

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot (Rahman et al., 2022). Olahraga merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan, karena olahraga memegang peranan penting untuk sekarang maupun yang akan datang dan merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi (Setiawan & Allsabab, 2022). Pratama (Fikri & Hardiyono, 2021) Peranan olahraga sebagai karya cipta manusia merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi yang sangat kompleks. Salah satu cabang olahraga yang sangat diminati di Indonesia adalah sepakbola. Permainan sepakbola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan.

Olahraga menurut Undang-undang Republik Indonesia (UURI) Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang

lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan (Pratama & Umar, 2020). Coutts et al (Arridho et al., 2021) menyatakan pertandingan sepak bola digambarkan sebagai pertandingan yang berselang seling dengan menggunakan tingkat kondisi fisik yang baik mengutip insiden pertarungan lari berintensitas tinggi yang dipisahkan oleh aktivitas intensitas rendah. Selain itu, permainan pertandingan dicirikan oleh interaksi fisik yang kompleks (lari berkecepatan tinggi yang berkepanjangan, akselerasi dan percepatan).

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga (Musrifin & Bausad, 2020). Kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap atlet dan turut berperan dalam menentukan faktor resiko cedera atlet. Yang mana resiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal keahlian atlit sendiri (intrinsik) dan faktor ekstrinsik Faktor intrinsik terdiri dari komponen yang dimiliki oleh atlit diantaranya kondisi fisik dan keterampilan teknik (Puspitasari, 2019).

Permainan sepakbola menuntut setiap pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima serta aspek-aspek pondasi fisik. Gratz (Mahfud et al., 2020) Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena permainan dituntut selama 90 menit (Fajri et al., 2022). Untuk dapat melakukan itu, pemain harus memiliki tingkat

kebugaran yang sangat baik, karena dalam permainan sepakbola pemain haus memiliki tingkat kondisi fisik yang prima (Utomo & Wirawan, 2021).

Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan (Afkar & Rosmaneli, 2019). Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti daya tahan aerobic, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata kaki. Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh sangatlah penting dalam olahraga sepakbola (A. Putra et al., 2022). Remmy (Wahyudi & Donie, 2019) menjelaskan komponen yang meliputi kondisi fisik sepakbola ini yaitu: kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelentukan dan kelincahan.

PSGK merupakan klub sepak bola yang berada di kecamatan Kikim Timur Kabupaten Lahat tepatnya di Desa Gunung Karto. Klub PSGK melakukan latihan sebanyak 1-2 kali dalam 1 minggu. Latihan tersebut yang dapat memberikan kontribusi kondisi fisik bagi setiap pemain. Prestasi yang didapat dari klub sepak bola PSGK salah satunya yaitu juara 1 turnamen tingkat kecamatan. Ini menjadi prestasi yang tertinggi untuk klub sepak bola PSGK.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola di klub PSGK dengan 5 tes yang digunakan yaitu *lari 20 meter* untuk kecepatan (*speed*), *ilionis agility tes* untuk tes kelincahan, *sit up* untuk mengukur kekuatan, *standing broad jump* untuk mengukur power/daya ledak *bleep test* untuk daya tahan (*endurance*) atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan batasan permasalahan yang diambil maka peneliti merumuskan beberapa permasalahan adalah bagaimana profil kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat.

## **C. Tujuan penelitian**

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat.

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Secara teoritik

Secara teoritik dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai profil kondisi fisik atlet sepak bola pada klub PSGK Kabupaten Lahat, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan atlet sepak bola.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi atlet

Agar mengetahui profil kondisi fisik yang dimilikinya, serta memotivasi pemain untuk meningkatkan kondisi fisik karena untuk meraih prestasi olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik selain komponen taktik, teknik, dan mental.

#### b. Bagi klub PSGK Kabupaten Lahat

Dapat digunakan sebagai dokumentasi atau pendataan atlet secara lengkap serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan tim saat akan menghadapi kompetisi.

c. Bagi pelatih

Dapat digunakan sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan di laksanakan.

