

**KEMAMPUAN FISIK DAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEKOLAH DASAR DABIN 1 KECAMATAN RANDUBLATUNG KABUPATEN BLORA TAHUN 2013****Vidha Yudha Arista** ✉Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*Diterima April 2014
Disetujui Mei 2015
Dipublikasikan Juni 2015*Keywords:**Physical Ability ; Basic Skills; Student Son***Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan fisik dan tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SD Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SD yang berada di Dabin 1 kecamatan Randublatung. Dalam penelitian ini sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu 50 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei tes. Untuk kemampuan fisik macam-macam tes yang digunakan adalah lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung siku tekuk, lari hilir-mudik 4 x 10 meter, baring duduk 30 detik, lentuk togok ke muka, dan lari jauh 600 meter. Sedangkan untuk keterampilan dasar bermain sepak bola tes yang digunakan adalah passing and stopping, heading, dribbling, dan shooting. hasil penelitian diketahui bahwa kemampuan fisik dan tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SD Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora termasuk kategori sedang.

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical ability and the level of basic skills students playing football in elementary extracurricular son Dabin 1 Blora Randublatung the District in 2013. The population in this study were all students who were in elementary school extracurricular Dabin 1 Randublatung districts . In this study sample using purposive sampling of 50 students who take extracurricular activities at school . The method used in this study is a survey method tests . For various physical abilities tests used were : 50 -meter sprint , long jump without prefix , depending elbow bend , run back and forth 4 x 10 meters , lying sit 30 seconds , lentuk togok to face , and ran 600 meters away . As for the basic skills of playing soccer tests used were : passing and stopping , heading , dribbling , and shooting. Based on the survey results revealed that physical ability and level of basic skills students playing football in elementary extracurricular son Dabin 1 Subdistrict Randublatung Blora including medium category .

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: vidha.arista@yahoo.co.id

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2010: 1). Menurut M. Sajoto (1988:58-59) terdapat 10 komponen yang menentukan kondisi fisik yaitu sebagai berikut :kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi.

Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang di dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 249). Menurut Sucipto, dkk., (1999/2000:17) beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merebut (tackling), lemparan ke dalam (throw-in), menjaga gawang (goal keeping)

Di sisi lain pembinaan sepak bola di sekolah-sekolah tersebut masih banyak mengalami kendala. Hal tersebut ditemukan peneliti saat melakukan observasi di beberapa Sekolah Dasar Kecamatan Randublatung. Secara umum kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Dabin 1 Kecamatan Randublatung belum berjalan dengan baik. Hanya beberapa sekolah saja yang menjalankan program ekstrakurikuler sepak bola. Di dalam

pelaksanaannya belum tersusun program-program latihan yang jelas dari guru atau pendamping ekstrakurikuler.

Siswa peserta ekstrakurikuler tidak dikenalkan pada teknik dasar bermain sepak bola yang benar, setiap kali datang langsung bermain atau game. Sehingga cara bermain sepak bola mereka masih asal-asalan dan kurang memperhatikan teknik dasar bermain sepak bola yang benar. Ditambah lagi sarana dan prasarana yang dimiliki masih kurang lengkap. Lapangan yang kurang baik serta jumlah bola yang kurang membuat latihan seperti drill teknik dasar menjadi kurang efektif. Selain itu waktu latihan yang hanya satu minggu sekali terlihat masih kurang, sehingga sepak bola usia dini di sekolah-sekolah kurang berjalan dengan baik.

Disaat prestasi sepak bola suram seperti ini, upaya pembinaan pada usia dini atau muda sangat diperlukan. Berdasarkan hasil pengamatan penulis, prestasi olahraga sepak bola SD Kecamatan Randublatung masih belum memuaskan karena dari berbagai pertandingan sepak bola yang pernah diikuti masih belum sesuai dengan hasil yang diharapkan. Diduga rendahnya prestasi sepak bola siswa SD Kecamatan Randublatung disebabkan permainan sepak bola siswa SD Se-Kecamatan Randublatung masih di bawah Kecamatan yang lain yang berada di Kabupaten Blora .

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Kemampuan Fisik dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Dasar Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013" yang diharapkan dapat memberikan masukan pada sekolah mengenai kemampuan kondisi fisik siswa, keterampilan teknik dasar sepak bola dan upaya-upaya lain guna meningkatkan kualitas bermain sepak bola beserta aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian dalam permainan sepak bola.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SD Dabin 1 di Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013 berjumlah 66. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang mana teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anggota populasi, yaitu sejumlah 50 siswa.

Dalam penelitian ini terdapat variabel yaitu kemampuan fisik dan tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SD Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan fisik dan tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan fisik adalah tes A.C.S.P.F.T. dan tes keterampilan dasar menurut Nur Hasan.

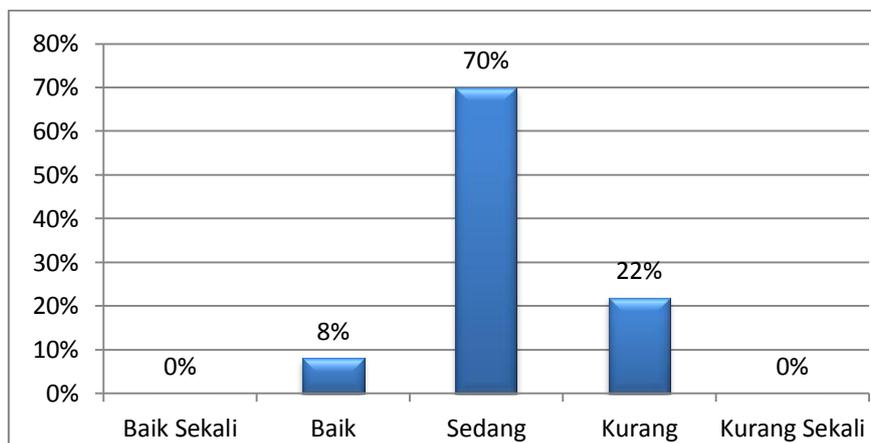
Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif tes kemampuan fisik siswa dapat dilihat pada tabel 1. sampai 8. dan gambar 1. hasil berikut ini :

Tabel 1. Hasil keseluruhan tes kemampuan fisik

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	4	8%
3	Sedang	35	70%
4	Kurang	11	22%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		50	100%



Gambar 1. Hasil Deskripsi Tes Kemampuan Fisik

Tabel 2. Lari 50 meter

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	10	20%
2	Sedang	16	32%
3	Kurang	24	48%
Jumlah		50	100%

Tabel 3. Lompat jauh tanpa awalan

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	15	30%
2	Sedang	19	38%
3	Kurang	16	32%
Jumlah		50	100%

Tabel 4. Bergantung siku tekuk

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	3	6%
2	Sedang	19	38%
3	Kurang	28	56%
Jumlah		50	100%

Tabel 5. Lari hilir-mudik 4 x 10 meter

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	2	4%
2	Sedang	25	50%
3	Kurang	23	46%
Jumlah		50	100%

Tabel 6. Baring duduk 30 detik

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	8%
2	Sedang	20	40%
3	Kurang	26	52%
Jumlah		50	100%

Tabel 7. Lentuk togok ke muka

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	12%
2	Sedang	27	54%
3	Kurang	17	34%
Jumlah		50	100%

Table 8. Lari 600 meter

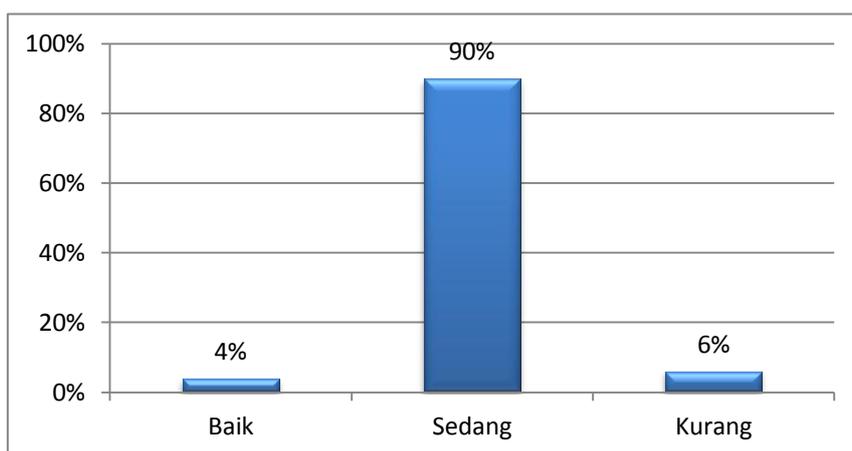
No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	2	4%
2	Sedang	22	44%
3	Kurang	26	52%
Jumlah		50	100%

Hasil analisis deskriptif pada tiap item tes keterampilan dasar bermain sepak bola tri yang dilaksanakan pada siswa putra ekstrakurikuler SD Dabin 1 Kecamatan

Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013 dapat dilihat pada tabel 9 -13 dan gambar 2 hasil berikut ini :

Tabel 9. Hasil keseluruhan tes keterampilan dasar sepak bola

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	2	4%
2	Sedang	45	90%
3	Kurang	3	6%
Jumlah		50	100%



Gambar 2. Hasil Deskripsi Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola

Tabel 10. Hasil *passing and stopping*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	3	6%
2	Sedang	31	62%
3	Kurang	16	32%
Jumlah		50	100%

Tabel 11. Hasil *heading*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0%
2	Sedang	20	40%
3	Kurang	30	60%
Jumlah		50	100%

Tabel 12. Hasil *dribbling*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	3	6%
2	Sedang	25	50%
3	Kurang	22	44%
Jumlah		50	100%

Tabel 13. Hasil *shooting*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	8%
2	Sedang	34	68%
3	Kurang	12	24%
Jumlah		50	100%

Kemampuan Fisik

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

a. Tes lari cepat 50 meter

Berdasarkan hasil penilaian tes lari cepat 50 meter dapat diketahui bahwa terdapat 10 siswa (20%) termasuk dalam kategori baik, 16 siswa (32%) termasuk dalam kategori sedang, dan 24 siswa (48%) termasuk dalam kategori kurang.

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.

b. Tes lompat jauh tanpa awalan

Berdasarkan hasil penilaian tes lompat jauh tanpa awalan dapat diketahui bahwa terdapat 15 siswa (30%) termasuk dalam kategori baik, 19 siswa (38%) termasuk dalam kategori sedang, dan 16 siswa (32%) termasuk dalam kategori kurang.

Pada saat pemain sepak bola melakukan heading, mereka akan berusaha sekuat mungkin agar loncatan yang dihasilkan dapat tinggi dan jauh sehingga mengenai sasaran. Kemampuan melompat ini sangat dipengaruhi oleh kekuatan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain. Dengan berlatih lompat tanpa awalan

diharapkan seorang pemain akan memiliki lompatan yang kuat sehingga dapat memenangkan perebutan bola-bola atas serta keseimbangan dalam mendarat setelah melakukan lompatan.

c. Tes bergantung siku tekuk

Berdasarkan hasil penilaian tes bergantung siku tekuk dapat diketahui bahwa terdapat 3 siswa (6%) termasuk dalam kategori baik, 19 siswa (38%) termasuk dalam kategori sedang, dan 28 siswa (56%) termasuk dalam kategori kurang.

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 yang singkat dan pendek.

d. Tes lari hilir-mudik 4 x 10 meter

Berdasarkan hasil penilaian tes lari hilir-mudik dapat diketahui bahwa terdapat 2 siswa (4%) termasuk dalam kategori baik, 25 siswa (50%) termasuk dalam kategori sedang, dan 23 siswa (46%) termasuk dalam kategori kurang.

Pada saat seorang pemain berlari, mereka tidak hanya berlari asal-asalan saja. Mereka berlari karena ada suatu tujuan dalam pergerakannya. Tidak hanya lari lurus tetapi juga belok kanan dan kiri bahkan balik badan juga sambil berlari. Pergerakan tersebut membutuhkan daya ledak otot tungkai yang sangat kuat sehingga dapat merubah arah gerak

ke manapun tanpa mengurangi kecepatan berlari. Bisa juga untuk melakukan gerak tipu sehingga lawan yang menempel dapat dikelabui dengan mudah dan lepas dari pengawalan lawan. Latihan lari hilir-mudik ini sangat membantu pemain untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai serta kelincahan dalam merubah arah gerak.

e. Tes baring duduk 30 detik

Berdasarkan hasil penilaian tes baring duduk dapat diketahui bahwa terdapat 4 siswa (8%) termasuk dalam kategori baik, 20 siswa (40%) termasuk dalam kategori sedang, dan 26 siswa (52%) termasuk dalam kategori kurang.

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 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.

f. Tes lentuk togok ke muka

Berdasarkan hasil penilaian tes kelentukan dapat diketahui bahwa terdapat 6 siswa (12%) termasuk dalam kategori baik, 27 siswa (54%) termasuk dalam kategori sedang, dan 17 siswa (34%) termasuk dalam kategori kurang. Pemain yang bagus harus memiliki kelentukan tubuh yang bagus pula. Kelentukan memungkinkan tubuh bergerak secara bebas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat kurangnya latihan.

g. Tes lari jauh 600 meter

Berdasarkan hasil penilaian tes lari jauh 600 meter dapat diketahui bahwa terdapat

2 siswa (4%) termasuk dalam kategori baik, 22 siswa (44%) termasuk dalam kategori sedang, dan 26 siswa (52%) termasuk dalam kategori kurang. Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang dilakukan cukup lama, sehingga diperlukan daya tahan tubuh yang bagus. Latihan lari jarak jauh (600 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 waktu latihan terutama latihan fisik bagi pemain.

Keterampilan Teknik Dasar

1. Tes Sepak dan Tahan Bola (Passing and Stopping)

Berdasarkan hasil penilaian tes Passing and Stopping dapat diketahui bahwa terdapat 3 siswa (6%) termasuk dalam kategori baik, 31 siswa (62%) termasuk dalam kategori sedang, dan 16 siswa (32%) termasuk dalam kategori kurang.

Hasil di atas dapat disimpulkan sejumlah 94 % siswa mendapatkan hasil sedang dan kurang. Hal ini disebabkan antara lain passing yang kurang keras, kontrol bola masih kurang sempurna atau bolanya masih kemana-mana, arah passingnya kurang tepat. Untuk meningkatkan kemampuan passing dan stopping harus sering dilakukan berulang-ulang sehingga akan terbiasa melakukan passing dan stopping dengan benar dan akurat. Permainan sepak bola merupakan permainan tim, jadi keberhasilan dalam memenangkan suatu permainan sangat dipengaruhi oleh kekompakan tim itu sendiri.

2. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (Heading)

Berdasarkan hasil penelitian tes Heading dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa (0%) kategori baik, 20 siswa (40%) termasuk dalam kategori sedang, dan 30 siswa (60%) termasuk dalam kategori kurang.

Dari hasil di atas disimpulkan bahwa tidak ada siswa yang mendapatkan hasil baik pada saat memainkan bola dengan kepala. Hal ini disebabkan antara lain perkenaan bola tidak pada dahi, pandangan mata tidak melihat ke arah bola, badan tidak mengeper saat melakukan heading, leher kurang kuat. Untuk melatih kemampuan heading, maka dilakukan latihan memainkan bola dengan menggunakan kepala. Semakin lama seorang pemain dapat memainkan bola dengan kepala, maka kemungkinan besar pemain tersebut dapat melakukan heading yang tepat (baik tepat dalam perkenaan di bagian kepala, maupun tepat pada sasaran yang diinginkan).

3. Tes Menggiring Bola (Dribbling)

Berdasarkan hasil penilaian tes Dribbling dapat diketahui bahwa terdapat 3 siswa (6%) termasuk dalam kategori baik, 25 siswa (50%) termasuk dalam kategori sedang, dan 22 siswa (44%) termasuk dalam kategori kurang.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa sejumlah 94 % siswa yang termasuk dalam kategori sedang dan kurang. Hal ini disebabkan antara lain pada saat melakukan

dribbling pandangan mata masih melihat ke arah bawah, keluwesan gerak masih kurang, jarak antara bola dengan kaki terlalu jauh. Untuk dapat meningkatkan kemampuan dribbling seharusnya guru ekstrakurikuler lebih banyak memberikan materi kelincihan serta latihan dribbling bola harus diberikan secara rutin dan mata harus memiliki pandangan yang luas tidak melihat ke arah bawah saja.

4. Tes Menembak atau Menendang Bola ke Sasaran (Shooting)

Berdasarkan hasil penilaian tes shooting dapat diketahui bahwa terdapat 4 siswa (8%) termasuk dalam kategori baik, 34 siswa (68%) termasuk dalam kategori sedang, dan 12 siswa (24%) yang termasuk dalam kategori kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kemampuan fisik dan tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Dasar Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013 maka dapat diketahui bahwa secara umum kemampuan fisik siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Dasar Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013 termasuk kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut, 4 siswa (8%) yang termasuk dalam kategori baik, 35 siswa (70%) yang termasuk dalam kategori sedang, dan 11 siswa (22%) yang termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Untuk tes tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Dasar Dabin 1 Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013 termasuk dalam kategori sedang. Dengan rincian sebagai berikut, 2 siswa (4%) termasuk dalam kategori baik, 45 siswa (90%) termasuk dalam kategori sedang, dan 3 siswa (6%) termasuk dalam kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Garuda Mas, 2000. Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Jakarta: KONI.
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud.
- Hasnan Said, 1997. Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T. Untuk SD. Jakarta :DEPDIKBUD.
- Mochamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sucipto, dkk. 1999/2000. Sepak Bola. Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Solo: Tiga Serangkai.