

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain setiap timnya. Sedangkan untuk memenangkan sebuah pertandingan, suatu tim kesebelasan harus dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha untuk menjaga gawangnya agar dapat bertahan dan tidak kemasukan bola. Untuk mencapai hal ini setiap pemain harus bisa mengombinasikan serta mengondisikan teknik-teknik dasar dalam sepak bola serta menetapkan strategi penyerangan maupun pertahanan yang baik. Menurut muhajir (2007:22) sepak bola merupakan suatu pertandingan yang dapat dilakukan dengan cara menendang bola, dimana dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan bertahan agar gawang tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Luxbacher (2008:2) sepak bola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Dalam permainan sepak bola keberhasilan suatu kesebelasan selain ditentukan oleh para pemain juga ditentukan oleh pelatih atau bisa disebut juru taktik kesebelasan tersebut. Saat ini sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat di Indonesia maupun di dunia. Bahkan sekarang cabang olahraga sepak bola tidak hanya digemari kaum pria namun juga digemari oleh kaum wanita. Didalam mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga, maka dari itu untuk meningkatkan kebugaran dan juga bisa menggapai prestasi alangkah baiknya dimulai sejak usia dini sudah mendapatkan pelatihan olahraga dan khususnya dalam cabang olahraga sepak bola secara teratur, benar dan terarah. (Candra and Kurniawan 2020).

Mengingat kecintaan dan kesenangan masyarakat terhadap permainan sepak bola, maka dari itu pembina atau pelatih sepak bola dituntut untuk terus memperbaiki diri dengan ilmu yang telah dimiliki dan mencari pengalaman-pengalaman baru demi kemajuan sepak bola. Menyadari suatu hal tersebut berbagai usaha harus dilakukan untuk mencapai kebugaran jasmani dan juga prestasi yang diharapkan, maka dari itu perlu membuat dan menumbuhkan *club-club* persepak bolaan pada usia dini di SSB (Sekolah Sepak bola) Bhayangkara di Kabupaten Tuban.

SSB Bhayangkara adalah salah satu sekolah sepak bola yang terletak di Kabupaten Tuban. Anggota SSB Bhayangkara di Kabupaten Tuban adalah usia 10-12 tahun yang berjumlah 15 atlet. Sekolah sepak bola mempelajari bagaimana bermain sepak bola yang benar dengan memperbaiki atau menekankan teknik dasar, taktik serta strategi bermain sepak bola hingga mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dan mendapatkan poin sebanyak-banyaknya, selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada atlet agar menjadi lebih baik.

Dalam dunia sepak bola, kebugaran jasmani mempunyai peranan penting untuk pencapaian prestasi yang diinginkan. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 113) kebugaran jasmani yang menerapkan teknik yang benar dapat berdampak positif terhadap peningkatan atau menyetabilkan sirkulasi darah dan kerja jantung, serta memperkuat daya tahan tubuh, untuk koordinasi keseimbangan, kecepatan, kelincahan, serta kemampuan gerak secara efisien terhadap kemampuan dalam kebugaran, membuat organ-organ tubuh menjadi lebih sehat dan kuat, dan meningkatkan kemampuan merespon dengan cepat. Dalam pertandingan sepak bola, setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak untuk mencari ruang kosong, merebut, dan mencetak gol digawang lawan. Sehingga pemain sepak bola dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Kebugaran jasmani adalah bagian penting dalam kebutuhan sebagaimana jenis kebutuhan lainnya. Kebugaran jasmani juga bisa diartikan

kesanggupan dan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan penyesuaian terhadap pembenahan fisik yang di berikan kepadanya tanpa menimbulkan rasa lelah yang terlalu berat. Setiap orang membutuhkan tubuh yang sehat dan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksatletan seluruh pekerjaannya tanpa mengalami kelelahan dalam menjalaninya. Menurut (Widiastuti,2015) kebugaran jasmani merupakan fisik seseorang yang dapat menjalankan hidup produktif tanpa kelelahan dan sanggup melakukan aktifitas-aktifitas fisik yang lain. Menurut (Arindra dan Bawono, 2015) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. menurut (Candra and Kurniawan 2020) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksatletan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima atau baik. Sedangkan menurut (Basak dan Duta, 2016) kebugaran jasmani adalah sesuatu yang diperlukan untuk melakukan semua kegiatan kita. Menggerakkan tubuh secara terrtur berarti meningkatkan fungsi organ tubuh, organ tubuh yang meningkatkan bisa ditandai meningkatnya kebugaran seseorang yang menjadikan orang tersebut sanggup melakukan aktifitas dalam jangka waktu yang lama. Melakukan aktifitas olahraga tertentu dapat meningkatkan kebugaran seseorang untuk mengurangi kelelahan dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari.

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kegiatan manusia dalam menjalankan pekerjaan dan bergerak, kebugaran jasmani dibutuhkan tubuh untuk mendukung seluruh aktifitas sehari-hari (pekerjaan) tersebut terlaksana secara optimal (Depdiknas 2010). Bagi atlet Sekolah Sepak Bola, kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, baik pada saat berlatih maupun saat pertandingan. Sedangkan waktu saat berlatih sangat terbatas, pelatih diharapkan untuk meningkatkan pola latihan agar kebugaran jasmani pada atlet juga dapat meningkat. Tujuan diadakanya SSB salah satunya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani setiap atlet, selain itu SSB juga dapat menjadi program yang terencana dan memberi kesempatan pada atlet untuk mengikiti dan mengembangkan minat dan bakat bermain sepak bola yang dimilikinya.

Anggota SSB mempunyai perbedaan latar belakang antara satu dengan yang lain, selain dilihat dari segi materi, aturan pola makan, aktivitas di luar latihan, dari segi prestasi pun juga berbeda, namun dari itu semua tidak menjadi sebuah masalah yang berpengaruh besar, mereka tetap semangat dalam mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Kegiatan SSB dilaksanakannya setiap hari Kamis 5 sore dan Minggu pagi, pelaksanaan SSB bertujuan untuk mencari atlet yang berbakat dalam bidang sepak bola.

Kegiatan SSB yang dilakukan meliputi latihan teknik-teknik dasar permainan dalam sepak bola dan strategi dalam proses permainan berlangsung, sedangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam mendukung kemampuan untuk bermain sepak bola kurang diperhatikan. Sebagai contoh, masih terdapat atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik, terbukti pada saat pertandingan berlangsung untuk melawan tim sendiri ataupun dalam turnamen masih ada yang mengalami kelelahan dalam melakukannya. Maka dari itu kebugaran jasmani pada atlet yang ada di dalam dunia sekolah sepak bola Bhayangkara perlu diketahui bahwa terdapat atlet yang kurang dan perlu adanya peningkatan. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diadakan penelitian atau survei tingkat kebugaran jasmani pada atlet yang ikut dalam SSB BHAYANGKARA di Kabupaten Tuban. Hal ini dikarenakan bahwa kebugaran jasmani banyak mendukung pencapaian prestasi pada atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anggota yang berusia 10-12 tahun yang ikut dalam SSB BHAYANGKARA Kabupaten Tuban?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas terdapat batasan masalah untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda serta keterbatasan bagi peneliti, sehingga pada waktu penelitian ini hanya membatasi tingkat kebugaran jasmani atlet usia 10-12 tahun yang ikut dalam SSB Bhayangkara di Kabupaten Tuban.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

“Ingin mengetahui Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet usia 10-12 tahun pada SSB Bhayangkara di Kabupaten Tuban.”

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kepada pihak-pihak yang terkait:

- 15.1. Bagi atlet, dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan aktivitas dan latihan secara maksimal.
- 15.2. Bagi orang tua, dapat menekan tingkat pengeluaran ekonomiterutama untuk berobat karena kebugaran jasmani atlet sudah baik.
- 15.3. Bagi pelatih, merupakan alat untuk mengevaluasi sehingga dapat lebih aktif, kreatif, dan inovatif dalam melaksatletan tugas melatihnya.
- 15.4. Bagi masyarakat, dapat menimbulkan anggapan yang positif di mata masyarakat tentang SSB.

1.6 Definisi Istilah

1.6.1 Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua buah regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yaitu satu orang kiper, empat orang bek, empat gelandang, dan dua steker. Masing-masing berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri (Depdiknas 2010).

Menurut (Candra and Kurniawan 2020) sepak bola merupakan suatu permainan atau pertandingan yang dilakukan dengan menendang bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang lain dan mempunyai tujuan yang sama untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. didalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan

kecuali tangan dan lengan. Karena itu berhati – hatilah di sepanjang pertandingan untuk menjaga tangan agar jangan sampai menyentuh bola.

Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. Itu pun terbatas pada daerah persegi yang ada di sekitar gawang (kotak penalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola ini disebut handball. Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut.

1.6.2 Kebugaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh musan prawoto (2007:7) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa rasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai banyak cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan untuk keperluan yang mendadak. Sedangkan pada jurnal ilmiah menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik secara maksimal.