

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Permainan sepak bola saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton, dengan durasi waktu permainan 2 kali 45 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan yang ditampilkan oleh seorang pemain. Permainan sepak bola modern ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik (Wibowo, 2005:1). Di samping itu kebugaran jasmani merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan memiliki lebih rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Soekatamsi (1988:11) dalam Wibowo (2005:12), seorang pemain sepak bola ingin menjadi pemain yang berprestasi, maka pemain tersebut haruslah mempunyai empat kelengkapan pokok yaitu:

1. pembinaan teknik (keterampilan);
2. pembinaan fisik (kesegaran jasmani);
3. pembinaan mental (mental, daya ingat dan kesadaran); dan
4. kematangan juara.

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Pada anak-anak dan remaja kebugaran jasmani akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur (Dangsina Moeloek, 1984:31) dalam Wahyuno (2014:3).

Pembinaan prestasi yang baik haruslah dimulai pada usia muda, karena atlet muda yang berbakat sangatlah menentukan dalam tercapainya prestasi yang baik. Untuk menemukan atlet muda yang berbakat bisa ditemukan di sekolah-sekolah, organisasi pemuda, kampung-kampung, dan klub. Bibit atlet yang unggul masih sangatlah perlu proses kepelatihan secara ilmiah agar tercapainya sebuah prestasi yang lebih baik.

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Sucipto, dkk. (2000:7) dalam Anwar (2013:1) mengemukakan bahwa permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*).

Selain kebugaran jasmani yang baik, semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembak bola ke gawang untuk membuat gol. Kebugaran jasmani yang baik serta penguasaan teknik dasar baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain dalam sepak bola.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pemain biasanya seorang pelatih memberikan latihan yang terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar seorang pelatih akan memberikan latihan mengenai cara menendang bola (*kicking*), mengumpan bola (*passing*), mengontrol/menghentikan bola

(*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Karena, tanpa adanya kebugaran jasmani yang baik dan teknik dasar yang baik seorang pemain tidak akan bisa mengembangkan permainannya. Biasanya, seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya setelah itu akan mengadakan evaluasi apakah latihan yang diberikan berhasil atau tidak dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan kebugaran jasmani para pemainnya. Evaluasi tersebut biasanya berupa uji coba dengan bertanding atau bermain dengan tim lain.

Saat ini perkembangan sepak bola di Kabupaten Musi Banyuasin sangat mengembirakan hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya sekolah sekolah sepak bola yang berdiri di hampir seluruh kecamatan di Kabupaten Musi Banyuasin. Bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepak bola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Persimuba mempunyai cukup banyak anggota yang terbagi dalam beberapa kelompok usia, yaitu kelompok anak usia dini umur 9-10 tahun, 11-12 tahun, dan 13-15 tahun dengan jadwal latihan seminggu tiga kali yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at.

Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepak bola yang baik dan mampu bermain selama 2x45 menit. Di dalam sepak bola

adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lainnya sangatlah penting dan hal inilah yang kurang dimiliki oleh para pemain Persimuba.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, para pemain Persimuba bermain cukup bagus di menit-menit awal, baik dari segi teknik, dan taktik yang sudah dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh kebugaran jasmani para pemainnya, sehingga di menit-menit terakhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun dan keadaan seperti inilah biasanya dimanfaatkan oleh para pemain lawan untuk mencetak gol. Penurunan kebugaran jasmani ini disebabkan karena tidak adanya program latihan fisik yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan teratur. Untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani yang dibutuhkan dalam menunjang aktivitas olahraga maka perlu disusun suatu program latihan fisik yang sistematis, teratur dan terencana dengan baik.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas latihan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar secara khusus sangatlah diperlukan bagi pemain Persimuba. “Sebab latihan-latihan kondisi fisik dan teknik yang sudah dilakukan di Persimuba saat ini sangat kurang”. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di Persimuba. Sebab di Persimuba, setiap kelompok umur hanya dipegang oleh satu pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepak bola. Dengan demikian, secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik yang baik dan teknik yang baik. Tapi kenyataan yang ada di lapangan, untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan

sepakbola sulit tercapai. Selain kebugaran jasmani dan teknik, taktik dan mental juga merupakan faktor yang mendukung dalam prestasi sepak bola. Akan tetapi kebugaran jasmani dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan seseorang dalam bermain sepak bola.

Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul **“Survei Kebugaran Jasmani dan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Usia 15 Tahun Di Persatuan Sepak Bola Musi Banyuasin.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. siswa putra kurang memiliki kebugaran jasmani;
2. siswa belum menguasai teknik dasar sepak bola dengan benar;
3. belum pernah dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani dan teknik dasar sepak bola.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian tentang identifikasi masalah di atas, fokus penelitian ini dibatasi:

1. kebugaran jasmani siswa putra;
2. penguasaan teknik dasar sepak bola siswa putra;
3. survei kebugaran jasmani dan teknik dasar sepak bola;
4. penelitian dilaksanakan di Persimuba, khususnya siswa U-15.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra U-15?
2. Bagaimana penguasaan teknik dasar sepak bola siswa putra U-15?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui:

1. tingkat kebugaran jasmani siswa putra U-15;
2. tingkat penguasaan teknik dasar sepak bola siswa putra U-15.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa putra U-15 melaksanakan teknik dasar sepak bola dalam permainan sepak bola.

2. Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pelatihan teknik dasar sepak bola.

3. Pengurus Persimuba

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan menjadi salah satu bahan perencanaan meningkatkan prestasi sepak bola Persimuba.

4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.

5. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya pembelajaran dalam permainan sepak bola.