

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau dikenal dengan istilah PJOK merupakan mata pelajaran wajib di sekolah. PJOK menggunakan aktivitas olahraga dan gerak lainnya sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran dan mempromosikan budaya hidup sehat (Al Ardha et al., 2018: 587). Minat berolahraga di masyarakat pada era globalisasi ini tidak hanya untuk menjadi sehat melainkan sebagai wadah untuk berprestasi mengharumkan nama daerahnya, sebagai wadah bersosialisasi dengan teman sejawat, terlebih pada remaja yang memanfaatkan waktu sore harinya untuk berpacaran dan melakukan jogging bersama dengan pasangannya. Begitu pentingnya olahraga untuk kesehatan maka tidak heran jika kita temui banyak orang melakukan aktifitas olahraga baik jogging, sepak bola, volley dll, karena semua tergantung minat seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga apa saja yang dia inginkan, bahkan banyak kita temui orang yang melakukan olahraga secara individu, beramai-ramai, bahkan dengan pasangannya juga ada. Minat adalah suatu rasa suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. (Budi Valianto & Dewi Hamda M. Sirait, 2017: 106).

Apalagi di era baru yang sempat dunia diguncang kasus covid-19 terkhususnya Indonesia, dengan itu kita harus selalu tetap kondisi tubuh yang fit

dalam arti sehat dan bugar sehingga kita mampu menyeimbangi aktifitas jam tidur dan makan yang baik. Menurut (Joseph dkk, 2020) Sedikitnya perlengkapan pelindung diri di bermacam penjuru dunia serta jam kerja yang panjang buat menanggulangi virus itu sendiri menyebabkan efek Covid-19 hendak bertambah.

Permainan sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat diminati di dunia sampai dewasa ini. Sepakbola sudah banyak perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang begitu banyak disukai banyak orang tua-muda, anak-anak dan juga wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini sangat besar pengaruhnya dalam perkembangan sepakbola ini. Saat ini permainan sepakbola tidak hanya untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut untuk mencapai prestasi yang optimal. Prestasi yang baik hanya dapat diraih dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara rutin disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Semakin majunya jaman maka akan berkembang pula permainan sepakbola ini terlihat dari perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu dilakukan supaya sepakbola lebih menarik dimainkan, digemari dan menjadi suatu suguhan.

Untuk menggapai suatu prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu yang singkat, tetapi memerlukan waktu yang panjang serta sarana dan prasarana yang memadai.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas dan hebat diperlukan adanya pembibitan yang terarah dan teratur. Sepakbola itu suatu permainan yang dimainkan oleh dua team yang masing-masing team terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang sering disebut dengan kesebelasan. Masing-masing team atau kesebelasan berusaha membobol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kebobolan. Kesebelasan dapat dikatakan kuat apabila mampu melakukan permainan team yang kompak artinya mempunyai team yang baik.

Sebagai anggota kesebelasan tiap pemain membawa peranan penting. Pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota kesebelasan karena pemain harus dapat menguasai teknik dasar sepakbola yang baik dan sebagai anggota team dengan kemampuan dan keahliannya pemain harus dapat bermain bersama-sama membentuk suatu team. Dalam sepakbola, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Salah satu aktivitas yang tidak bisa kita pisahkan dalam kehidupan sehari-hari adalah olahraga. Pada umumnya olahraga yang dilakukan bertujuan untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, dan olahraga bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun (Cahyadi, 2016:35). kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Meningkatkan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Meningkatkan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Meningkatkan kemampuan gerak secara efisien, (4) Meningkatkan kemampuan pemulihan organ — organ tubuh setelah latihan, dan (5) Meningkatkan kemampuan merespon dengan cepat. Didalam permainan

sepakbola, setiap individu selalu dituntut untuk mencari tempat yang kosong, mengambil bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Tingkat kebugaran jasmani yang memadai sangat dibutuhkan untuk melakukan kegiatan olahraga (Prieske et al., 2016:402). Dengan ini kita tahu betapa pentingnya mengetahui kebugaran jasmani atlet tersebut dikarenakan kebugaran jasmani dan sepak bola sangat besar pengaruhnya dalam mendapatkan performa yang baik untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukannya, kedua ini tidak dapat dipisahkan karena apabila kebugaran jasmani atlet tersebut buruk maka permainan atlet akan tidak terlihat dan gampang merasa lelah sehingga si atlet akan menunjukkan hasil permainan yang tidak baik pula nantinya.

Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang dapat dikategorikan sebagai olahraga prestasi, didalam dunia olahraga terdapat tiga kategori yaitu Olahraga rekreasi, Olahraga Kesehatan dan Olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi, seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk menunjang performanya agar bisa tampil dengan maksimal. Sepak bola memiliki beberapa tahap, tahap 1 yaitu tahap *Introduction* atau pengenalan, dalam tahap ini anak kategori umur 6 sampai 12 bermain sepakbola untuk bermain-main dan mengembangkan psikomotor mereka. Tahap 2 yaitu latihan dasar, pada tahap ini anak kategori umur 13-15 tahun bermain sepak bola untuk mengembangkan teknik dan melatih emosional mereka. Kedua tahap ini meletakkan fondasi untuk kebugaran fisik mereka. Tahap 3 yaitu tahap latihan menengah yang diduduki

anak kategori umur 16-18 tahun, mereka bermain untuk mengembangkan taktik dan mengontrol emosional mereka, dan pada tahap ke 4 ini mereka memasuki tahap pelatihan lanjutan yang berarti mereka berlatih untuk *specific individuals* atau individu tertentu. Tahap 3 dan 4 ini untuk membangun *athleticism* dan fisik mereka. Pada penelitian ini peneliti menggunakan subyek penelitian yang berumur 14 tahun yang masih membutuhkan fondasi untuk kebugaran fisik mereka.

Dalam pelatihan permainan sepak bola pastinya ada banyak beberapa cara yang wajib dilihat para pelatih supaya timnya dapat mendapat prestasi yang baik. Beberapa cara tersebut antara lain ialah teknik, taktik, strategi dan komponen fisik serta juga mental para anggota tim. Komponen dasar paling penting adalah fisik. Karena apabila dimana dari anggota tim masing-masing mempunyai kondisi fisik yang sangat baik pasti akan jelas pemain bisa mempertahankan kondisi fisiknya dalam pertandingan sehingga para pemain tidak mudah merasa lelah serta akan berdampak besar pada hasil pertandingan. Latihan fisik bisa dialokasikan pada para pemain melalui beberapa program latihan yang sebelumnya sudah dirangkai oleh pelatih berdasarkan model-model latihan yang sesuai dan tepat sesuai cabang olahraga yang ditekuni.

Sekolah Sepakbola (SSB) adalah suatu tempat dimana para pemain muda mengasah kemampuannya. Disini lah mereka akan belajar menguasai teknik dasar sepak bola diantaranya teknik menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, melempar bola, menangkap bola, dll. Semua latihan – latihan teknik dasar itu dapat dijalankan dengan baik dengan memfasilitasi dengan sarana dan

prasarana yang baik pula, dari segi lapangan, bola, cone, rompi, gawang dan lain sebagainya. Tapi apakah semua SSB memiliki sarana dan prasarana yang lengkap dan ini masih menjadi pertanyaan karena pada pembinaan anak usia dini harus memperbanyak materi dengan sentuhan bola, tapi kalau bolanya saja terbatas pastinya ini menjadi pertanyaan. Selain sarana dan prasarana, pelatih juga memiliki peran yang penting. Dalam pembuatan program latihan harus disesuaikan dengan tahapan yang sesuai dengan usia anak tersebut, jangan sampai program yang dibuat tidak terarah dan jadi beban untuk si anak karena tidak sesuai dengan usia anak. Nantinya bukan jadi perkembangan positif terhadap anak nantinya malah sebaliknya.

Sekolah sepak bola (SSB) PORKAM Deli Serdang ini berdiri sejak tahun 1977, terbentuk dan aktif kembali pada tahun 2015-2022 karena adanya keinginan Mardi S.E sebagai manajer tim untuk turut ikut serta berpartisipasi mengembangkan pemain muda untuk mengasah kemampuan olahraga sepak bola di kota Medan dan Sumatera Utara.

Saat ini PORKAM yang memiliki sekretariat jalan, Kaptan Sihombing komplek Tyri Medan memiliki 200 siswa yang terdaftar, aktif mengikuti program latihan yang terdiri dari U-8-10, U-12, U-13, U-14, U-15, U-17, dan U-20 terdiri dari putra dan putri. SSB PORKAM juga mempunyai buku pedoman pembelajaran sepak bola, SSB PORKAM memiliki 4 pelatih diantaranya coach Abdul Azis Lubis (anak-anak), coach Ardiansyah (remaja awal), coach Yusuf Siregar (remaja akhir), coach Abdul Hafiz (pelatih kiper). Dan SSB PORKAM melakukan sesi latihan

dalam seminggu sebanyak 3 kali pada hari selasa,kamis,dan sabtu, untuk Latihan fisik dilakukan pada saat mendekati turnamen saja. Berikut beberapa gelar diraih :

1. Juara 1 Event Tanjung Beringin
2. Juara 1 pantai Cermin
3. Juara 2 tanjung Taji
4. Juara 1 Old Crackpiala anggota DPRD sinar pagi
5. Juara 1 piala David Maulana Cup di PTP Pasar 10 Tembung
6. Juara 3 di Kanal
7. Juara 4 di Tanjung Morawa

Dari hasil awal observasi peneliti bahwasannya peneliti melakukan wawancara terhadap pelatih SSB PORKAM yaitu yusuf siregar, bahwasannya pelatih belum mempunyai data TKJI untuk atlet usia 13-15 tahun, tetapi data untuk usia 16 ke atas pelatih sudah mempunyai data TKJI atlet tersebut, dan pelatih tersebut (yusuf siregar menyampaikan bahwasannya atlet SSB PORKAM akan melakukan latihan fisik pada saat akan mengikuti turnamen saja. Pada saat situasi pandemi covid-19 para atlet tetap melakukan latihan hanya saja tidak semua atlet mendapatkan ijin dari orang tua untuk mengikuti latihan tersebut dikarenakan takut anak mereka terkena covid 19 sebab adanya keramaian saat latihan, jadi maka dari itu sebagian atlet SSB PORKAM pasif tidak melakukan kegiatan olahraga ditambah aktifitas sekolah ditiadakan dan dilakukan secara online, nah karna hal itu berdampak negative dimana tingkat kebugaran jasmani atlet SSB PORKAM menjadi menurun.

Berdasarkan uraian diatas, kita ketahui bahwa belum dilakukan pemantauan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SSB PORKAM Deli Serdang dalam rangkaian tes TKJI. Dengan kondisi tersebut penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani usia 13-15 tahun SSB PORKAM Deli Serdang tahun 2022.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Porkam Deli Serdang U 13-15 tahun?
2. Apakah kebugaran jasmani pada SSB Porkam khususnya usia 13-15 tahun bermasalah?
3. Pelatih belum memiliki data tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Porkam Deli Serdang U 13-15 tahun.

THE
Character Building
UNIVERSITY

1.3. BATASAN MASALAH

Sesuai dengan latar belakang diatas maka peneliti membatasi masalah dengan hanya mengkaji pada suatu masalah yaitu *“Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun SSB PORKAM Deli Serdang Tahun 2022”*.

1.4. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: *“Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun SSB PORKAM Deli Serdang Tahun 2022?”*

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui *“Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun SSB PORKAM Deli Serdang Tahun 2022?”*

1.6. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat yaitu:

1.6.1 Manfaat yang bersifat teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang *“Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun SSB PORKAM Deli Serdang Tahun 2022”*

1.6.2 Manfaat yang bersifat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang Tingkat kebugaran jasmani atlet yang melakukan Latihan SSB PORKAM Deli Serdang tahun 2022 dapat di manfaatkan :

1. Bagi pelatih

- Dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan dan peningkatan prestasi siswa.
- Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan sepakbola.

2. Bagi atlet

- Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama sepakbola khususnya dalam hal kebugaran jasmani serta memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuannya.
- Dapat mengetahui seberapa baik kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan akan lebih giat dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmaninya.