secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi dengan melibatkan gaya maksimum yang rendah. Martens (2004:271). Daya tahan aerob adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan pemasukan oksigen untuk mewujudkan gerak yang dilakukan oleh otot. Sedangkan daya tahan anaerob adalah kemampuan fisik untuk mewujudkan gerak yang dilakukan oleh otot yang melibatkan kerja pada tingkat anaerob, dimana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan otot. Harsono (1988:156).

5. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan tubuh atau bagian tubuh dengan sangat cepat. Martens (2004:271)
6. Power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan otot secara cepat. Martens (2004:271).
7. Kelenturan adalah kemampuan tubuh atau salah satu bagian tubuh untuk menggabungkan kelenturan otot dan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat dilakukan. Scheunemann (2012:17).
8. Kelincahan adalah kemampuan untuk memulai, menghentikan dan merubah kecepatan dan arah secara cepat dengan tepat. Martens (2004:212).

