

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) merupakan salah satu kegiatan olahraga yang ada di Indonesia. Keberadaan Pomnas tidak terlepas dari sejarah perjalanan BAPOMI (Badan Pekan Olahraga Mahasiswa Indonesia) sebagai induk olahraga kemahasiswaan di Tanah Air. Pada awal 1950, perkumpulan dan organisasi olahraga mahasiswa telah terbentuk dan tumbuh berkembang. Di Jakarta telah membentuk suatu wadah olahraga mahasiswa yaitu UFIA (khusus untuk mahasiswa Jakarta UFI), di Bandung IOMA, dan di Bogor UFA yang telah mampu mengkoordinasi dan melaksanakan kegiatan-kegiatan olahraga mahasiswa.

Organisasi-organisasi itulah yang telah mendorong, menciptakan, dan mewujudkan suatu pertemuan para olahragawan dalam suatu Pekan Olahraga Mahasiswa (POM). Pom I berhasil diselenggarakan pada Desember 1951, di Yogyakarta. Kegiatan tersebut terus berlangsung secara kontinyu setiap dua tahun sekali.

Sejak 1974, praktis kegiatan olahraga mahasiswa tidak terkoordinasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan kemudian memprakarsai pertemuan di Bandungan, Jateng, pada tahun 1978 dibentuklah tim pembina olahraga mahasiswa tingkat nasional dan mengadakan Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa (Porseni) Nasional I. Setelah terbentuknya BKOMI (Badan Koordinasi Olahraga Mahasiswa Indonesia) pada 1980 yang kemudian berubah

menjadi Bapomi, penyelenggaraan Pom diubah menjadi Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS).

Pomnas merupakan wadah tempat berkumpulnya para mahasiswa terpilih yang dianggap berprestasi dalam bidang olahraga. Peserta Pomnas ini biasanya diambil dari mahasiswa setiap Universitas yang sebelumnya telah memenuhi persyaratan-persyaratan menjadi peserta. Pomnas biasanya didominasi oleh mahasiswa yang berasal dari fakultas FPOK, ini dapat terlihat jelas bahwa mahasiswa yang berasal dari FPOK memiliki kelebihan yang cukup menonjol dibandingkan dengan mahasiswa yang menjadi peserta Pomnas dari Universitas lain.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang ingin menjadi peserta Pomnas. Karena kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas berkompetisi. Mahasiswa atau peserta Pomnas yang memiliki tubuh yang bugaran akan mampu menjalani segala aktivitas fisiknya tanpa ada keluhan kelelahan yang berarti. Kondisi seperti ini merupakan tuntutan sebagai peserta Pomnas yang nantinya dituntut untuk dapat berkompetisi dan menghasilkan prestasi yang maksimal.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, ada beberapa faktor atau aspek yang mempengaruhinya. Aspek-aspek yang dimaksud adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Harsono (1982:100) menjelaskan, “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental.” Dari keempat aspek tersebut, salah satu

faktor yang mempengaruhi prestasi adalah aspek fisik yang hubungannya sangat erat dengan kebugaran jasmani dan aspek teknik.

Kebugaran jasmani berhubungan dengan organ-organ tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas-tugasnya setiap hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang cepat dan mampu melakukan tugas-tugas kesehariannya terutama dalam aktivitas yang membutuhkan aspek fisik seperti berlari olahraga atau aktivitas fisik lainnya seperti berjalan.

Mengenai definisi kebugaran jasmani menurut Mooren dan Volker (Tarigan, 2010:28) bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul.

Menurut Curreton (2010) "*physical fitness* atau kebugaran jasmani merupakan suatu tingkat total *fitness* dan tidak termasuk semua aspek kesegaran emosi, kesegaran mental dan kesegaran sosial".

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau peserta masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Untuk penjelasan pengertian olahraga menurut Edward (1973) olahraga harus bergerak dari konsep, *games* dan *sport*. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain; a. Terpisah dari rutinitas, b. Bebas, c. Tidak produktif, d. Menggunakan peraturan yang tidak baku. Ruang lingkup pada *games* mempunyai karakteristik; a. ada kompetisi, b. hasil ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, kesempatan. Sedangkan ruang lingkup *sport*; permainan yang dilembagakan.

Selain kebugaran jasmani berdasarkan penjelasan sebelumnya, bahwa teknik merupakan faktor penting yang harus diperhatikan oleh setiap atlet. Kemampuan dalam teknik dasar suatu cabang olahraga menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya.

Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna. Keterampilan diterjemahkan dari istilah *skill* yang dalam dunia olahraga ditandai dengan adanya aktivitas fisik yang bukan saja melibatkan otot-otot besar, melainkan juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktivitas keterampilan dalam olahraga berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain.

Penguasaan setiap keterampilan teknik dasar berkorelasi erat dengan berbagai faktor pendukung, salah satunya adalah faktor dari tingkat *motor educability*. Tentang *motor educability*, Nurhasan (2000:108) menjelaskan: “*Motor educability* adalah kemampuan seseorang untuk mempelajari gerakan

yang baru (*new motor skill*).” Kemampuan dalam *motor educability* merupakan kemampuan potensial yang menunjukkan cepat tidaknya atau mudah tidaknya seseorang menguasai suatu keterampilan gerak yang baru. Dengan kata lain dapat dinyatakan, kian tinggi tingkat *motor educability* seseorang maka kian mudah dan cepat seseorang menguasai suatu keterampilan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat dalam Pomnas. Dalam olahraga sepakbola ini, teknik dan keterampilan dalam memainkannya sangat penting sekali. Saat ini tidak sedikit sekolah-sekolah khusus olahraga sepakbola ini didirikan tujuannya hanya untuk mengasah dan melatih teknik dan keterampilan dari setiap muridnya.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam cabang olahraga permainan. Sepakbola itu sendiri merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh sebuah tim dengan karakteristik bekerja sama dalam memainkan bola dan bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan melalui penggunaan teknik dan penerapan strategi serta, sebaliknya berusaha semaksimal mungkin untuk menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Oleh karena itu dibutuhkan kerja sama antar pemain yang merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut.

Mengenai hakikat permainan cabang olahraga sepakbola maka dapat diambil anggapan tentang cabang olahraga tersebut. Mengenai hal ini Sukintaka (1979:103) menjelaskan bahwa:

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukkan.

Dari pendapat para ahli diatas dapat penulis simpulkan bahwa sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan dengan bentuk atau proses permainannya dengan cara kerja sama dalam sebuah tim.

Persoalannya adalah prestasi tidak dengan mudah diraih. Beberapa kendala yang kerap menghambat adalah kemampuan individu yang kurang konsisten pada saat bermain serta dinamika permainan yang sulit ditebak, lawan mungkin memiliki persiapan latihan yang matang dengan kebugaran tubuh maksimal. Prestasi tidak mudah diraih tanpa kecuali oleh atlet Pomnas Jabar (2010). Kebugaran dan kemampuan teknik tidak cukup untuk mendorong peningkatan prestasi di lapangan. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan dan raih prestasi diketahui bahwa terdapat kesenjangan antara harapan dengan kenyataan. Prestasi atlet Pomnas Jabar justru semakin menurun seperti dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut :

Tabel 1.1
Prestasi atlet Pomnas Jabar

No	Nama Kota penyelenggara	Tahun	Prestasi
1	Medan	1995	Babak penyisihan
2	Balikpapan	1997	Babak penyisihan
3	Makassar	1999	Babak penyisihan
4	Bali	2001	Juara ke 2
5	Riau	2003	Babak penyisihan
6	Bandung	2005	Juara ke 2
7	Banjarmasin	2007	Babak penyisihan
8	Palembang	2009	Tidak diikuti
9	Batam	2011	Tidak diikuti

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa prestasi atlet justru menurun. Dari sisi, kualitas kebugaran dan kemampuan teknik justru meningkat. Oleh karena itu mengangkat persoalan prestasi, kebugaran dan teknik bermain akan memperjelas titik persoalan mengapa prestasi atlet Pomnas Jabar menurun. Apakah prestasi tersebut menurun karena sebetulnya kualitas yang dimiliki lawan berkembang dan meningkat lebih cepat dibandingkan para atlet pomnas Jabar.

Penelitian ini sangat penting dari sisi keilmuan penelitian karena akan memperjelas bagaimana pencapaian sebuah pengetahuan dalam dunia sepakbola diperoleh. Pengetahuan ilmiah ini merupakan landasan bagi proses perbaikan olahraga sepakbola terutama prestasi para atlet Pomnas Jabar. Kompleksitas persoalan dalam dunia sepakbola perlu mendapatkan telaah ilmiah agar apa yang menjadi persoalan dapat diselesaikan serta dipertanggungjawabkan. Penelitian mengenai variabel kebugaran jasmani dan teknik bermain dapat dijadikan referensi bagi perbaikan berkelanjutan dalam prestasi atlet.

Dalam hal ini penulis ingin mengetahui lebih jelas hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik bermain atlet sepakbola Pomnas Jabar Tahun 2009 dan merumuskan dalam sebuah judul penelitian “**Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Bermain Atlet SepakBola Pomnas Jabar Tahun 2009.**”

B. Rumusan Masalah

Untuk mencapai tujuan penelitian yang diharapkan, perlu diadakan perumusan masalah terlebih dahulu. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat dilihat bahwa untuk menjadi tim sepakbola Pomnas 2009 salah satu syaratnya adalah harus memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan teknik bermain sepakbola yang baik. Kebugaran jasmani bisa didapatkan seseorang melalui berolahraga, latihan yang sistematis dan terprogram dengan baik. Sedangkan keterampilan teknik bisa didapatkan dengan berlatih.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik bermain atlet sepakbola Pomnas Jabar Tahun 2009”?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dilakukan, sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik bermain atlet sepakbola Pomnas Jabar Tahun 2009.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, Penulis berharap hasil penelitian dapat bermanfaat bagi:

- 1) Manfaat bagi penulis: penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.

- a. Secara teoritis: untuk menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubungannya dengan teknik dasar dalam sepakbola. Serta hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu materi untuk memperkaya kajian teoritis dalam konsep ilmu keolahragaan.
 - b. Secara praktis: untuk menambah pengalaman dan pengetahuan sejauh mana manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dalam bermain sepak bola. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu dasar bagi pengembangan secara praktek ilmu yang terkait dengan kebugaran jasmani baik bagi para pelatih maupun pembina olahraga di lingkup instansi pemerintah.
 - c. Secara akademis: penelitian ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di UPI Bandung jurusan PJKR.
- 2) Manfaat bagi lembaga: Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu bahan untuk memperkaya kajian dalam bidang olahraga dan masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dalam bermain sepakbola.

E. Anggapan Dasar

Anggapan dasar dapat diartikan sebagai suatu titik tolak pemikiran dalam rangka memecahkan suatu masalah yang keabsahannya dipercaya peneliti. Dalam hal ini Arikunto (2002: 22) menjelaskan: "Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi

sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya.”

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, ada beberapa faktor atau aspek yang mempengaruhinya. Aspek-aspek yang dimaksud adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Harsono (1982:100) menjelaskan bahwa: “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental.” Dari keempat aspek tersebut, salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah aspek fisik yang hubungannya sangat erat dengan kebugaran jasmani dan aspek keterampilan teknik.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing.

Sedangkan keterampilan teknik adalah keterampilan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan mulai dari gerakan yang termudah sampai pada gerakan yang tersulit sekalipun termasuk gerakan-gerakan inti atau khas dalam cabang olahraga tersebut. Menurut Giriwijoyo (2007:321) “keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga tersebut”. Oleh karena itu keterampilan teknik yang tinggi merupakan kemampuan gerak yang menjadi ciri suatu cabang olahraga.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang atlet sepakbola baik dalam kaitannya dengan program latihan penguasaan

teknik dasar maupun penambahan dan penyempurnaan gerakan – gerakan dasar dalam sepakbola. Latihan yang sulit akan menjadi lebih mudah karena seorang atlet memiliki kebugaran sehingga mampu mengikuti gerakan atau latihan dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang sampai menjadi mahir.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik mampu melakukan latihan gerakan-gerakan atau latihan teknik dalam waktu yang lama. Latihan yang berulang-ulang akan meningkatkan keterampilan teknik sesuai dengan hukum latihan yaitu semakin dilatih dengan benar maka akan semakin mahir. Seperti dinyatakan Harsono (1988:102) bahwa:

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurophysiologis kita akan bertambah baik, gerakan-gerakan yang tadinya sukar dilakukan akan menjadi gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

2. Tingkat kebugaran yang baik akan mempermudah seseorang mengikuti program latihan teknik dan melatih keterampilan teknik tanpa mengalami hambatan seperti cedera otot, atau menyelesaikan latihan dengan cepat dan bersemangat, memiliki kekebalan tubuh yang baik. Lebih lanjut menurut Tarigan (2009: 28) dijelaskan bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta terhindar dari penyakit kurang

gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja.

3. Penguasaan keterampilan teknik dilatih secara berulang-ulang dalam proses yang berkelanjutan dan sistematis. Pengulangan dalam latihan membutuhkan dukungan kebugaran jasmani agar latihan dapat dilakukan dalam waktu yang lama. Giriwijoyo dan Sidik (2010:21) menegaskan bahwa: “ semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik /jasmani sehingga masalah kemampuan fisik /jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia”.
4. Kelelahan akibat lemahnya kebugaran jasmani akan mempengaruhi kemampuan teknik karena minimnya pengulangan latihan dan intensitas latihan teknik. Giriwijoyo dan Sidik (2010:325) menegaskan bahwa:” Menurunnya kapasitas kerja berarti menurunnya kualitas dan kuantitas gerakan”.

F. Hipotesis

Setiap penelitian terdapat hipotesis, Hipotesis dibuat agar penulis mengetahui perbedaan antara masalah yang dirumuskan sebelum dan sesudah penelitian dilakukan sehingga diharapkan dapat diambil kesimpulan berdasarkan bukti-bukti yang akan didapat pada saat penelitian. Sugiyono (2006:96), menjelaskan:

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai

jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dirumuskan hipotesis pada penelitian berdasarkan anggapan dasar sebagai berikut:

Hi :“Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik bermain pada atlet sepakbola Pomnas Jabar Tahun 2009.”

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan strategi yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitian yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan penelitian dan menjawab masalah yang diteliti. Sesuai dengan tujuan dalam penelitian, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analitik.

H. Lokasi dan Sampel Penelitian

Untuk besarnya jumlah sampel dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan sampel kecil yang dimana menurut Istijanto (2005) “jumlah maksimal dari sampel kecil adalah sebanyak 25 orang”. Berdasarkan keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki baik waktu, biaya dan tenaga penulis dalam penelitian maka penulis akan mengambil sampel sebanyak 25 orang yang diambil dari atlet sepakbola Pomnas Jabar yang berasal dari seluruh Universitas. Tes dilakukan di Stadion UPI tanggal 30 Juli 2009.

Sampel penelitian adalah atlet yang mengikuti kejuaraan sepakbola di Pomnas XI 2009 Sumatera Selatan 10-16 Oktober 2009 di Palembang tahun 2009.

