

**SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK
PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) RANTAI BAJA KOTA
PURWODADI TAHUN 2013****Arif Prabowo**✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Desember 2013
Disetujui Oktober 2014
Dipublikasikan
November 2014

Keywords:
*Basic engineering; The
physical condition*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja tahun 2013. Penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan teknik dasar sepakbola. Hasil perhitungan deskriptif persentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja Tahun 2013 sebagian besar 60 (60%) siswa termasuk dalam kategori sedang. Untuk tes tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja Tahun 2013 diketahui bahwa 74 (74%) siswa termasuk dalam kategori baik. Simpulan dari penelitian ini adalah kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi sebagian besar 60 siswa (60%) termasuk dalam kategori sedang, 38 siswa (38%) termasuk dalam kategori baik, 2 siswa (2%) termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Untuk tes keterampilan gerak dasar sepak bola siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi diketahui bahwa 74 (74%) siswa termasuk dalam kategori baik, 26 (26%) siswa termasuk dalam kategori sedang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang.

Abstract

The purpose of this research was to determine the basic engineering and the physical condition of the student School Football (SSB) Rantai Steel in 2013. This study uses the basic techniques of test instruments soccer skills. Descriptive results of calculations known percentage of students overall physical condition of the school football (SSB) Steel Chain, it can be concluded that the overall physical condition of the football school students (SSB) Steel Chain In 2013 most of the 60 (60%) of students included in the medium category. To test the level of basic engineering skills football soccer school students (SSB) Steel Chain in 2013 note that 74 (74%) of students included in both categories. The conclusions of this study is the overall physical condition of the football school students (SSB) Steel Chain city Purwodadi most 60 students (60%) included in the medium category, 38 students (38%) included in both categories, 2 students (2%) included in the category of less and no students were included in both categories once and less so. To test the basic movement skills soccer school students (SSB) Steel Chain Purwodadi town is known that 74 (74%) of students included in either category, 26 (26%) of students included in the category of moderate and no students are included in the category of less

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat. Sebuah pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih dari sebelas pemain, salah satunya adalah kiper sehingga dikatakan juga kesebelasan. Sebuah pertandingan tidak mungkin dimulai jika salah satu tim kurang dari tujuh pemain (Peraturan Permainan Fifa, 2013).

Permainan sepak bola perlu mendapat perhatian yang serius dan perlu dibina, serta dikembangkan kepada semua lapisan, termasuk pengembangan melalui jalur pendidikan sekolah sepakbola, sebab untuk mendapatkan pemain-pemain yang potensial, pembinaan haruslah dilakukan sejak usia dini, yakni umur 10 sampai dengan 12 tahun. Disamping itu pembinaan peningkatan prestasi olahraga sepak bola harus pula didukung oleh latihan yang teratur, terprogram dan terencana (Labani, 2012). Salah satunya adalah SSB (Sekolah Sepakbola) Rantai Baja di Kota Purwodadi. SSB Rantai Baja adalah salah satu sekolah sepakbola yang terletak di Kabupaten Grobogan. Anggota SSB Rantai Baja yang berjumlah 216 anak.

Kondisi aktual dari hasil wawancara dengan dua pelatih SSB Rantai Baja di Kota Purwodadi (tanggal 06 Januari 2013) diperoleh fakta bahwa setiap latihan atau pertandingan para siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kota Purwodadi bermain bagus pada menit-menit awal baik dari segi teknik, maupun taktik yang dimiliki para pemain. Namun, kondisi fisik para pemain kurang mendukung, sehingga di menit-menit akhir pertandingan dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk mencetak gol.

Suatu kesebelasan dikatakan baik mutu permainannya apabila seluruh pemain-pemain memiliki keterampilan penguasaan teknik dasar yang baik. Apakah artinya taktik yang baik dan kondisi fisik yang prima bila tidak ditunjang dengan teknik dasar yang baik, maka pemain tersebut tidak akan dapat bermain maksimal (Labani, 2012). Jadi dalam hal ini, dalam usaha peningkatan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola faktor terpenting

adalah penguasaan teknik dasar. Untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang prima, apakah itu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di latar belakang permasalahan, pokok permasalahan dalam penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi tahun 2013?

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi.

Kemampuan dasar adalah kecakapan yang dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sejalan dengan pertumbuhannya. Kemampuan dasar bermain sepakbola terdiri atas passing, dribbling, shooting, trapping, dan heading. Pengetahuan tentang teknik dasar sepakbola tersebut penting diberikan kepada siswa agar siswa mempunyai pengetahuan yang mendasar tentang sepakbola, mampu mengembangkan bakat-bakat dalam bermain sepakbola, mengerti arti pentingnya belajar kemampuan dasar bermain sepakbola, memahami nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, serta membentuk watak dan sifat seseorang pada saat permainan berlangsung (Hermawan dan Soni, 2012:3).

Mengumpan passing merupakan ketrampilan paling penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan. Mengumpan dapat dilakukan dengan menggunakan 3 bagian pada kaki antara lain : bagian dalam kaki dengan sisi kaki, mencukil bola dan melakukan umpan panjang dengan sisi bagian luar, dan melakukan umpan dan tembakan dengan kura-kura kaki (tempat tali sepatu) (Gifford, 2007).

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet, 1992). Tujuan

menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), menembak ke gawang (shooting at the goal), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping). Prinsip teknik menendang bola (Sukatamsi, 1984) antara lain: kaki tumpu, kaki yang dipergunakan menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan, dan pandangan mata.

Menahan atau menghentikan bola (stopping) disebut juga dengan menerima bola. Menurut Sukatamsi (1984:124), menerima bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

Memainkan bola dengan kepala disebut juga dengan menyundul bola. Menurut Sucipto, dkk. (2000), menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

Menurut Sukatamsi (1985:158), menggiring bola diartikan dengan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola yang baik harus diperhatikan prinsip untuk dapat menggiring bola, antara lain: bola harus dikuasai sepenuhnya oleh pemain sehingga lawan sulit untuk merebut, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dapat melihat situasi permainan saat menggiring bola. Saat menggiring bola, kaki yang digunakan sama dengan saat menendang bola, antara lain: 1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam; 2) menggiring bola dengan kaki bagian luar; 3) menggiring bola dengan punggung kaki.

Teknik dasar sepakbola dapat dilakukan secara maksimal apabila kondisi fisik seorang dalam keadaan baik. Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugianto, 1993:221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Adapun desain atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan survei teknik tes. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dasar dan kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi tahun 2013. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Sepakbola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi tahun 2013. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes keterampilan teknik dasar sepakbola. Untuk kondisi fisik macam-macam tes yang digunakan adalah: lari cepat (sprint) 50 meter, gantung siku tekuk, sit-up 60 detik, loncat tegak (vertikal jumping), dan lari jarak 1000 meter. Untuk keterampilan gerak dasar bermain sepak bola, macam-macam tes yang digunakan adalah: tes sepak dan tahan bola (passing and stoping), tes memainkan bola dengan kepala (heading), tes menggiring bola (dribbling), dan tes menendang bola ke sasaran (shooting). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa secara deskriptif.

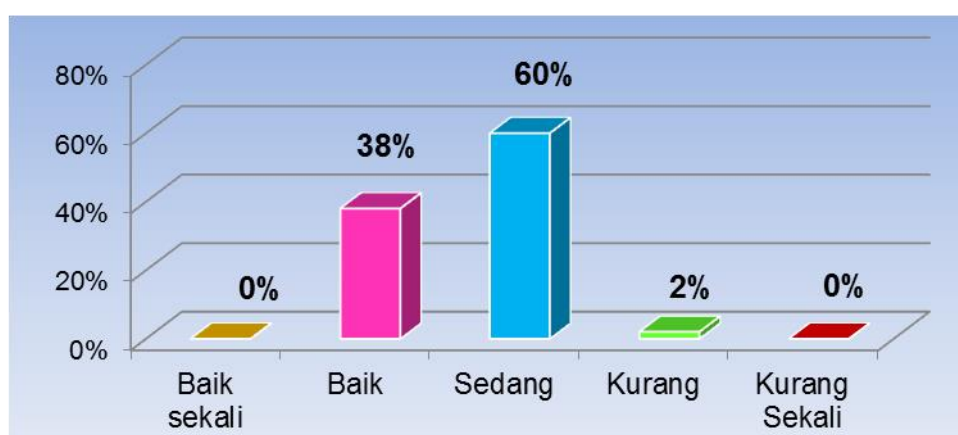
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan menggunakan metode penelitian survei sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran yaitu: 1) tes keterampilan teknik dasar sepakbola dan 2) tes kondisi fisik.

Kondisi Fisik

Hasil tes kondisi fisik pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi Tahun

2013 secara keseluruhan 38 siswa yang termasuk dalam kategori baik, 60 siswa yang termasuk dalam kategori sedang, dan 2 siswa yang termasuk dalam kategori kurang. Dari hasil di atas terlihat bahwa tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil keseluruhan test kondisi fisik dapat ditunjukkan pada gambar 1.1.



Gambar 1.1 Hasil Keseluruhan Tes Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi

Berdasarkan Gambar 1.1 maka dapat diketahui hasil tes kondisi fisik pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi tahun 2013 secara keseluruhan terdapat 38% pemain termasuk dalam kategori baik, 60% pemain termasuk dalam kategori sedang, dan 2% termasuk dalam kategori kurang baik sedangkan 0% pemain termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa SSB Rantai Baja kota Purwodadi tahun 2013 kondisi fisiknya termasuk dalam kategori sedang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan

sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras.

Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihan harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak kita berlatih) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektivitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan

frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis.

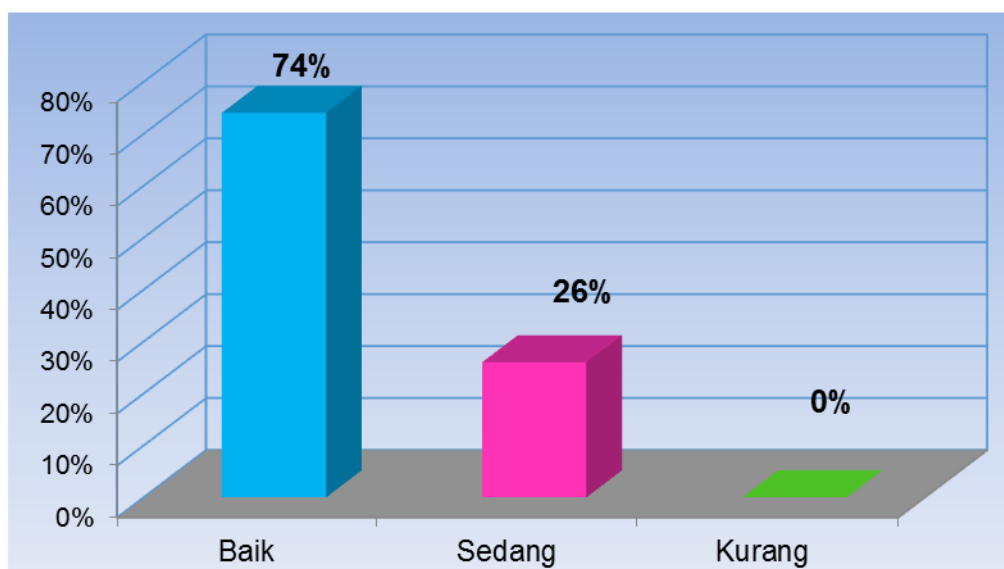
Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik.

Selain itu seorang atlet juga harus memiliki kebiasaan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, apalagi dalam kehidupan

berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara; menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan yang *hygienis* yang mengandung gizi seimbang.

Teknik Sepak Bola Dasar

Berdasarkan data hasil tes keterampilan gerak dasar pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi tahun 2013 diperoleh melalui *survey* dengan teknik *test*. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Hasil keseluruhan test kondisi fisik dapat ditunjukkan pada gambar 1.2.



Gambar 1.2 Hasil Tes Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi

Berdasarkan gambar 1.2 maka dapat diketahui bahwa hasil tes keterampilan gerak sepakbola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi secara keseluruhan terdapat 74 siswa (74%) yang termasuk kategori baik, 26 siswa (26%) termasuk dalam kategori sedang.

Permainan sepak bola merupakan permainan tim, jadi keberhasilan dalam memenangkan suatu permainan sangat dipengaruhi oleh kekompakan tim itu sendiri.

Untuk menjadi sebuah tim yang bagus harus terdapat koordinasi yang baik antar pemain. Koordinasi sendiri akan terlihat sangat baik jika tendangan atau umpan yang diberikan tepat sasaran. Oleh sebab itu dibutuhkan kemampuan passing yang baik oleh pemain, karena hal ini adalah salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain. Selain *passing*, umpan juga dapat dilakukan dengan *heading*. Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan

kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukul pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya.

Selain *heading* yang tepat sasaran, untuk mengetahui kemampuan atau keterampilan dengan kepala maka dilakukan latihan memainkan bola dengan menggunakan kepala. Semakin lama seorang pemain dapat memainkan bola dengan kepala, maka kemungkinan besar pemain dapat melakukan *heading* yang tepat (baik tepat dalam pengenaan di bagian kepala maupun tepat sasaran yang diinginkan).

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Latihan *dribbling* bola diberikan kepada pemain untuk meningkatkan keterampilan (*skill*) pemain dalam membawa atau menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan para pemain dalam menggiring bola atau *dribbling* masih perlu untuk ditingkatkan. Selain dari hasil latihan yang diberikan oleh pelatih, pemain juga harus memiliki kesadaran untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dengan menambah porsi latihan sendiri.

Menendang bola (*kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menembak atau menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Hasil penelitian menunjukkan semua pemain memiliki kemampuan menendang dalam kategori sedang. Hasil tersebut hendaknya ada upaya dari pemain dan pelatih untuk bersama-sama melakukan latihan yang lebih baik lagi agar kemampuan *shooting* dari para pemain menjadi lebih bagus. Latihan menendang bola tersebut dapat dilakukan dengan bola dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang di udara.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar sepak bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi tahun 2013 maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi sebagian besar 60 siswa (60%) termasuk dalam kategori sedang, 38 siswa (38%) termasuk dalam kategori baik, 2 siswa (2%) termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Untuk tes keterampilan gerak dasar sepak bola siswa sekolah sepak bola (SSB) Rantai Baja kota Purwodadi diketahui bahwa 74 (74%) siswa termasuk dalam kategori baik, 26 (26%) siswa termasuk dalam kategori sedang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of training* : The Key of Athletic Performance, Dribique, Iowa : Kendall / Hunt Publishing Company.
- Hermawan, F. dan Soni, N. 2012. "Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP N 2 Pandak". *Artikel*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gifford, C. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Labani, A. 2012. "Survei Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa SDN Pembina Luwuk". *Artikel Penelitian*. Palu Sulawesi Tengah: FKIP Universitas Tadulako
- Peraturan Permainan Fifa 2010/2011, Aturan 4-Perlengkapan Pemain*. FIFA Laws of The Game 2010/2011. www.fifa.com. diakses pukul 05 Januari 2013.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta. Depdikbud.
- Sukatamsi, 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai