

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan teknologi pada jaman modern sekarang ini membuat aktifitas fisik manusia semakin berkurang. Hal tersebut menyebabkan aktifitas gerak yang sedikit sehingga organ tubuh menjadi semakin lemah karenanya. Organ-organ tubuh pada manusia semakin kuat sangat tergantung dari aktifitas yang dilakukan oleh manusia tersebut. Semakin sedikitnya aktifitas fisik manusia maka organ tubuh semakin lemah.

Permainan olahraga sepak bola adalah salah satu permainan yang menyenangkan dan digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepak bola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bolanya.

Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepak bola,

maka semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengumpan maka semakin baik kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi, (M. Sajoto, 1988: 10). Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Selain melatih teknik bermain kemampuan fisik, taktik dan mental bertanding dalam sepak bola harus didasari landasan pembinaan yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Hal tersebut harus dilatih dan secara sistematis agar kemampuan bermain sepak bola semakin baik. Diketahui bersama permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut kemampuan teknik-taktik dan strategi yang baik, kemampuan fisik yang baik juga dituntut kemampuan kerjasama tim yang optimal. Tentu pelatih harus mempertimbangkan program latihan yang berbeda bagi anak-anak, remaja dan juga orang dewasa sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak tersebut.

Penyusunan program latihan bagi pemain usia muda pada cabang olahraga sepak bola hendaknya memperhatikan karakter usia tersebut yang masih banyak memerlukan bentuk-bentuk permainan. Latihan kondisi fisik dapat diberikan dengan menuangkan aspek-aspek yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola dalam bentuk-bentuk permainan. Fokus latihan ini adalah melalui permainan baik dengan atau tanpa bola, anak secara tidak langsung mendapatkan pengaruh

peningkatan kondisi fisik, dan latihan dilakukan secara menyenangkan. Pembinaan usia muda bertujuan untuk menanamkan kecintaan pada sepak bola.

Latihan fisik sepak bola selama ini yang dilakukan di klub-klub sepak bola ataupun sekolah sepak bola masih konvensional dimana pelatih kurang kreatif dalam membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan dari tujuan awal dari latihan itu sendiri. Pelatih dituntut untuk mampu mendisain berbagai macam bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak monoton atau membosankan. Pelatih harus mampu mendesain latihan dimana pemain akan lebih senang melakukan latihan tanpa merasa terbebani dengan bentuk-bentuk latihan yang dilakukannya. Untuk itu seorang pelatih perlu untuk melakukan pengembangan – pengembangan bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menyenangkan dan bermanfaat bagi pemain.

Hasil observasi peneliti yang dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2016 dan wawancara yang dilakukan terhadap pengurus dan pelatih sekolah sepak bola PORTIS dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan fisik sepak bola di klub ini masih melakukan latihan yang biasa yaitu melakukan latihan fisik dengan metode konvensional tanpa ada modifikasi yang berarti atau sebuah sentuhan yang mengubah model latihan tersebut menjadi lebih menarik untuk dilakukan. Hal tersebut sejalan dengan kondisi fisik pemain Sekolah Sepak bola PORTIS masih kebanyakan dalam kategori kurang karena permasalahan tersebut perlu diperhatikan program latihan dan juga model latihan yang diberikan terhadap pemain Sekolah Sepak bola PORTIS.

Latihan fisik dengan pendekatan bermain dalam permainan sepak bola mampu memberikan suasana gembira terhadap anak pada saat latihan. Dengan demikian anak tidak akan merasa terbebani pada saat melakukan program-program latihan fisik yang telah direncanakan oleh pelatih. Latihan dengan rasa senang dan gembira akan memberikan manfaat yang berlipat ganda dimana anak akan lebih terpacu untuk datang kembali latihan.

Untuk mencapai latihan yang lebih efektif dan bermakna untuk pemain di Sekolah Sepak bola PORTIS dapat menikmati setiap gerak latihan yang dilakukan, menyenangkan dan tujuan latihan yang telah ditetapkan dapat tercapai diperlukan bentuk latihan yang baik. Untuk menciptakan bentuk latihan tersebut perlu dilakukan kajian melalui penelitian, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Pengembangan Model Latihan Fisik Pada Anak Usia 13-15 Tahun di Sekolah Sepak bola Tahun 2017.

## **B. Identifikasi Masalah**

Seperti yang di uraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah pengembangan model latihan fisik sepak bola dibutuhkan pada pemain Sepak bola Usia 13-15 tahun?
2. Bagaimana pengembangan model latihan fisik sepak bola pada pemain Sepak bola Usia 13-15 tahun?
3. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas materi model latihan fisik sepak bola pada pemain Sepak bola Usia 13-15 tahun?

4. Peralatan apa saja yang dapat digunakan untuk mengembangkan model latihan sepak bola fisik pada pemain Sepak bola Usia 13-15 tahun?
5. Bagaimana penyesuaian model latihan fisik sepak bola untuk pemain Sepak bola Usia 13-15 tahun sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak?
6. Bagaimana pengembangan model latihan fisik anak usia 13-15 tahun dengan menggunakan pendekatan bermain ?

Karena masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan lain yang bisa diungkapkan dan diteliti satu persatu dan oleh karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas dan menghindari pembatasan yang terlalu luas, maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengembangan model latihan fisik sepak bola dalam Olahraga Sepak bola Pada Pemain Sepak bola Usia 13-15 tahun dengan pendekatan bermain.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Pengembangan model latihan fisik anak usia 13-15 tahun dengan menggunakan pendekatan bermain.

### **E. Spesifikasi Produk**

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah model latihan fisik sepak bola sehingga latihan menjadi lebih menarik dan menyenangkan untuk pemain usia 13-15 Tahun. Produk yang dihasilkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang latihan fisik sepak bola sehingga dapat meningkatkan prestasi pemain pada sekolah sepak bola.

### **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat dan mengembangkan model latihan fisik sepak bola pada usia 13-15 tahun dengan menggunakan pendekatan bermain.

### **G. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kebermanfaatan yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan bermain sepak bola karena itu diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Mengembangkan pembelajaran latihan fisik sepak bola dalam sepak bola.
2. Sebagai bahan pemahaman latihan sepak bola di sekolah sepak bola.
3. Meningkatkan kondisi fisik sepak bola dalam bermain sepak bola dengan metode latihan yang berbeda sehingga latihan tidak membosankan bagi pemain.
4. Memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman pembinaan sepak bola di sekolah sepak bola.