



Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Sonyak Pratama FC Kota Payakumbuh

Afridatul Muhammad, Aldo Naza Putra, Atradinal, Hilmainur
Syampurma

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
afridatulmhd2402@gmail.com, aldoaquino87@fik.unp.ac.id, atradinal99@fik.unp.ac.id,
hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar *Dribling* Sepakbola

Abstrak : Masalah pada penelitian ini adalahrendahnya kondisi fisik dan teknik dasar *dribling* pemain SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik dan teknik dasar *dribling* pemain SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh sebanyak 130 Orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan *random sampling* yang mengambil 30% dari populasi.jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 37 orang. Instrumen untuk memperoleh data yaitu 1. Kecepatan (lari 30 meter). 2. Kelincahan (T test). 3. Kelentukan (*sitreach*). 4 Koordinasi mata kaki. 5. *Dribling (dodghing)*. Dari analisis didapatkan kondisi fisik dan teknik dasar *dribling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh secara keseluruhan dalam kategori sedang.

Keywords : Physical Condition And Basic Dribbling Technique

Abstract : *The problem in this study is the low physical condition and basic dribbling technique of SSB Sonyak Pratama players in Payakumbuh City. This study aims to determine how the physical condition and basic dribbling techniques of SSB Sonyak Pratama players Payakumbuh City. This type of research is descriptive. The population in this study were SSB Sonyak Pratama players Payakumbuh City as many as 130 people. The sampling technique used was random sampling which took 30% of the population. the number of samples in this study were 37 people. Instruments to obtain data are 1. Speed (sprinting 30 meters). 2. Agility (T test) 3. Flexibility (sitreach) 4 Eye-foot coordination 5. Dribling (dodghing). From the analysis, it was found that the physical conditions and basic dribbling techniques of the football players of SSB Sonyak Pratama Fc Payakumbuh city as a whole were in the medium category.*

PENDAHULUAN

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan

sebanyak mungkin dan mempertahankan gawangkita sendiri dari kebobolan Bahtra, R., Tohidin, D., & Putra, A. N,(2021).Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainanya

yang di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat Emral (2013). Mutu suatu permainan sepakbola ditentukan oleh kemampuan teknik dasar seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting* Aldo Naza Putra, (2022). Menurut Putra (2016) pembinaan merupakan factor yang berperan penting dalam dunia olahraga khususnya sepakbola, Pembinaan olahraga sepakbola perlu dilakukan sedini mungkin melalui pencarian dan pemandu bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien. Menurut Embral (2013). *dribbling*/mengiring bola merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. menurut Hilmainur Syampurma (2018), Gizi merupakan komponen penting yang diperlukan oleh tubuh dan berkembang. menurut Scheunemann (2012) menegemukakan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menegerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu tang sesingkat singkatnya. Scheunemann (2012) menyatakan kelincahan kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola..

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Deskriptif. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik dan teknik *dribbling* pemain SSB Sonyak Pratama Fc Kota Payakumbuh. Populasi 130 orang, . populasi yang kurang dari 100 lebih baik di ambil semuanya jadi sampel, sehingga penelitiannya berupa populasi, sebaliknya apabila populasinya lebih dari

100, maka bisa di ambil 10-20%, 20-25% dan 30-35% dan begitu selanjutnya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Jadi pengambilan sampel dilakukan secara *random sampling*, yang mengambil 30% dari populasi, yang jumlahnya sebanyak 37 orang.

Hasil

1. Variabel kecepatan

Hasil data test kecepatan dari 37 orang pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc Kota Payakumbuh yang di ukur dengan test sprint 30 meter maka di peroleh nilai skor tertinggi 4,09 detik dan skor terendah yaitu 5,59 detik dan kemudian di peroleh nilai rata rata (Mean) 4,58 detik, Standar deviasi yaitu 0,48 detik dan nilai tengah (Median) adalah 4.43 deti Selanjutnya distribusi kasifikasi hasil data Test Kecepatan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc Kota Payakumbuh pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi hasil data kecepatan

NO	Kriteria	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	3.58 - 3.91	2	5,41%	Baik Sekali
2	3.92 - 4.34	12	32,43%	Baik
3	4.35 - 4.72	12	32,43%	Sedang
4	4.73 - 5.11	6	16,22%	Kurang
5	5.12 - 5.50	5	13,51%	Kurang Sekali

Jumlah	37	100.00%	
Rata-rata	4.58	SEDANG	
Standar Deviasi	0.48		
Maksimal	5.59		
Minimal	4,09		

2. Variabel Kelincahan

Hasil data dari 37 orang pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc Kota Payakumbuh untuk variabel kelincahan di temukan skor Tertinggi 10 detik dan skor terendah 12 detik. Kemudian di peroleh nilai rata rata (Mean) adalah 11,22 detik, sedangkan standar deviasi yaitu 0,83 detik dan nilai tengah (Median) 11 detik berikut di tampilkan distribusi kategori hasil data kelincahan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc Kota Payakumbuh pada tabel berikut

Tabel 2. Distribusi hasil data kelincahan

NO	Kriteria	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	<9.5	0	0%	Baik Sekali
2	9.5 - 10.5	15	41%	Baik
3	10.5 - 11.5	10	27%	Sedang
4	11.5-12-5	12	32%	Kurang

5	>12.5	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		37	100%	
Rata-rata		11,22	SEDANG	
Standar Deviasi		0.83		
Maksimal		12		
Minimal		10		

3. Variabel kelentukan

Hasil dari kelentukan dari 37 orang pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama fc kota Payakumbuh di peroleh nilai rata rata (Mean) adalah 11,84 standar deviasi 4,53. Kemudian skor tertinggi untuk variabel kelentukan adalah 21 dan skor terendah adalah 4 sedangkan hasil nilai tengah (Median) adalah 11. Selanjutnya distribusi kategori hasil data kelentukan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi hasil data kelentukan

N O	Kriteria	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>19	4	11%	BAIK SEKALI
2	11,5 - 19	14	31%	BAIK
3	(-1.5)-11.4	19	61%	SEDANG
4	(-1.5)-(-1.4)	0	0%	KURANG

5	<(-6.5)	0	0%	KURANGSEKALI
Jumlah		37	100%	
Rata-rata		11,54	SEDANG	
Standar Deviasi		4.53		
Maksimal		21		
Minimal		4		

4. Variabel koordinasi mata kaki

Berdasarkan hasil data koordinasi mata kaki dari 37 orang pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh di peroleh nilai rata rata (Mean) adalah 10,88 standar deviasi yaitu 2,10 kemudian skor tertinggi untuk variabel koordinasi mata kaki yaitu 16 sedangkan nilai terendah yaitu 6 dan yang terakhir nilai tengah (Median) yaitu 11. Selanjutnya distribusi kategori hasil data koordinasi mata kaki sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi hasil data koordinasi mata kaki

NO	Kriteria	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	<16	1	3%	BAIK SEKALI
2	14-15	6	16%	BAIK
3	12—13	6	16%	SEDANG
4	10—11	15	41%	KURANG
5	>9	9	24%	KURANGSEKALI

Jumlah	37	100%	
Rata-rata	10,88	Kurang	
Standar Deviasi	2.1		
Maksimal	16		
Minimal	6		

5. Variabel *dribling*

Berdasarkan hasil data *dribling* dari 37 orang pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh di peroleh nilai rata rata (mean) 51,48, standar deviasi 9,62 sedangkan skor tertinggi yaitu 68,61 dan nilai terendah 30,92 dan nilai tengah (median) yaitu 51,05 selanjutnya distribusi kategori hasil data *dribling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi hasil data *dribling*

NO	Kriteria	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	> 65,48	1	2,70%	Baik Sekali
2	65,47-56,29	11	29,73%	Baik
3	56,28-46,67	14	53.84%	Sedang
4	46,66-37,05	8	15.38%	Kurang
5	< 37.04	3	7.70%	Kurang Sekali

Jumlah	37	100.00%	
Rata-rata	51,48	SEDANG	
Standar Deviasi	9,62		
Maksimal	68,61		
Minimal	30,92		

4	37.81 - 33.14	8	22%	Kurang
5	<33.13	2	5%	Kurang Sekali
Jumlah		37	100%	
Rata-rata		40,16		Sedang
Standar Deviasi		4.68		

6. Variabel kondisi fisik

Berdasarkan hasil data dari pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari 4 macam test yaitu test kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi mata kaki dan dari 37 orang pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 40.16, standar deviasi 4.68. kemudian skor tertinggi untuk variabel kondisi fisik adalah 47.95 dan skor terendah adalah 28.25 dan nilai tengah (median) adalah 39.71. selanjutnya distribusi kategori hasil data kondisi fisik pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 6. Distribusi hasil data kondisi fisik

NO	Kriteria	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	> 47.18	5	14%	Baik Sekali
2	47.17 - 42.50	7	19%	Baik
3	42.49 - 37.82	15	41%	Sedang

PEMBAHASAN

A).Kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh.

1. Kecepatan

Dalam penelitian ini kecepatan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh diukur dengan melakukan test lari cepat 30 meter, hasil dari 37 pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh di peroleh kategori baik sekali sebanyak 2 orang (5,41%) kategori baik sebanyak 12 orang (32,43%) selanjutnya kategori sedang sebanyak 12 orang (32,43%) kategori kurang 6 orang (16,22%) dan kategori kurang sekali sebanyak 5 orang (13,51%). Dari analisis didapatkan kecepatan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh secara keseluruhan dalam kategori sedang.

2. Kelincahan

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan tentang kemampuan kelincahan dari 32 pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama fc kota Payakumbuh tidak ada memiliki kategori baik sekali sedangkan baik adalah 15 orang (41%) dan kategori sedang sebanyak 10 orang (27%) sedangkan kategori

kurang sebanyak 12 orang (32%) dan kategori kurang sekali tidak ada. Dari analisis didapatkan kelincihan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh secara keseluruhan dalam kategori sedang.

3. Kelentukan

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan tentang kemampuan kelentukan dari 37 pemain SSB Sonyak Pratama Fc Kota Payakumbuh yaitu yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 4 orang (11%) kategori baik sebanyak 14 orang (31%) dan kategori sedang sebanyak 19 orang (61%) selanjutnya kategori kurang dan kurang sekali tidak ada. Dari analisis didapatkan kelentukan pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh secara keseluruhan dalam kategori sedang.

4. Kordinasi mata kaki

Berdasarkan hasil penelitian tentang koordinasi mata kaki yang di ukur dengan test menyepak bola ke dinding dengan menggunakan kaki kanan dan kiri maka ditemukan dari 37 pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama fc kota Payakumbuh yang memiliki kategori baik sekali hanya 1 orang (3%) kategori baik sebanyak 6 orang (16%) kategori sedang sebanyak 6 orang (16%) dan kategori kurang sebanyak 15 orang (41%) selanjutnya kategori kurang sekali sebanyak 9 orang (24%). Dari analisis didapatkan koordinasi mata kakipemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh secara keseluruhan dalam kategori kurang.

B).Kemampuan teknik dasar *dribling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan tentang kemampuan teknik dasar *dribling* dari 37 pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh yaitu yang memiliki kategori baik sekali 1 orang (2,70%) kategori baik sebanyak 11 orang (29,73%) kategori sedang sebanyak 14 orang (53.84%) dan kategori kurang sebanyak 8 orang (15.38%) dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (7.70%). Dari analisis didapatkan teknik dasar *dribling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh secara keseluruhan dalam kategori sedang.

SIMPULAN

Kesimpulan tentang kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar *dribling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh, kondisi fisik pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh dengan kategori baik sekali sebanyak 5 orang (14%) kategori baik sebanyak 7 orang (19%) kategori sedang sebanyak 15 orang (41%) selanjutnya kategori kurang sebanyak 8 orang (22%) dan terakhir kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (5%). Dan hasil teknik dasar *dribling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh yaitu untuk kategori baik sekali sebanyak 1 orang (2,70%) kategori baik sebanyak 11 orang (29,73%) selanjutnya kategori sedang sebanyak 14 orang (53.83%) dan kategori kurang sebanyak 8 orang (15.38%) dan terakhir kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (7.70%). Dari analisis didapatkan kondisi fisik dan teknik dasar *dribbling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Fc kota Payakumbuh secara keseluruhan dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Naza Putra, 2022. *Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun*. Jurnal Sporta Saintika, Vol. 7, No. 1, hal 111-120
- Atradinal, Atradinal, and Rika Sepriani. 2017. "Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola." Jurnal MensSana 2.2 : 99-105.
- Bahtra, R., Tohidin, D., & Putra, A. N. 2021. *The Effect of Extensive Interval Method Training On The VOMax Capacity Soccer Player*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan) 4 (2), 390-399
- Emral. 2013. *Sepakbola Dasar*. Sukabina Press. Padang
- Putra, mu'arif Arhas. 2016. *Pengaruh Bentuk Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola*. Jurnal Ilmiah Edu Research. vol 5 No1, hal 19-28
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12) Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta: Rekayas Industry
- Syampurna Hilmainur, 2018. *Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi*. Jurnal Menssana, Vol 3, No 1. Hal: 88-99