

Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai

Jamil Raif, Arsil

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang'
jamilraif2@gmail.com

Kata kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) tes *sprint* 40 meter 2) *Illinois test*. 3) *standing broad jump test*., 4) *passing and stopping*, 5) menggiring bola 6) menendang bola ke gawang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah 1) Tingkat kondisi fisik pemain berada pada kategori sedang 2) Tingkat kemampuan teknik dasar pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Condition, Basic Techniques, Football*

Abstract : *The problem in this study is the alleged low level of physical condition and basic technique of the ALTA Club players, Basa Ampek District, Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency. The purpose of this study was to determine the physical condition and basic techniques of the ALTA Club players, Basa Ampek District, Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency. This type of research is this research is descriptive research. The sampling technique used the total sampling technique, so the number of samples in this study were 20 players. The instruments used in this study were 1) 40 meter sprint test 2) Illinois test. 3) standing broad jump test, 4) passing and stopping, 5) dribbling test 6) kicking the ball into the goal. Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study are 1) The level of the physical condition of the players is in the medium category 2) The level of basic technical abilities of the ALTA Club players, Basa Ampek District, Balai Tapan, Pesisir Selatan Regency is in the medium category.*

PENDAHULUAN

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam

pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan

oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri dan Sepriadi, 2018).

Dalam upaya membina prestasi sepakbola, adanya bibit pemain yang bagus perlu pengolahan secara ilmiah agar nantinya muncul prestasi maksimal pada usia-usia tertentu, pemain berbakat muda dapat ditemukan di sekolah sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung- kampung serta di Sekolah Sepakbola. Seiring dengan bermunculnya SSB ini sangat berpengaruh dan menguntungkan bagi persepakbolaan di Indonesia khususnya di Sumatera Barat. "Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita" (Nirwandi, 2018). Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang".

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011) ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet, taktik, gizi, dan makanan. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga. Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Berdasarkan observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, terlihat pada saat permainan

berlangsung, masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, di kondisi fisik, *kecepatan* yang kurang baik, *kelincahan* yang kurang baik, *daya tahan* yang kurang baik, dan di teknik dasar, *shooting* yang kurang baik, *dribbling* bola yang tidak terkuasai, *passing* dan *long passing* yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik dan teknik dasar pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan tempat pemain Klub ALTA melakukan latihan yaitu di Lapangan Sepakbola Klub Alta Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Klub ALTA yang telah terdaftar dan aktif latihan. Berdasarkan data dari pengurus Klub ALTA pemain berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu mengambil sampel dari semua populasi yang tersedia, Maka peneliti mengambil semua sampel sebanyak 20 orang pemain. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Kondisi fisik meliputi *sprint* 40 meter untuk mengukur kecepatan, *Illinoies test* untuk mengukur kelincahan, *standing broad jump test* untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai. Teknik dasar sepak bola meliputi menggiring dan menahan bola (*passing and stoping*), teknik menggiring bola (*dribling*)

dan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Tingkat Kondisi Fisik Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

A. Kecepatan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>5.01	0	0	Baik Sekali
5.02-5.80	8	40	Baik
5.81-6.59	6	30	sedang
6.60-7.38	4	20	Kurang
>7.39	2	10	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan pemain sebesar 6.19 detik, Dengan demikian kecepatan pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

B. Kelincahan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval (detik)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>14.95	0	0	Baik Sekali
14.96-16.29	8	40	Baik
16.30-17.63	7	35	sedang
17.64-18.97	2	10	Kurang
>18.98	3	15	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan pemain sebesar 16.96 detik, Dengan demikian kelincahan pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

C. Daya ledak otot tungkai

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval (cm)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>253	2	10	Baik Sekali
235-252	3	15	Baik
216-234	10	50	sedang
198-215	5	25	Kurang
>197	0	0	Kurang sekali
	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai pemain sebesar 225.45 cm, Dengan demikian daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori sedang.

2. Tingkat Teknik Dasar Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

a. Passing

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Passing Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
61- Ke Atas	1	5	Baik Sekali
53- 60	5	25	Baik
46- 52	5	25	sedang
37- 45	4	20	Kurang
≤- 36	5	25	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata passing pemain sebesar 46,95, Dengan demikian passing pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

b. Dribbling

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dribbling Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
61- Ke Atas	0	0	Baik Sekali
53- 60	19	95	Baik
46- 52	1	5	sedang
37- 45	0	0	Kurang
≤- 36	0	0	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata dribbling pemain sebesar 56,90, Dengan demikian dribbling pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik.

c. Shooting

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Shooting Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
61- Ke Atas	1	5	Baik Sekali
53- 60	12	60	Baik
46- 52	3	15	sedang
37- 45	0	0	Kurang
≤- 36	4	20	Kurang sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata shooting pemain sebesar 49,48, Dengan demikian shooting pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kondisi Fisik Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

a. Kecepatan

Pemain bola yang baik harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik pula. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak atau berlari dengan cepat supaya mudah untuk melewati lawan. Adapun yang di maksud dengan kecepatan adalah keterampilan untuk bergerak mengubah atau memindahkan arah posisi tubuh dengan cepat dengan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya

semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan (Agus. 2018).

b. Kelincahan

Menurut Arifin (2018) mengatakan bahwa masalah kondisi fisik yang sering terjadi dalam keterampilan bermain sepakbola khususnya gerak kelincahan bahwa masih minimnya pengetahuan melatih kelincahan. Pengetahuan tentang faktor-faktor tentang peningkatan kelincahan. Seorang pelatih harus tahu bagaimana melatih kelincahan dengan menentukan model latihan yang dituangkan dalam program yang akan membantu pencapaian hasil latihan kelincahan tersebut. Hal lain yang sering terjadi adalah kelincahan dilakukan tanpa adanya dukungan dari daya ledak otot tungkai dan kecepatan seorang atlet sepakbola dapat dilatih dengan latihan *Illinois agility run dan zig-zag run*.

c. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan adalah 225,45 cm, dikategorikan sedang. Artinya daya ledak otot tungkai yang dimiliki Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan masih sangat jauh dari level yang diharapkan, hal ini masih bisa mempengaruhi permainan pemain seperti tendangan tidak maksimal sehingga sukar untuk melakukan tendangan ke gawang, melakukan *long pass* terhadap teman dan lainnya. Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus akan dapat menghambat prestasi pemain itu sendiri. Sebaliknya, apabila daya ledak otot tungkai yang dimiliki baik, akan dapat membantu meningkatkan kualitas penampilan permainan pemain seperti, dengan mudahnya melakukan *shooting* atau

berbalik badan disaat menyerang dan dapat mencetak gol.

2. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

a. Teknik Passing

Passing merupakan teknik atau cara untuk memberikan operan kepada temansatu tim. *Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Kemampuan passing yang baik akan membuat sebuah tim bisa menguasai jalannya pertandingan terutama dalam hal penguasaan bola. Penguasaan bola akan membuat tim lawan kehilangan kepercayaan diri nya dalam sebuah pertandingan. Kalau kepercayaan diri seorang pemain sepakbola sudah mulai hilang, sebaik manapun kemampuan teknik dasar yang dimiliki akan ikut hilang dalam pertandingan tersebut. Bahkan didalam pertandingan kelas dunia, apabila sebuah tim sudah menguasai jalannya pertandingan, kebanyakan hasil akhirnya adalah kemangan bagi tim yang menguasai jalannya pertandingan. Tak jarang dalam sebuah pertandingan tim lawan mengambil pilihan dengan menerapkan stategi sepakbola yang pragmatisa atau yang dikenal dengan istilah *negative football*. Mengoper adalah keterampilan kunci untuk penampilan yang sukses dalam sepak bola (Rein dkk. 2017)

b. Teknik Dribbling

Menggiring bola adalah merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Emral,2016) Sementara menurut Zalfendi dkk (2010) "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha

membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung". Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa menggiring bola merupakan suatu usaha yang dilakukan pemain untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, dengan cara menyentuh atau mendorong bola bergulir secara terus menerus diatas lapangan saat permainan berlangsung, dengan berbagai tujuan misalnya untuk melewati pemain lawan, memperlambat tempo permainan dan membawa bola ke arah gawang lawan dan selanjutnya ditendang untuk menciptakan gol ke gawang lawan. "Dalam permainan sepak bola, mengoper bola adalah seorang individu keterampilan teknis yang harus dipahami dan diperoleh setiap pemain berkenalan dengan. Memainkan bola harus diiringi oleh kemampuan untuk membebaskan diri dari lawannya, melindungi bola sambil melakukan gerakan menipu lari dan maju. Bola harus tetap memegang kendali. Jumlah penguasaan bola yang ditandai."

c. Teknik *Shooting*

"Menembak adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. Di sepak bola, menembak bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, jari kaki, kaki bagian dalam, dan tumit. Meskipun begitu, tembakan punggung kaki lebih efektif dan lebih banyak dilakukan oleh pemain. Itu karena, untuk menembak dengan baik, seseorang harus mampu melakukannya gerakan kompleks. Untuk menembak dengan baik, orang harus punya kemampuan fisik yang baik, oleh karena itu orang dituntut untuk menjadi mampu menembak dengan baik di bawah tekanan permainan, kencang Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020)."

Dalam melakukan teknik dasar shooting, unsure kondisi fisik sangat menunjang, terutama daya ledak otot tungkai, karna daya ledak otot tungkai yang baik akan membuah shooting yang dilepaskan ke gawang lawan akan terarah dan melahirkan sebuah gol yang merubah hasil sebuah pertandingan sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan: a) Tingkat kondisi fisik pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan perincian unsur kondisi fisik sebagai berikut 1) pada kondisi kecepatan pemain berada pada kategori sedang, 2) kondisi kelincahan pemain berada pada kategori sedang, dan 3) kondisi daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang, b) Tingkat kemampuan teknik dasar pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan memiliki nilai dengan perincian teknik dasar sebagai berikut 1) pada kemampuan teknik dasar *passing* pemain berada pada kategori sedang, 2) kemampuan teknik dasar *dribbling* berada pada kategori baik, dan 3) kemampuan teknik dasar *shooting* pemain berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, Atradinal, and Rika Sepriani. 2017. "Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola." *Jurnal MensSana* 2.2, 99-105.
- Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. 2020. *The relationship of limb muscle power, balance, and coordination with instep shooting ability: A correlation study in under-18 football athletes.*

- International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 265-270.
- Emral. 2016. *Sepak bola Dasar*. Padang: Sukabina.
- Nirwandi, N. 2018. *Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi*. Jurnal Penjakora, 4(2), 18-27.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 101-120
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Yulifri, and Sepriadi. 2018. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat*." *Jurnal MensSana* 3.1, 19-32.
- Zalfendi, dkk. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang: UNP.