

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mempermudah jalan tercapainya prestasi yang tinggi, pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai kedaerah. Hal ini seperti apa yang dijelaskan dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 21 ayat 1 yang berbunyi: “Pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola.

Sepak bola merupakan olahraga yang kompleks dalam bentuk kegiatannya, maka seorang dapat bermain sepak bola dengan baik bila dirinya mampu melakukan gerakan-gerakan yang benar sesuai dengan peraturan permainan. Pengembangan kualitas teknik permainan sepak bola mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar permainan sepak bola meskipun sudah sejak dini mendapat perhatian dari pembina dan pelatih sepak bola, hal ini juga berlaku kepada persepak bola wanita.

Mukhtar (1992:27) mengemukakan “teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam, teknik penjaga gawang”. Teknik gerakan dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan lanjutan yang lebih kompleks. Kompleksitas gerakan yang dikembangkan menjadi makin bervariasi selaras dengan pencapaian prestasi optimal, seseorang harus menguasai teknik dasar tersebut maka seseorang dapat bermain dengan baik.

Selain penguasaan teknik dasar, pemain sepak bola juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor paling penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam upaya pencapaian prestasi maksimal.

Untuk memiliki kondisi fisik yang prima diperlukan latihan, dan latihan yang dilakukan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dan membantu dalam mencapai prestasi maksimal. Kondisi fisik yang terdiri dari “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mencapai perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharanya” (Sajoto 1988:8).

Di Sumatera Utara sudah ada beberapa pengcap yang memiliki tim sepak bola wanita seperti Medan, Asahan, Langkat. Klub medan sri kandi adalah satu wadah pembinaan prestasi olahraga sepak bola wanita yang ada di Medan, hal ini terlihat dari keseriusan pemerintah daerah sebagai pembina dan anggaran dana yang dikeluarkan untuk pengembangan prestasi dengan pembangunan sarana, prasarana olahraga yang memadai khususnya sepak bola, dengan tujuan membantu program kerja dari PSSI kota Medan dalam upaya pencarian bakat untuk pembentukan tim sepak bola yang solid dan mampu melahirkan generasinya. Klub Medan Sri Kandi telah beberapa kali melakukan uji coba dengan pemain-pemain persepak bola dari Asahan dan Langkat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih sepak bola Putri Klub Medan Sri Kandi yang dilatih oleh Anwar Fadil dikatakan bahwa Klub Medan Sri Kandi tersebut berdiri pada Januari 2010 dimana terdiri atas atlet-atlet yang berasal dari berbagai daerah di Sumatra Utara.

Dalam menjalankan latihan 3 kali seminggu, khususnya latihan fisik masih belum memenuhi target yang di inginkan terbukti dengan hasil pertandingan kejurnas pada tahun 2010. Sumatera Utara hanya mendapat peringkat harapan satu. Kurangnya kemampuan fisik pemain sepak bola putri Klub Medan Sri Kandi diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisiknya. Hal tersebut terlihat saat mereka melakukan pertandingan dan uji coba, pada babak pertama mereka dapat mengimbangi dan bahkan menguasai jalannya pertandingan. Para pemain dapat bekerja sama dengan baik, disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisinya, dapat mengatur tempo permainan sehingga sering melahirkan peluang dalam mencetak gol. Namun pada babak kedua mulai tampak gejala-gejala kemunduran kondisi fisiknya yang berakibat mereka tidak

lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga mereka sering lambat dalam mengantisipasi serangan lawan.

Untuk itu diharapkan seorang pemain sepak bola putri memiliki kondisi fisik yang baik, karna merupakan salah satu syarat untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto(1988:37) yang mengemukakan bahwa,“Kondisi fisik merupakan persyaratan yang sangat di perlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dikatakan sebagai landasan atau titik tolak suatu awal olahraga prestasi”.

Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti: kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan(*spped*), kelincahan (*agility*), kekuatan dan kecepatan (*power*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*) dan reaksi (*reaction*) dalam permainan sepakbola, maka harus mendapat perhatian dari pelatih dan pengurus Klub Medan Sri Kandi itu sendiri terutama upaya untuk meningkatkan kondisi fisik pemain.

Atas dasar uraian diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “ Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Permasalahan yang dihadapi permasalahan yang dihadapi dapat diidentifikasi sebagai berikut : apakah faktor kondisi fisik turut mempengaruhi kemampuan bermain sepak bola? Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan bermain sepak bola? Apakah kecepatan dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Apakah *power* tungkai berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Apakah daya tahan otot dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Apakah kekuatan otot lengan dan bahu dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Apakah kapasitas anaerobik dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Apakah kelentukan dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Apakah daya tahan jantung atau (*VO2 max*) dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Apakah koordinasi gerak dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepak bola? Sejauh mana manfaat kecepatan, *power* tungkai, daya tahan otot, kekuatan otot lengan dan bahu, kapasitas anaerobik, kelentukan, daya tahan jantung atau (*VO2 max*), dan koordinasi gerak terhadap peningkatan kemampuan bermain sepak bola? Bagaimana keadaan kondisi fisik yang ideal dalam meningkatkan kemampuan bermain sepak bola?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan di teliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka perlu di tentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja. Untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai maka permasalahan pada penelitian ini di batasi untuk melihat profil kondisi fisik pemain sepak bola Putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012. Yang meliputi unsur-unsur kondisi fisik sebagai : Kekuatan, Daya tahan otot, Kecepatan, Kelentukan, Power otot tungkai, dan Daya tahan umum.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan ruang lingkup masalah di atas, selanjutnya yang menjadi rumusnya yang akan diteliti adalah bagaimana profil kondisi fisik atlet sepak bola putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik pemain sepak bola Putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pelatih sebagai bahan masukan tentang pentingnya kondisi fisik dalam permainan sepak bola.
2. Penelitian ini berguna untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga sepak bola khususnya tentang kondisi fisik pemain sepak bola putri Klub Medan Sri Kandi Tahun 2012.

3. Menambah wawasan bagi peneliti tentang pentingnya kondisi fisik dalam bermain sepak bola.
4. Sebagai bahan masukan / *referensi* bagi pembaca yang tertarik dengan sepak bola putri.
5. Diharapkan juga bermanfaat bagi atlet untuk menjaga kondisi fisik agar selalu prima karna didalam permainan sepak bola tanpa kondisi fisik yang prima seorang pemain tidak dapat mengembangkan permainanya.

Bagi masyarakat olahraga dengan adanya penelitian ini agar membuat

6. suatu acuan untuk mencapai prestasi dan kepada pembaca juga dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.