

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia. Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional hingga SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak para atlet sepak bola yang berkualitas. Namun masih banyak yang harus dilakukan untuk mendapatkan calon pemain maupun pemain yang berkualitas. Untuk menumbuhkan calon pemain dan pemain yang berkualitas ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, faktor-faktor tersebut menurut Harsono (1988: 100) yaitu "...ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental." Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki oleh seorang pesepakbola.

Dari faktor-faktor di atas sudah jelas bahwa latihan fisik sangat diutamakan. Hal tersebut karena latihan fisik merupakan bagian paling terpenting untuk semua cabang olahraga khususnya olahraga sepakbola. Latihan fisik bertujuan untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Mengenai pentingnya aspek kondisi fisik diterangkan oleh beberapa ahli, seperti yang diungkapkan Harsono (1988: 153) seperti yang tertera pada halaman 2.

Kondisi fisik atlet sangat berperan sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Begitu pula dengan Satriya, Dikdik, dan Iman (2007: 57) berpendapat sebagai berikut:

Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (pshysical fitnes). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan fisiknya.

Seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Bagi seorang atlet, status atau derajat kondisi fisik yang baik mutlak diperlukan, baik guna mengikuti program latihan maupun menghadapi situasi dalam pertandingan. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik seorang atlet yang menekuni cabang olahraga tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang baik pula.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena dengan kondisi fisik yang jelek atlet tidak akan mampu mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Adapun yang perlu diperhatikan dalam kondisi fisik, atlet harus memiliki beberapa komponen dasar diantaranya kelentukan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. Komponen-komponen ini perlu dikembangkan ke tingkat kondisi fisik yang lebih lanjut yang disesuaikan dengan tuntutan cabang olahraganya masing-masing.

Dalam konteks yang lebih spesifik lagi yaitu dalam olahraga sepakbola yang gerakannya mempengaruhi bahkan menentukan penampilannya, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Pembinaan komponen-komponen fisik pemain sepakbola membutuhkan waktu yang lama, sehingga penerapannya harus tepat. Usia pemain sepakbola antara 13-14 tahun, merupakan usia kritis dan cenderung kaku dan lambat. Untuk itu, tujuan program di usia ini difokuskan pada: (1) Memelihara kemampuan koordinasi, kecepatan, dan mengasah kemampuan daya tahan dan kekuatan, (2) Memberikan wawasan taktik unit sepakbola, baik dalam bertahan maupun menyerang, dan (3) Mulai mengenalkan posisi spesifik untuk tiap pemain.

Dalam situs <http://www.docstoc.com> dijelaskan bahwa ada beberapa karakteristik sikap maupun sifat seseorang pada tingkatan umur atau usia dalam pembagian kurikulum sekolah sepakbola, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Usia 6-10 Tahun

Pemain di kelompok ini termasuk usia bermain, siswa pertama kali mengenal sepakbola secara formal. Untuk itu, tujuan program di usia ini difokuskan pada: (1) Menanamkan kecintaan pada sepakbola, (2) Menanamkan kemampuan gerak dasar atletik melalui latihan koordianasi intensif, dan (3) Mengenalkan aturan dasar permainan sepakbola.

b. Usia 11-12 Tahun

Disebut sebagai kelompok usia belajar. Di masa ini pemain paling mudah menyerap teknik-teknik sepakbola. Untuk itu, tujuan program di usia ini difokuskan pada: (1) Menanamkan semua kemampuan teknik sepakbola dan

kemahiran untuk menggunakannya pada situasi dan waktu yang tepat, (2) Membesut kemampuan pemain dalam situasi 1 vs 1, baik bertahan maupun menyerang, dan (3) Memberikan wawasan taktik kombinasi 1-2 pemain, (4) Mengasah kemampuan koordinasi dan kecepatan.

c. Usia 13-14 Tahun

Disebut sebagai kelompok usia kritis. Di masa ini pemain sulit belajar teknik sepakbola baru. Proses pubertas yang dialami di usia ini membuat pemain menjadi kaku dan lambat. Untuk itu, tujuan program di usia ini difokuskan pada: (1) Memelihara kemampuan koordinasi, kecepatan, dan mengasah kemampuan daya tahan dan kekuatan, (2) Memberikan wawasan taktik unit sepakbola, baik dalam bertahan maupun menyerang, dan (3) Mulai mengenalkan posisi spesifik untuk tiap pemain.

Dalam pertandingan persahabatan siswa mengalami performa yang baik dalam kondisi fisiknya, tetapi ketika bertanding/berkompetisi resmi yang diselenggarakan oleh pengcab PSSI kelompok ini mengalami performa yang kurang baik. Dalam hal ini, penulis akan meneliti tentang profil kondisi fisik siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun. Hal tersebut didasari oleh penampilannya yang cenderung fluktuatif.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini program latihan kondisi fisik ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang baik ketika dibutuhkan pada saat pertandingan/kompetisi yang diselenggarakan. Di samping itu, program latihan yang ada akan memelihara

kemampuan koordinasi dan kecepatan mengasah kemampuan daya tahan dan kekuatan, memberikan wawasan taktik unit sepakbola, baik dalam bertahan maupun menyerang, serta mulai mengenalkan posisi spesifik untuk tiap pemain.

Adapun mengenai program latihan fisik menurut Satriya, Dikdik, Iman (2007: 61) mengungkapkan komponen-komponen fisik dasar, yaitu:

Latihan kecepatan dengan metode interval training dengan jarak 30-60 meter, kecepatan maksimal (speed) ialah kecepatan gerak maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, latihan kekuatan dengan metode kekuatan isometrik yaitu kontraksi dimana otot tidak mengalami perubahan ukuran panjang otot, ini biasanya terjadi apabila otot melakukan tegangan atau kontraksi untuk melawan tahanan atau beban, latihan power dengan metode latihan plyometrik menggunakan loncat dengan rintangan berupa gawang kecil, latihan daya tahan aerob dengan metode Countinous Run, yaitu latihan lari pelan-pelan dengan membagi waktu permenit dalam durasi tertentu.

Semua komponen-komponen di atas merupakan komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga sepakbola kelompok usia 13-14 tahun faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang tinggi, atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan dan juga pertandingan. Salah satu ciri atlet yang memiliki kondisi fisik yang bagus yaitu ada respon yang cepat terhadap rangsangan dari luar, juga akan ada pemulihan yang lebih cepat dari organisme tubuh.

Berdasarkan beberapa karakteristik sikap maupun sifat seseorang pada tingkatan umur atau usia dalam pembagian kurikulum sekolah sepakbola di atas. Penelitian ini dapat dikatakan sangat penting dan menarik. Pasalnya usia 13-14 tahun termasuk kelompok usia kritis. Dengan kata lain, penampilannya cenderung labil dan fluktuatif. Di samping itu, proses pubertas yang dialami di usia ini

membuat pemain cenderung kaku dan lambat, sehingga pada masa ini pemain sulit belajar teknik sepakbola baru. Oleh sebab itu penelitian ini berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Pembinaan Sepakbola Usia Muda Kelompok Usia 13-14 Tahun (Studi Deskriptif Pada Siswa Pembinaan Sepakbola Usia Muda UPI)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang akan diangkat oleh peneliti di atas, ada beberapa rumusan masalah yang harus disesuaikan, pokok masalah dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik siswa SSB yaitu sebagai berikut ini.

1. Bagaimana profil kondisi fisik siswa PSBUM kelompok usia 13-15 tahun?
2. Apakah kondisi fisik siswa PSBUM kelompok usia 13-15 tahun telah memenuhi syarat dan ketentuan sesuai dengan buku tes pengukuran kondisi fisik se Jawa Barat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini terhadap tingkat kondisi fisik siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun, yaitu sebagai berikut.

1. Ingin mengetahui kondisi fisik siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun sudah termasuk kategori atau belum.
2. Untuk mengaplikasikan langsung di lapang pada para siswa-siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun.
3. Untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kondisi fisik siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun.

4. Untuk mengetahui kemampuan anarobik dan aerobik pada siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan ilmu atau informasi, khususnya bagi para pelatih SSB KU 13-14 tahun dan umumnya bagi para pengamat atau peneliti olahraga. Penulis berharap penelitian ini dapat berguna sebagai berikut ini.

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ilmu pengetahuan bagi para siswa dan pelatih, khususnya PSBUM kelompok usia 13-14 tahun terutama untuk masukan pada saat memberikan materi latihan fisik.
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, para pelatih, siswa, maupun bagi pembaca pada umumnya dalam menentukan dan menerapkan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pada permainan sepakbola kelompok usia 13-14 tahun.

E. Batasan Penelitian

Pada penelitian ini penulis melakukan batasan masalah, agar tidak terlalu luas dan akurat dalam pelaksanaannya. Dalam hal ini, Nasution (1987:31) mengungkapkan sebagai berikut “Analisis masalah juga membatasi ruang lingkup masalah agar penelitian lebih lanjut terarah, lagi pula dengan demikian memperoleh gambaran yang lebih jelas apabila penelitian ini dianggap selesai dan berakhir.”

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut ini.

1. Fokus penelitian diarahkan pada tingkat kondisi fisik siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun.
2. Kajian kondisi fisik dalam cabang olahraga sepakbola untuk kelompok usia 13-14 tahun hanya dilihat pada kemampuan siswa dalam tes anaerobik kecepatan maksimal (lari 20 meter), kelincahan (*shuttle run*), power lengan dan bahu (*Medicine Ball Push*), power tungkai (*vertical jump*), daya tahan otot bahu dan lengan (*push ups*), daya tahan otot tungkai (*squat jumps*), daya tahan otot perut (*sit ups*), daya tahan otot punggung (*back lifts*), kelentukan (*flexometer/sit and reach*), sedangkan tes aerobik yaitu lari 15 menit (*balke test*) untuk Vo_2max .
3. Instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah Tes dasar-dasar kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yang mengacu pada tes dan pengukuran kondisi fisik sepakbola yang dirancang dalam buku Kumpulan Materi Pelatihan Pelatih Fisik Sepakbola Se-Jawa Barat (2007)
4. Sampel penelitian adalah siswa PSBUM kelompok usia 13-14 tahun.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun penjelasan istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini.

1. Profil menurut kamus besar bahasa Indonesia, Surayin (2001:457) adalah (1) pandangan dari samping (tt wajah orang); raut muka; tampang; (2) sketsa biografis; (3) penampang (tanah, gunung, dsb)

2. Siswa pembinaan usia muda menurut Deny Syamsudin (2011: 9) adalah usia stabilisasi dan pengembangan lanjutan dari skill-skill dan pengertian.
3. Kondisi fisik dalam situs www.digilib.petra.ac.id menyampaikan tentang kemampuan fisik, bahwa “kemampuan fisik merupakan kemampuan aktivitas berdasarkan kekuatan stamina dan karakteristik fisik”.
4. Atlet kamus besar bahasa indonesia, Surayin (2001:25) adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan.
5. Prestasi menurut Barry berkait Sidik (2007: 49) adalah ‘hasil yang telah dicapai’, sehingga mendapatkan keberhasilan dengan keuletan kerjanya dengan baik.

