

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, tidak hanya oleh orang dewasa, anak-anak, pria, bahkan wanita pun memainkan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. ([http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak\\_bola](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola)).

Organisasi sepakbola dunia adalah FIFA (Federation International De Football Association).

Sepakbola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Menurut Luxbacher (2004: v), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola.

Populasi sepakbola di Indonesia cukup tinggi, karena hampir semua elemen masyarakat menggemari dan bisa memainkannya. Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan adanya turnamen, kompetisi, dan pertandingan sepakbola pada jenjang umur, baik itu jenjang anak-anak dan dewasa. Di Indonesia sendiri pembinaan sepakbola usia dini saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Salah satunya mulai diadakannya kelas khusus olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta ini menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain usia dini telah dilakukan di Indonesia.

Untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Menurut M. Sajoto (1988: 57) mengemukakan bahwa “kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan

prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet.

Banyak faktor yang menentukan dalam cabang keberhasilan untuk mencapai prestasi. Prestasi dalam cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, dimana dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi. Hal ini diungkapkan oleh Harsono (Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching : 153), bahwa 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.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah dasar utama untuk berlatih mendapatkan prestasi yang maksimal. Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung tersebut salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yaitu, "kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun dalam pemeliharanya"(M. Sajoto 1988 : 8).

Selanjutnya Harsono (1988 : 100) mengemukakan bahwa, “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna”. Faktor yang sangat penting yang perlu dilatih agar atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan taktik, dan tidak kalah pentingnya mental.

Di sekolah olahraga ini dibuka kelas khusus untuk olahraga cabang sepakbola dengan salah satu tujuan sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat anak-anak sekaligus untuk pembinaan anak usia dini cabang olahraga khususnya sepakbola, dan memajukan perkembangan persepakbolaan di Indonesia.

Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Seorang pelatih juga harus paham tentang komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Herwin (2006: 78), komponen fisik yang dibutuhkan sebagai

unsur biomotor pemain sepakbola adalah (1) *endurance*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, dan (9) *body composition*. Komponen-komponen kondisi fisik sepakbola tersebut merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau pondasi dalam bermain sepakbola. Jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan lainnya seperti kemampuan teknik, taktik, dan mental. Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus ekstrakurikuler cabang sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik.

Latihan Kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan siswa. Peningkatan kondisi fisik siswa di kelas olahraga ekstrakurikuler cabang sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang siswa atau atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan bahkan kemampuan yang sangat mendasar untuk meraih sebuah prestasi. Sebab seorang siswa tidak dapat melangkah sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik, Harsono (1988: 153) mengatakan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”, tetapi peran kelas khusus olahraga ekstrakurikuler ini tidak berjalan dengan lancar berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan

melihat dari belum adanya pelatih fisik di kelas khusus olahraga ekstrakurikuler tersebut dengan tidak adanya pelatih fisik di kelas khusus olahraga ekstrakurikuler cabang sepakbola ini bagaimana cara pelatih dan pihak sekolah membina kualitas fisik siswanya, berdasarkan dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan, dan bagaimana cara mengetahui perkembangan siswa dalam proses berlatih.

Berkaitan dengan penjelasan diatas, perlu diadakan penelitian terhadap siswa kelas khusus olahraga ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta dari aspek fisik dengan tujuan membantu pelatih untuk mengetahui keadaan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola. Maka dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian tentang Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya program latihan untuk peningkatan kondisi fisik di SMP Negeri 13 Yogyakarta.
2. Belum adanya pelatih fisik kelas khusus olahraga ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.
3. Belum diketahui Profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

### **C. Batasan Masalah**

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Penelitian ini hanya ingin mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Estrakurikuler di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Estrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat di bidang olahraga terutama dalam cabang olahraga sepakbola. Hasil ini dapat dipergunakan untuk:

1. Teoritis:
  - a. Dapat mengetahui kesiapan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sebelum memasuki kompetisi.
  - b. Sebagai bahan evaluasi untuk menentukan program latihan selanjutnya.

2. Praktis:

- a. Pelatih, khususnya pelatih sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.  
Olahraga Sepakbola sebagai bahan untuk menambah pengetahuan dan ilmu dalam memberikan latihan fisik kepada pemain dengan baik dan benar.
- b. Peneliti, sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kondisi fisik dan keterampilan.