



SURVEI TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) SE KABUPATEN DEMAK TAHUN 2012

Saiful Anwar[✉]

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2013
Disetujui Agustus 2013
Dipublikasikan
September 2013

Keywords:
*Student, Basic Technique,
Physical Condition*

Abstrak

Kondisi fisik yang baik dan prima dan siap menghadapi lawan bermain elemen penting dalam permainan sepak bola serta teknik dasar yang baik akan mendukung permainan yang baik . Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana teknik dasar dan kondisi fisik Sekolah Sepakbola siswa (SSB) di Demak 2012. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik dasar dan kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Demak 2012. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di 14 sekolah sepak bola (SSB) 2012. Dalam penelitian ini menggunakan total sampling purposive sampling bahwa semua populasi siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Demak . Dalam variabel penelitian adalah kondisi fisik dan keterampilan gerakan dasar untuk bermain sepak bola . Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengujian . Untuk kondisi fisik dari berbagai tes yang digunakan adalah: lari (lari) 50 meter , gantungsiku tikungan , sit-up 60 detik , melompat vertikal (vertical jumping) , dan berlari dengan jarak 1000 meter . Adapun keterampilan motorik dasar bermain sepak bola , berbagai tes yang digunakan adalah : uji sepak bola dan memegang bola (passing dan stoping) , uji bermain bola dengan kepala (heading) , tes menggiring bola (dribbling) , dan tes menembak / kick bola sasaran (penembakan) . Berdasarkan perhitungan deskriptif persentase kondisi siswa sekolah secara keseluruhan fisik yang dikenal sepak bola (SSB) se Demak dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepakbola (SSB) karena kebanyakan dari Demak 60 (60 %) dari siswa yang termasuk dalam kategori sedang . Untuk menguji gerakan keterampilan sepak bola sepak bola siswa sekolah dasar (SSB) se Demak dicatat bahwa 74 (74 %) siswa termasuk dalam kategori baik . Beberapa peneliti menyarankan antara lain bahwa para pemain harus memiliki program pelatihan yang direncanakan dengan baik didukung dengan pertandingan reguler . Dalam memberikan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang dapat lebih mudah dipahami dan dikendalikan oleh pemain , maka penyediaan pelatihan ini harus diberikan sejak usia dini . Dalam pelaksanaan latihan para pemain seharusnya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan termasuk penambahan bobot , pengulangan , meningkat , disesuaikan dengan cabang olahraga dan punya target .

Abstract

Good physical condition and primed and ready to face an opponent playing an important element in the game of football as well as a good basic technique will support a good game. Issues raised in this research is how the basic techniques and the physical condition of the student School Football (SSB) in Demak 2012. The purpose of this study was to determine the basic engineering and the physical condition of the student School Football (SSB) in Demak 2012. The population in this study were all students at 14 schools football (SSB) 2012. In this study a total sampling using purposive sampling that all student populations School Football (SSB) in Demak regency. In a study variable is the physical condition and basic movement skills to play soccer. To obtain the appropriate data in this study using survey methods and testing techniques. To the physical condition of the various tests used are: sprint (sprint) 50 meters, gantungsiku bend, sit-ups 60 seconds, vertical jump (vertical jumping), and run a distance of 1000 meters. As for the basic motor skills to play football, the various tests used were: test football and hold the ball (passing and stoping), test play ball with the head (heading), test dribbling

(dribbling), and a test shoot / kick ball to target (shooting). Based on the calculation of descriptive percentage of overall physical condition known football school students (SSB) se Demak it can be concluded that the overall physical condition of the football school students (SSB) as most of Demak 60 (60%) of students included in the category being. . To test the basic movement skills soccer school students (SSB) se Demak note that 74 (74%) of students included in both categories. Some researchers suggest among other things that the players should have a training program that unplanned well supported with regular matches. In providing physical exercise and basic movement skills that can be more easily understood and controlled by the player, then the provision of this training should be given at an early age. In the implementation of the exercise of the players should not abandon the principles of exercise include the addition of weights, repetitions, increase, adjusted for sports branch and have a target.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: saifull_a@yahoo.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (out door) atau di dalam (in door) (Sucipto, dkk., 2000:7).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan teknik (ketrampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24),

menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Menurut M. Sajoto (1995:8-9) kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa unsur penentu, meliputi: 1) Kekuatan (strength), 2) Kecepatan (speed), 3) Kelincahan dan kondisi koordinasi (agility and coordination), 4) Power, 5) Daya tahan (endurance), 6) Cardiorespiratory function, 7) Kelenturan (flexibility), 8) Keseimbangan (balance), 9) Ketepatan (accuracy) dan, 10) Kesehatan untuk olahraga (health for sport).

Selain kondisi perlu memiliki kondisi fisik yang prima, semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 1984:12).

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa

didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Saat ini perkembangan sepakbola di Kabupaten Demak sangat menggembirakan hal tersebut ditunjukkan dari banyaknya sekolah sekolah sepakbola yang berdiri di hampir seluruh kecamatan di Kabupaten Demak. Bermunculannya sekolah-sekolah sepakbola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepakbola akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik

bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Berdasarkan pengamatan dalam setiap latihan atau pertandingan para siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak bermain cukup bagus di menit-menit awal baik dari segi teknik dan taktik yang dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh kondisi fisik para pemainnya sehingga di menit-menit terakhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun dan keadaan seperti inilah yang biasanya dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk mencetak gol.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, latihan kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar secara khusus sangat diperlukan bagi siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak. Sebab latihan-latihan mengenai kondisi fisik dan teknik yang sudah dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Demak saat ini sangat kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di pelatihan karena setiap kelompok Sekolah Sepakbola (SSB) hanya dipegang oleh satu pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepakbola. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai sehingga mulai saat ini kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram. Selain fisik dan teknik, taktik dan mental juga merupakan faktor yang mendukung prestasi dalam sepakbola, akan tetapi kondisi fisik dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seseorang bermain sepakbola.

Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul : "Survei Keterampilan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak Tahun 2012". Adapun alasan peneliti memilih judul penelitian di atas, adalah sebagai berikut penguasaan teknik dasar sepakbola sangat diperlukan oleh setiap pemain untuk dapat bermain secara baik sesuai dengan strategi permainan yang diterapkan pelatih, unsur kondisi fisik sangat diperlukan dalam menunjang penguasaan teknik dasar sepakbola, baik saat berlatih maupun saat bermain dan sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian tentang teknik dasar dan kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola di Kabupaten Demak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat menentukan hasil penelitian. Seorang peneliti terlebih dahulu harus betul-betul memahami prosedur penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga penelitiannya akan berjalan dengan lancar. Sesuai dengan hal itu, dalam melaksanakan penelitian diperlukan metode tertentu. Penggunaan metode dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Metode penelitian merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metodologi penelitiannya

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif karena data yang diperoleh dalam penelitian merupakan data yang berupa angka. Adapun desain atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan survei untuk untuk mengumpulkan data satu atau beberapa variabel dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu melakukan penelitian. Menurut Winarno Surakmat dalam bukunya Suharsimi Arikunto (2008:88) survei merupakan cara mengumpulkan data dari dari sejumlah dari sejumlah individu dalam jangka waktu yang sama. Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian

suatu penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dasar dan kondisi fisik siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012. Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Jadi yang dimaksud populasi diatas adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di 14 Sekolah Sepakbola (SSB) Kabupaten Demak tahun 2012.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa di 5 Sekolah Sepakbola (SSB) Kabupaten Demak. Adapun pengambilan sampel dengan teknik purposif sampling atau atas dasar pertimbangan tertentu yang dalam hal ini adalah pertimbangan wilayah tempat Sekolah Sepakbola (SSB) berada 1 SSB yang ada di wilayah Demak Kota, 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian timur, 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian selatan, 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian barat dan 1 SSB yang ada di wilayah Demak bagian Utara. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes keterampilan teknik dasar sepakbola meliputi: passing and stopping, heading, dribbling, dan shooting serta tes kondisi fisik dengan tes TKJI untuk umur 13-15 tahun. (Nurhasan). Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1981: 221), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non statistik. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian tes kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar pada

siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012 diperoleh melalui survei dengan teknik tes. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berdasarkan analisis maka dapat diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Se Kabupaten Demak tahun 2012 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. Berdasarkan analisis maka dapat diketahui bahwa hasil tes keterampilan gerak sepakbola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak secara keseluruhan terdapat 74 (74%) siswa yang termasuk kategori baik, 26 (26%) siswa termasuk dalam kategori sedang. Dari hasil diatas terlihat bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki kurang.

Hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak dalam kategori sedang (60%). 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 efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas

mendeskrripsikan 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 makanan yang *hygienis* dan mengandung gizi yang seimbang.

Dalam melakukan penilaian kondisi fisik digunakan digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

1) Tes Lari Cepat (*Sprint*) 50 Meter

Dalam permainan sepak bola kecepatan dan kekuatan memegang peranan yang sangat penting. Dengan kecepatan dan kekuatan pemain akan dapat membawa dan menguasai bola dengan baik. Latihan lari cepat 50 meter akan sangat membantu pemain agar dapat memiliki kecepatan yang baik. Dengan kemampuan untuk berlari secara cepat maka diharapkan seorang pemain akan dapat melakukan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima umpan dari temannya. Hasil tes lari sprint 50 meter diketahui bahwa terdapat 37 pemain dengan nilai baik sekali. Dengan hasil tersebut akan sangat membantu keberhasilan tim dalam permainan sepak bola.

2) Tes Gantung Siku Tekuk

Benturan-benturan dalam permainan sepak bola adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari. Seringkali seorang pemain mendapat pengawalan yang cukup ketat dari pemain lawan, hal ini sangat memungkinkan terjadinya sentuhan fisik. Sehingga diperlukan kekuatan otot bahu oleh pemain agar dapat memenangkan perebutan bola.

Latihan gantung siku akan sangat membantu pemain untuk mendapatkan kekuatan otot bahu yang baik. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

3) Tes *Sit-Up* Selama 60 Detik

Pada saat seorang pemain berlari untuk memperebutkan bola maka semua organ tubuhnya akan bekerja atau berkontraksi terutama di bagian perut. Oleh sebab itu diperlukan daya otot perut agar pemain memiliki daya tahan yang baik pada saat bermain sepak bola. Dengan berlatih sit-up maka akan membantu membentuk otot perut dengan baik. Latihan ini jika dilakukan secara rutin juga akan sangat membuat bentuk perut semakin menarik (tidak terjadi penimbunan lemak). Daya tahan otot perut sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot perut dan kecepatan kontraksi otot perut itu sendiri sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya tahan otot perut.

4) Tes Loncat Tegak (*Vertikal Jumping*)

Pada saat pemain sepak bola melakukan heading, mereka akan berusaha sekuat mungkin agar loncatan yang dihasilkan dapat tinggi dan mengenai sasaran. Kemampuan meloncat ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain. Dengan berlatih loncat tegak (*vertical jump*) diharapkan seorang pemain akan memiliki loncatan yang tinggi sehingga dapat memenangkan perebutan bola-bola atas. Hasil tes *vertical jump* menunjukkan bahwa banyak pemain yang memiliki kemampuan *vertical jump*

yang kurang memuaskan. Oleh sebab itu hal ini harus menjadi perhatian dari pelatih terutama pelatih fisik.

5) Tes Lari Jarak 1000 Meter

Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang dilakukan cukup lama, sehingga diperlukan data tahan tubuh yang bagus. Latihan lari jarak jauh (1000 meter) ini bertujuan agar pemain memiliki daya tahan *cardiorespiratory* yang sangat bagus. Dengan daya tahan tubuh yang bagus pemain akan tetap menjaga permainannya selama pertandingan berlangsung. Dari hasil penelitian sebagian besar pemain belum memiliki daya tahan tubuh yang bagus. Sehingga perlu adanya penambahan kuantitas latihan terutama latihan fisik bagi pemain.

Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Hasil penelitian tes keterampilan gerak diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak dalam kategori sedang (92,6%).

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik maka pemain harus dibekali dengan keterampilan gerak dasar atau teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Karena sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang baik, membutuhkan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut merupakan serangkaian pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepak bola.

Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepak bola dengan teknik yang bagus, seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang pemain bisa mengenal peraturan yang ada. Jadi pemain tidak hanya memiliki keterampilan gerak yang baik akan

tetapi juga memiliki pengetahuan dan wawasan bermain sepak bola yang baik pula.

Dalam melakukan penilaian keterampilan gerak dasar digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut :

1) Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*)

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

2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)

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).

3) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

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.

4) Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

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. Dengan 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 DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar sepak bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak sebagian besar 60 (60%) siswa termasuk dalam kategori sedang, 38 (38%) termasuk dalam kategori baik, 2 (2%) siswa 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) se Kabupaten Demak 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.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

- 1) Bagi pelatih dan pemain lebih meningkatkan latihan ada peningkatan kondisi fisik masing-masing pemain, karena kondisi fisik merupakan salah satu hal yang penting dalam permainan sepak bola.
- 2) Kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar dalam permainan sepak bola pada dasarnya dapat dimiliki serta dikuasai pemain secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan-pertandingan yang terencana. Dalam memberikan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar agar dapat lebih mudah dipahami dan dikuasai oleh pemain, maka pemberian latihan ini harus diberikan sejak usia dini.
- 3) Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, meningkat, disesuaikan dengan cabang olahraga.

A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud.

Boma, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of training* : The Key of Athletic Performance, Dibiique, Iowa : Kendall / Hunt Publishing Company.

Suharto. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.

Maman Rachman. 1996. *Konsep dan Analisis Statistik*. Semarang: IKIP Semarang

Masri Singarimbun dan Sofian Efendi. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES .

M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : DEPDIBUD.

Muhammad Ali. 1993. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung. Angkasa.

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdikbud

Remmy Mochtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.

Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

DAFTAR PUSTAKA