



Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat

Muhammad Ikbal, Arsil, Emral, Sefri Hardiansyah

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

Muhammadikballjuni@gmail.com, arsilfik@gmail.com, emralunp@fik.unp.ac.id, hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah peneliti menduga bahwa kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar pemain SSB Mahakarya Pasaman barat masih belum baik. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: a) kecepatan menggunakan *sprint test* 40 meter, b) daya tahan menggunakan *yo-yo recovery test*, c) teknik *passing* menggunakan tes *passing* dan *stopping*, d) teknik *dribbling* menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah a) pada kondisi kecepatan pemain berada pada kategori cukup, b) kondisi daya tahan pemain berada pada kategori rendah, c) pada kemampuan teknik dasar *passing* pemain berada pada kategori sedang, d) kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain berada pada kategori sedang.

Keywords : *physical condition, basic football technique*

Abstract : *The problem in this study is that researchers suspect that the ability of the physical condition and basic technique of the West Pasaman Mahakarya SSB players is still not good. The sampling technique used was total sampling technique. The instruments used in this study were: a) speed using the 40 meter sprint test, b) endurance using the yo-yo recovery test, c) passing technique using passing and stopping tests, d) dribbling technique using a dribbling test. Data analysis techniques used descriptive statistical analysis of percentages. The results of this study are a) the player's speed condition is in the sufficient category, b) the player's endurance condition is in the low category, c) the player's basic passing technique ability is in the medium category, d) the player's basic dribbling technique ability is in the medium category.*

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat Nasional dan Daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi

dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam

mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut (Syafuruddin, 2017) adalah "kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan". Daya tahannya tetap bagus tidak mengalami kecapean yang berlebihan dalam memimpin pertandingan sepakbola. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan (Kardian, F., & Firdaus, K, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan berprestasi harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan didukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal. Olahraga sepakbola dipertandingkan mulai tingkat daerah, Nasional dan Internasional. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepak bola.

Menurut Syukri, A., & Jonni, J. (2019) kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk

mendukung aspek aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental karena seorang wasit harus memiliki semua itu agar disaat memimpin pertandingan bisa sebaik mungkin. Dan di dalam permainan sepak bola terdapat 4 moment(situasi) yang sangat penting, menurut (Emral, 2018), situasi tersebut yaitu: 1) *Moment* pertama (Saat menguasai bola) Membangun sebuah serangan sebagai peluang, Menciptakan gol ke gawang lawan. 2) *Moment* kedua (Saat lawan menguasai bola) Merusak serangan dari lawan, Merebut bola kembali, Mencegah lawan menghasilkan gol. 3) *Moment* ketiga (Transisi/dari menyerang ke bertahan) Tukar sasaran menguasai bola dengan sasaran lawan menguasai bola secepat mungkin dalam pertandingan. 4) *Moment* keempat (Transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang) Tekanan pada kecepatan *moment* kehilangan bola ke *moment* menguasai bola. Menurut Fajri, B., & Deswandi, D. (2020). Kondisi fisik adalah kemampuan jasmani seseorang yang direalisasikan melalui kemampuan pribadi dan diperlukan untuk melakukan aktifitas gerak atau semua cabang olahraga. Oleh karena itu seorang wasit harus memiliki kondisi fisik yang bagus di mulai dari diri pribadinya dia harus memiliki kondisi yang baik dan memiliki kecepatan yang bagus.

Berdasarkan sejarah klub yang dikutip langsung oleh peneliti dari narasumber pelatih SSB Mahakarya pada tahun 2021. Pemain SSB Mahakarya pernah mengikuti Turnamen se Kecamatan Luhak Nan Duo yang waktu itu memperoleh peringkat ketiga. Namun sampai saat sekarang ini prestasi pemain SSB Mahakarya berangsur-angsur mulai menurun, fakta ini terbukti dari beberapa turnamen sepak bola pada tahun ini pemain SSB Mahakarya tidak pernah

meraih juara. Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan mental serta sarana prasarana yang memadai. Hal ini menimbulkan keinginan peneliti untuk mengetahui secara mendalam bagaimana kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar sepak bola pemain SSB Mahakarya yang peneliti anggap paling dominan dalam pencapaian prestasi. Dengan demikian peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul "Studi tentang kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Mahakarya yang telah terdaftar dan aktif latihan. Berdasarkan data dari pengurus Mahakarya pemain berjumlah 20 orang. Maka penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu mengambil sampel dari seluruh populasi. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang berasal dari hasil pengukuran tes kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola pada pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat. Teknik perhitungan yang di gunakan adalah presentase selanjutnya data ini di olah dengan perhitungan rumus statis

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

HASIL

Hasil penelitian yang terdiri dari deskriptif data, analisa data dan pembahasan. Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan faktual dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan gambaran kondisi fisik dan teknik dasar pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat.

Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan melalui sprint test, diperoleh skor maksimum 5.21 detik dan skor minimum 7.77 detik. Selanjutnya, diperoleh mean 6.22 detik, dan standar deviasi 0.84 detik. Hasil dari analisi kecepatan pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kabupaten Pasaman Barat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Kecepatan

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Klasifikasi
<5.2	0	0	Baik Sekali
5.2-6.0	11	55	Baik
6.1-6.4	1	5	Cukup
6.5-7.6	7	35	Kurang
>7.6	1	5	Kurang sekali
	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan pemain sebesar 6.22 detik, maka kecepatan pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori cukup. Agar lebih jelasnya hasil kecepatan dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut:

Daya tahan

Berdasarkan hasil tes daya tahan melalui *Yo-Yo Recovery Intermittent test*, diperoleh skor maksimum 2880 meter dan skor minimum 1120 meter. Selanjutnya, diperoleh mean 1990 meter, dan standar deviasi 460,27 meter. Hasil dari analisis daya tahan Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Daya Tahan

Kelas interval (Meter)	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
>3000	0	0	Bagus Sekali
2760 – 3000	1	5	Sangat Baik
2600 – 2720	1	5	Baik
2200 – 2560	6	30	Sedang

1800 – 2160	5	25	Rendah
<1800	7	35	Miskin
	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan pemain sebesar 1990 meter, maka daya tahan pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori rendah.

Teknik Dasar *Passing*

Berdasarkan hasil tes kemampuan *passing* melalui tes *passing dan stopping*, diperoleh skor maksimum 15 dan skor minimum 8. Selanjutnya, diperoleh mean 12, dan standar deviasi 1.86. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 4 halaman 82. Hasil dari analisis kemampuan *passing* Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3. Teknik Dasar *Passing*

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>15	0	0	Baik sekali
14 – 15	5	25	Baik
12 –	7	35	Sedang

13			
10 – 11	6	30	Kurang
<10	2	10	Kurang sekali
	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan passing pemain sebesar 12, maka kemampuan passing pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

Teknik Dasar *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes kemampuan *dribbling* melalui tes menggiring bola, diperoleh skor maksimum 17.89 detik dan skor minimum 21.89 detik. Selanjutnya, diperoleh mean 19.26 detik, dan standar deviasi 1.10 detik. Hasil dari analisis kemampuan *dribbling* Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Teknik Dasar *Dribbling*

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
< 16.48	0	0	Baik sekali
16.49 – 18.37	7	35	Baik
18.38	10	50	Sedang

– 20.26			
20.27 – 22.16	3	15	Kurang
> 22.17	0	0	Kurang sekali
	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan *dribbling* pemain sebesar 19.26 detik, maka kemampuan *dribbling* pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai, kondisifisik dan teknik dasar sepakbola pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval <5.2 detik, berada pada kategori baik, 11 orang (55%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5.2-6.0 detik, berada pada kategori baik. 1 orang (5%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 6.1-6.4 detik, berada pada kategori cukup. 7 orang (35%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 6.5-7.6 detik, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (5%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval >7.6 detik. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-

rata kecepatan pemain sebesar 6.22 detik, maka kecepatan pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori cukup.

Daya Tahan

Dari temuan penelitian tentang daya tahan aerobik dari 20 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval >3000 meter, berada pada kategori bagus sekali. 1 orang (5%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 2760-3000 meter, berada pada kategori sangat baik, 1 orang (5%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 2600-2720 meter, berada pada kategori baik. 6 orang (30%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 2200-2560 meter, berada pada kategori sedang. 5 orang (25%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval 1800-2160 meter, berada pada kategori rendah, dan 7 orang (35%) memiliki tingkat daya tahan pada kelas interval >1800 meter. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya tahan pemain sebesar 1990 meter, maka daya tahan pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori rendah.

Teknik Dasar *Passing*

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap Pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat dari 20 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval >15, berada pada kategori baik sekali, 5 orang (25%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 14-15, berada pada kategori baik. 7 orang (35%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 12-13, berada pada kategori cukup. 6 orang (30%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 10-

11, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (10%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval <10. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan *passing* pemain sebesar 12, maka kemampuan *passing* pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

Teknik Dasar *Dribbling*

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang dilakukan pada pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat, dari 20 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval < 16.48 detik, berada pada kategori baik sekali, 7 orang (35%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 16.49 – 18.37 detik, berada pada kategori baik. 10 orang (50%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 18.38 – 20.26, berada pada kategori sedang, dan 3 orang (15%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 20.27 – 22.16 detik, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan *dribbling* pemain sebesar 19.26 detik, maka kemampuan *dribbling* pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:

Tingkat kondisi fisik pemain SSB Mahakarya Nagari Koto Baru Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat, dimana 1) pada kondisi kecepatan pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori cukup, 2) kondisi daya tahan

pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori rendah.

Tingkat kemampuan teknik dasar pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat, dimana 1) pada kemampuan teknik dasar *passing* pemain SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori sedang, 2) kemampuan teknik dasar *dribbling* SSB Mahakarya Pasaman Barat berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Syafrudin. 2017. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.

Fajri, B., & Deswandi, D. 2020. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Porma Kabupaten Sijunjung*. Jurnal JPDO, 2(2), 59-64.

Syukri, A., & Jonni, J. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam*. Jurnal JPDO, 1(1), 88-95

Emral. 2016. *Sepak bola Dasar*. Padang: Sukabina.

Emral. 2017. *Pengantar & Teori Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana

Kardian, F., & Firdaus, K. 2022. *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman*. Jurnal JPDO, 4(2), 28-35.

Afrizal. 2000. *Pengaruh Metoda Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepak bola. (Laporan penelitian)*. Padang: Universitas Negeri Padang.