



Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepak Bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara Tahun 2020

Tegar Handoko¹, Hadi²
{tegarhan12@gmail.com¹}

Universitas Negeri Semarang¹, Universitas Negeri Semarang²

Article Info

History Articles

Received : 27 May 2021

Accepted : 7 June 2021

Published : 25 June 2021

Keywords

Kondisi Fisik;
Keterampilan;
Sepak Bola

Abstrak

Permasalahan penelitian bagaimanakah kondisi fisik dan keterampilan pemain sepak bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara tahun 2020 setelah adanya pandemi Covid-19. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan atlet sepak bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara setelah adanya pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey teknik tes. Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola. Penarikan sampel dengan teknik purposive sampling, berjumlah 33 pemain. Tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik dan tes keterampilan bermain sepak bola. Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif presentase disimpulkan kondisi fisik secara keseluruhan atlet Diklat Merden Indonesia U-17 36,36% kategori sedang. Tes keterampilan sepak bola dapat simpulkan 36,36% kategori sedang. Simpulan dari penelitian kondisi fisik pemain Diklat Merden Indonesia U-17 kategori sedang, sedangkan keterampilan bermain sepak bola kategori sedang. Saran peneliti untuk pelatih Diklat Merden Indonesia U-17 perlu ada penambahan frekuensi latihan sehingga mampu meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola.

Abstract

The research problem is how the physical condition and skills of the U-17 Merden Indonesia Education and Training soccer players in Banjarnegara Regency in 2020 after the Covid-19 pandemic. The research objective was to determine the physical condition and skills of the U-17 Merden Indonesia Education and Training soccer athletes in Banjarnegara Regency after the Covid-19 pandemic. This research is a quantitative research with a test technique survey method. The variables of this study are the physical conditions and basic technical skills of football. Sampling with purposive sampling technique, amounting to 33 players. The test used is a test of physical conditions and a test of skills to play football. Based on the results of the percentage descriptive calculation, it is concluded that the overall physical condition of the U-17 Merden Indonesia Training and Education athletes is 36.36% in the moderate category. The football skills test can conclude that 36.36% of the category is moderate. The conclusion from the research on the physical condition of the U-17 Merden Indonesia Training and Education players was in the moderate category, while the skills to play soccer were in the moderate category. Researcher's suggestion for the U-17 Merden Indonesia Education and Training coach is that there is a need to increase the frequency of training so that it can improve physical condition and soccer skills.

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola di Indonesia merupakan olahraga yang sangat populer dibandingkan dengan olahraga yang lain. Hal tersebut dapat kita lihat disetiap desa atau daerah banyak yang memainkan olahraga sepak bola, dari anak-anak hingga orang dewasa memainkan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, agama, dan budaya. Sepak Bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto dkk., 2000:7). Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya kegawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Suatu regu di nyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola lebih banyak dari pada kemasukan bola, dan apabila sama, maka di nyatakan seri atau draw. Sejuah ini perkembangan sepoakbola di Indonesia berkembang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan banyak munculnya Sekolah Sepak Bola (SSB) atau Pendidikan dan Pelatihan (Diklat) didaerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepak bola. Banyak orang yang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepak bola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepak bola yang profesional. Adanya SSB atau Diklat merupakan saran yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain sepak bola pemula menjadi atletsepak bola yang terampil dan berprestasi.

Untuk mendapatkan prestasi yang baik diperlukan kerjasama tim dan pengetahuan kemampuan dasar sepak bola yang baik. Bermain sepak bola harus paham dan mengetahui teknik dasar yang benar, di samping itu faktor lain yang dapat menunjang dalam meraih prestasi adalah factor kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam proses latihannya. 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) *cardiorespirathory fountion*, 7) Kelenturan (*flexibility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), dan 10) Kesehatan untuk olahraga (*health for sport*). Dengan melakukan latihan fisik dan keterampilan teknik dasar yang teratur sebaiknya dimulai sejak dini agat dapat terbentuk dengan maksimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar latihan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Selain kondisi fisik yang prima dan baik, untuk menjadi atlet sepak bola harus mempunyai keterampilan teknik dasar sepak bola yang baik pula. Seorang atlet sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang maupun saat penguasaan bola. Menurut Sucipto, dkk. (2000:17), ada beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang atlet sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) lemparan kedalam (*throw-in*), merampas bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Hampir semua teknik dalam permainan sepak bola

tersebut digunakan selama pertandingan berlangsung, walaupun terkadang teknik tanpa bola atau gerakan tanpa bola memberikan andil yang cukup besar untuk membantu penyerangan dan pertahanan.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik, maka seorang atlet sepak bola tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya pelatih akan memberikan latihan kepada pemainnya dan setelah itu pelatih juga akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang telah diberikan. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa di dukung dengan penguasaan teknik teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan di capai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya, memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk mencapai prestasi yang maksimal. Perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin dan dilakukan secara rutin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi di raih dengan maksimal. Salah satunya adalah dengan adanya Pendidikan dan pelatihan (diklat) ataupun Sekolah Sepak Bola (SSB).

Dengan adanya pandemi virus covid-19 di Indonesia, pemerintah menganjurkan untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Dengan adanya PSBB intensitas latihan berkurang, yang semula 12 kali dalam satu minggu, setelah adanya pandemi menjadi 4 kali dalam satu minggu. Dengan adanya pengurangan frekuensi latihan, apakah akan mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet Diklat Merden Indonesia U-17. Harapannya, kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar tetap terjaga dengan baik. Tetapi kenyataan yang ada di lapangan berbeda, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik harus di sertai dengan latihan yang rutin.

Bedasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul "Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepak Bola Diklat Merden U-17 di Kabupaten Banjarnegara tahun 2020".

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes, dan pengumpulan informasi atau data. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:90) bahwa survey merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah di tentukan. Peneliti dalam hal ini berusaha untuk memaparkan atau memberikan gambaran suatu keadaan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain sepak bola Diklat Merden Indonesia Kabupaten Banjarnegara tahun 2020. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan "*one-shot-method*".

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola. Dalam setiap penelitian, populasi yang di pilih erat kaitannya dengan masalah yang akan di teliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara tahun 2020 sebanyak

156 pemain. Menurut Sugiyono (2013:120) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh atlet tersebut. sampel yang diambil dari populasi bukan semata-mata sebagian dari populasi, tetapi haruslah representatif. Supaya sampel representatif, maka sampel diambil sebagian dari populasi dengan cara tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel yaitu pemain berjenis kelamin laki – laki, sudah mengikuti latihan selama 6 bulan, dan pemain berusia di antara 15-17 tahun sebanyak 33 pemain.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik dominan sepak bola menurut Topendsport terdiri dari 1) tes lari cepat (sprint) 40 m, 2) *Arrowhead Agility*, 3) *Sit and Reach*, 4) *Vertical Jump*, 5) *Multi Fitness Test*, dan tes keterampilan sepak bola terdiri dari 1) Tes Sepak dan Tahan Bola, 2) Tes Menyundul Bola, 3) Tes Menggiring Bola, 4) Tes menendang Bola ke Sasaran (Nursahan : 2001)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik dan keterampilan bermain atlet sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Statistic deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007:221).

Satuan ukuran pengganti ini dengan menggunakan T Skor, rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 50 + \left(\frac{x - \bar{x}}{SD} \right) \cdot 10$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 163) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang

4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2001: 163)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Fisik

Hasil analisis kondisi fisik secara keseluruhan pada pemain Diklat Merden Indonesia U-17, dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1 Diagram Batang Kondisi Fisik Pemain Diklat Merden Indonesia U-17

Berdasarkan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa hasil tes kondisi fisik pada pemain Diklat Merden Indonesia U-17 secara keseluruhan terdapat 6,06% (2 pemain) yang memperoleh nilai baik sekali, 21,21% (7 pemain) memperoleh nilai baik, 36,36% (12 pemain) memperoleh nilai sedang, 30,30% (10) pemain memperoleh nilai kurang dan 6,06% (2) pemain memperoleh nilai kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 250,00, kondisi fisik pemain sepak bola Diklat Merden U-17 masuk kategori sedang.

Hasil analisis kondisi fisik secara keseluruhan dilihat dari tingkat presentase sebagai berikut:

Tabel 3 Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Diklat Merden Indonesia U-1 berdasarkan T skor :

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$> 277,67$	Sangat Baik	2	6,06%
2	259,22 – 277,67	Baik	7	21,21%

3	240,77 – 259,22	Sedang	12	36,36%
4	222,32 – 240,77	Kurang	10	30,30%
5	< 222,32	Sangat Kurang	2	6,06%
Jumlah			33	100%

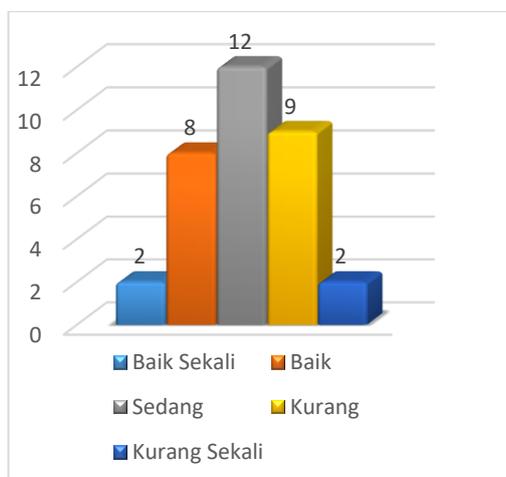
Hasil penelitian tes kondisi fisik, secara keseluruhan diketahui bahwa pemain Diklat Merden Indonesia U-17 sebanyak 6,06% dalam kategori baik sekali, 24,24% dalam kategori baik, 36,36% dalam kategori sedang, 27,27% dalam kategori rendah, dan 6,06% dalam kategori rendah sekali.

Dengan adanya pandemi virus Covid-19 di Indonesia, pemerintah menganjurkan untuk melakukan PSBB, dengan adanya PSBB frekuensi latihan di Diklat Merden Indonesia menjadi berkurang, yang semula latihannya 12 kali dalam satu minggu, setelah adanya pandemi menjadi 4 kali dalam seminggu. Dengan berkurangnya jumlah latihan, akan mempengaruhi kondisi fisik pemain.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik selama pertandingan berjalan pemain harus memiliki kondisi fisik dengan kategori baik keatas. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Dan juga faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. 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 atlet. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atlet akan mengakibatkan ketidakefektifan dalam mencapai kondisi fisik yang diharapkan maka diperlukan latihan secara terprogram dan terencana. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas.

Keterampilan Sepak Bola

Hasil analisis deskriptif keterampilan bermain sepakbola secara keseluruhan pada pemain Diklat Merden Indonesia U-17 dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 2 Diagram Batang Keterampilan Bermain pada Pemain Diklat Merden Indonesia U-17

Bedasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa hasil tes keterampilan bermain sepakbola pada pemain Diklat Merden Indonesia U-17 secara keseluruhan terdapat 6,06% (2 pemain) memperoleh nilai baik sekali dan 24,24% (8 pemain) memperoleh nilai baik, 36,36% (12 pemain) memperoleh nilai sedang, 27,27% (9 pemain) memperoleh nilai kurang, dan 6,06% (2 pemain) memperoleh nilai kurang sekali. Sedangkan berdasarkan T skor nilai rata-rata yaitu 200 keterampilan bermain sepak bola pemain Diklat Merden U-17 masuk dalam kategori sedang.

Hasil analisis kondisi fisik secara keseluruhan dilihat dari tingkat presentase sebagai berikut:

Tabel 4 Keseluruhan Keterampilan Bermain Sepak Bola

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	> 233,13	Sangat Baik	2	6,06%
2	211,04 – 233,13	Baik	8	24,24%
3	188,95 – 211,04	Sedang	12	36,36%
4	166,86 – 188,95	Kurang	9	27,27%
5	< 166,86	Sangat Kurang	2	6,06%
Jumlah			33	100%

Hasil penelitian tes keterampilan bermain sepak bola diketahui secara keseluruhan, sebanyak 6,06%% pemain Diklat Merden Indonesia U-17 dalam kategori baik sekali, 24,24% dalam kategori baik, 36,36% dalam kategori sedang, 27,27% dalam kategori kurang, dan 6,06% dalam kategori kurang sekali. Dengan adanya pandemi Covid-19 di Indonesia, pemerintah menganjurkan untuk melakukan PSBB, dengan adanya PSBB frekuensi latihan di Diklat Merden Indonesia menjadi berkurang, yang semula latihannya 12 kali dalam satu minggu, setelah adanya pandemi menjadi 4 kali dalam seminggu. Dengan berkurangnya jumlah latihan, akan mempengaruhi keterampilan pemain sepak bola Diklat Merden Indonesia U-17. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tes keterampilan, selain jumlah latihan yang berkurang, faktor kesungguhan hati pemain itu sendiri juga mempengaruhi hasil tes keterampilan sepak bola.

Untuk bermain sepak bola dengan baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut 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 bermain sepak bola.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola pada pemain Diklat Merden Indonesia U-17 maka dapat diambil beberapa simpulan bahwa kondisi

fisik keseluruhan pemain Diklat Merden Indonesia U-17 sebanyak terdapat 6,06% (2 pemain) yang memperoleh nilai baik sekali, 21,21% (7 pemain) memperoleh nilai baik, 36,36% (12 pemain) memperoleh nilai sedang, 30,30% (10) pemain memperoleh nilai kurang dan 6,06% (2) pemain memperoleh nilai kurang sekali. Sedangkan untuk keterampilan bermain sepak bola diketahui bahwa 6,06% (2 pemain) memperoleh nilai baik sekali, 24,24% (8 pemain) memperoleh nilai baik, 36,36% (12 pemain) memperoleh nilai sedang, 27,27% (9 pemain) memperoleh nilai kurang, dan 6,06% (2 pemain) memperoleh nilai kurang sekali.

Dari hasil penelitian dan beberapa penjelasan di atas, peneliti memberikan saran:

1. Bagi pelatih Diklat Merden Indonesia perlu adanya penambahan frekuensi latihan sehingga mampu meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola.
2. Dalam pemberian materi latihan kondisi fisik dan keterampilan bermain, pelatih Diklat Merden Indonesia dapat memberikan variasi latihan agar pemain tidak mengalami kebosanan dalam latihan, dengan tetap memperhatikan efektivitas latihan.
3. Kondisi fisik dan keterampilan dapat dimiliki dan dikuasai pemain secara maksimal, jika melakukan latihan–latihan yang diprogram dan direncanakan secara baik.
4. Bagi pemain Diklat Merden Indonesia U-17, pemain harus bias menjaga pola hidup yang sehat, agar materi latihan yang di berikan oleh pelatih bisa di lakukan dengan baik untuk mencapai hasil yang di inginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitness Test for Football. Online at <https://www.topendsports.com/sport/soccer/testing.htm> (accessed 10/09/20).
- M, Sajoto. (1995). Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga: Jakarta: Dahara Prize.
- 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
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Guru SLTP setara D- III.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta
- Tri Indra Nugroho. (2016). Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Pekalongan dan SMA Negeri 4 Pekalongan Tahun 2015/2016. FIK UNNES.