

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga berasal dari kata "olah" yang berarti gerak dan "raga" yang berarti tubuh. Olahraga memiliki banyak manfaat, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, serta meningkatkan kondisi fisik. Kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, dan untuk mencapainya, diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat dilakukan secara terus-menerus. Olahraga memiliki pengaruh besar terhadap kebugaran jasmani seseorang dan secara langsung berperan dalam meningkatkan komposisi kebugaran. Dalam melaksanakan olahraga, jenis kegiatan, langkah-langkah pencegahan keselamatan, serta peralatan yang digunakan harus disesuaikan dengan usia peserta. Selain itu, olahraga harus dilakukan sesuai dengan aturan dan teknik yang tepat (Pranata, 2022).

Sepakbola merupakan olahraga yang masing-masing timnya terdiri dari 11 pemain. Tujuan utama dalam permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sambil menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan. Tim yang memenangkan pertandingan adalah tim yang berhasil mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan. Dalam sepakbola, sangat disarankan agar para atlet memiliki kondisi fisik yang prima agar dapat bertahan bermain selama 90 menit di lapangan (Putra & Rosyida, 2021). Dalam olahraga sepakbola, pemain diharuskan memiliki kondisi fisik yang prima karena adanya kontak fisik dan durasi permainan yang cukup panjang. Kondisi fisik bahkan menjadi faktor utama dalam

mendukung prestasi, diikuti oleh faktor teknik, taktik, dan mental. Program latihan kebugaran harus direncanakan dan disusun dengan cermat untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan setiap bagian tubuh, sehingga atlet dapat tampil lebih maksimal (Andrianto, dkk., 2023). Kondisi fisik dalam sepakbola meliputi berbagai aspek, seperti daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Dalam permainan sepakbola, kondisi fisik sangat berperan penting dan memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan teknik, taktik, dan strategi yang diterapkan di lapangan (Kurniawan & Amiq, 2025). Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola meliputi menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), melakukan lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*) (Biahimo, 2024).

Sepakbola telah dikenal di Indonesia selama puluhan tahun, namun hingga kini belum berhasil meraih prestasi di tingkat dunia. Olahraga ini kini berkembang dengan pesat, dan hampir semua orang menikmati bermain sepakbola. Olahraga telah menjadi bagian dari gaya hidup yang tidak terpisahkan dari masyarakat global, termasuk di Indonesia. Dari Sabang hingga Merauke, baik anak-anak maupun orang dewasa ikut serta dalam bermain sepakbola. Permainan ini telah menyentuh seluruh lapisan masyarakat di dunia, termasuk Indonesia (Batubara & Lubis, 2023). SSB menjadi solusi untuk mengurangi salah satu masalah pada sepakbola Indonesia yaitu untuk mempersiapkan bibit atlet yang berkompeten di masa yang akan datang SSB bertujuan untuk menampung dan memberikan

kesempatan bagi para siswanya dan mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas (Ginting., dkk, 2023). Sekolah Sepak Bola (SSB) GANAS Muda Pollung atau dikenal juga sebagai SSB GASPOL berlokasi di Kecamatan Pollung dan telah aktif sejak tahun 2020 sebagai lembaga pembinaan bakat sepak bola usia dini. Dengan jumlah atlet aktif sebanyak 20 orang dan rentang usia antara 10–17 tahun, SSB ini memiliki program pelatihan rutin yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu. Di tahun-tahun awal berdirinya, SSB GASPOL sempat menorehkan prestasi yang cukup membanggakan seperti menempati posisi ketiga Turnamen Putra Kalang U-13 serta menjadi semifinalis di ajang Inspire Minisoccer Medan U-15.

Namun, dalam dua tahun terakhir, performa tim mengalami kemunduran yang signifikan. Sejak tahun 2021 hingga saat ini, tim belum mampu meraih prestasi di turnamen yang diikuti, bahkan kesulitan untuk lolos dari babak penyisihan grup. Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara dengan pelatih, salah satu penyebab dominan dari penurunan performa tersebut adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani para pemain, terutama pada kelompok usia 13–15 tahun. Gejala seperti cepat lelah, kram otot saat latihan, dan permintaan pergantian pemain yang tidak sesuai instruksi menjadi indikator nyata rendahnya kapasitas fisik pemain. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya keseriusan pemain saat mengikuti latihan fisik.

Masalah kebugaran jasmani ini belum mendapatkan perhatian yang serius, baik dari sisi evaluasi maupun penyusunan program latihan berbasis data. Selama ini, pelatih hanya mengandalkan penilaian subjektif tanpa adanya pemetaan

kondisi fisik secara menyeluruh. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai profil kebugaran jasmani pemain akan sangat membantu dalam merancang program pelatihan yang lebih terukur, spesifik, dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Pemilihan tingkat kebugaran jasmani sebagai fokus dalam penelitian ini didasarkan pada peran strategis kebugaran jasmani dalam menunjang performa atlet sepak bola, khususnya pada usia remaja. Dalam konteks pembinaan olahraga usia dini di Sekolah Sepak Bola (SSB), kebugaran jasmani bukan hanya penunjang, melainkan merupakan fondasi utama dalam pengembangan kemampuan teknis, taktis, dan mental pemain. Pemain dengan kondisi fisik yang kurang bugar cenderung cepat lelah, mudah cedera, dan tidak mampu mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Kondisi ini sangat relevan dengan apa yang terjadi di SSB GASPOL, di mana para pemain usia 13–15 tahun menunjukkan penurunan stamina, kelelahan berlebihan, bahkan permintaan penggantian pemain sebelum diarahkan pelatih.

Lebih jauh, banyak pelatih di tingkat SSB masih menganggap latihan fisik sebagai pelengkap dari sesi teknis, bukan sebagai bagian utama dari pembinaan menyeluruh. Padahal, dalam sepak bola modern, aspek fisik menjadi salah satu indikator keberhasilan performa. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung pemain dalam melakukan pressing, bertahan, menyerang, serta menjaga konsentrasi selama 2 x 30 menit pertandingan, terutama pada kelompok usia remaja.

Selain itu, belum adanya data terukur dan objektif tentang profil kebugaran jasmani pemain di SSB GASPOL menjadi alasan penting mengapa topik ini layak dikaji. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi faktual mengenai kondisi kebugaran pemain, sebagai dasar evaluasi dan penyusunan program latihan yang berbasis kebutuhan nyata. Dengan demikian, topik ini dipilih tidak hanya karena urgensi masalah yang sedang terjadi, tetapi juga karena memiliki manfaat praktis dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di tingkat akar rumput (grassroots development).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Profil Tingkat Kebugaran Jasmani SSB GASPOL”**. Melalui penelitian ini, diharapkan profil kebugaran jasmani para pemain dapat diketahui secara objektif, sehingga SSB GASPOL dapat merancang program latihan yang lebih tepat sasaran dan efektif. Dengan demikian, pembinaan pemain dapat berjalan optimal untuk menghasilkan atlet yang lebih kompeten dalam bidang sepak bola.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas dapat ditarik beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pemain SSB GASPOL belum dapat menampilkan permainan sepakbola secara maksimal
2. Masih banyaknya pemain SSB GASPOL pada saat sesi latihan tidak serius atau bermain main dan malas untuk latihan rutin tiap minggunya
3. Belum adanya data tingkat kebugaran jasmani
4. Pelatih jarang melaksanakan latihan kondisi fisik

5. Dalam latihan game kebugaran jasmani atau kondisi fisik atlet dimungkinkan lemah karena setiap di akhir babak pertama pemain sudah malas berlari atau merasa kelelahan

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak bola usia 13-15 SSB GASPOL (Ganas Muda Pollung), Kecamatan Pollung, Kabupaten Humbang Hasundutan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang dikemukakan adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet sepak bola usia 13-15 SSB GASPOL (Ganas Muda Pollung), Kecamatan Pollung, Kabupaten Humbang Hasundutan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang harus dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada pemain sepak bola SSB GASPOL (Ganas Muda Pollung), Kecamatan Pollung, Kabupaten Humbang Hasundutan. Mengetahui sejauh mana seseorang atau kelompok mampu melakukan aktivitas fisik seperti lari, angkat beban, atau aktivitas lain yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya:

1. Dapat digunakan sebagai panduan pelatih sepak bola SSB GASPOL(Ganas Muda Pollung) kecamatan pollung, Kabupaten Humbang Hasundutan dalam mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani para pemainnya.
2. Bagi pelatih pendidikan jasmani dapat dijadikan menjadi satu masukan dan pedoman bagaimana pentingnya tingkat kebugaran jasmani.
3. Bagi atlet meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk seorang pemain.
4. Bagi SSB GASPOL memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani para pemain, serta dasar untuk merancang program latihan yang lebih efektif.

