



Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

Esten Witon Wilola, Syahrastani, Rosmawati, Atradinal

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
estenwitonwilola@gmail.com , syahrastani@fik.unp.ac.id , rosmawati@fik.unp.ac.id
atradinal99@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Keterampilan Teknik Dasar, Kemampuan Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 65 orang, pada SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *purposive sampling*, maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 24 orang pemain. Instrumen penelitian adalah dengan tes teknik dasar sepakbola. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Berdasarkan Hasil penelitian yang telah di analisis maka dapat disimpulkan yaitu : 1) Keterampilan teknik dasar pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup. 2) Kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup..

Keywords : Basic Technical Skills, Physical Conditioning Ability, Football

Abstract : *This study aims to determine the basic technical skills and physical condition of the SSB Putra Kapur players, Kapur IX District, Fifty City District. This type of research is descriptive research. The population in this study were 65 people, at SSB Putra Kapur, Kapur IX District, Fifty City District. Sampling was carried out using a data collection technique using a purposive sampling, so a sample of 24 players was obtained. The research instrument is to test the basic techniques of football. Analysis of research data using a frequency distribution technique with a calculation of the percentage of $P = F/N \times 100\%$. Based on the results of the research that has been analyzed, it can be concluded that: 1) The basic technical skills of the Putra Kapur SSB players, Kapur IX District, Fifty Cities Regency are in the sufficient category. 2) The physical condition of the SSB Putra Kapur players, Kapur IX District, Fifty Cities Regency is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Zulman, 2018). Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan membentuk manusia

yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, mulai lingkungan pedesaan sampai perkotaan. Dengan berbagai latar belakang serta tujuan yang berbeda serta makin menjamurnya Klubklub sepakbola maupun sekolah sepakbola (SSB), ini membuktikan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat kita, sehingga tidak jarang kita dengar bahwa sepakbola merupakan olahraga rakyat (Aldo Naza Putra, 2017). Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak (Asli, R., & Yulifri, Y., 2022).

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal (Debyanto, K., Atradinal, A, 2022). Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik. Menurut Syaifuddin,

M.F., Hariyoko., dan Wahyudi, U. (2017) dalam Syahrastani (2020) pemain sepak bola yang berkualitas harus memiliki teknik individu yang baik, mental yang baik, pemahaman permainan yang memadai, dan fisik yang mendukung.

Terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik menurut Syafruddin (2012) yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam unuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus sepakbola antara lain: 1) daya tahan; 2) kekuatan; 3) kecepatan; 4) kelincahan; 5) kelentukan dan 6) daya ledak. Keenam komponen tersebut merupakan suatu keterampilan gerak umum.

Teknik dalam sepakbola menjadi hal yang harus dikuasai oleh atlet, seluruh teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya latihan-latihan teknik itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Koger, 2007). Teknik yang dimaksud meliputi teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*.

Teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepakbola, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobic dan daya ledak serta kelentukan. Kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk pemain SSB Putra Kapur

Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Dapat disimpulkan bahwa persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dan selain kondisi fisik dan teknik dalam sepakbola sarana dan prasarana juga sangat penting karena dengan lengkapnya sarana dan prasarana akan mendukungnya bagi para pemain untuk lebih giat melakukan latihan dan dalam sepakbola, motivasi juga sangat berperan penting karena motivasi bisa menjadi dorongan untuk para pemain lebih maju dan lebih giat lagi untuk latihan agar dapat meraih prestasi yang diinginkannya.

Dari fenomena yang ditemukan dilapangan pada saat observasi yang dilakukan pada, Oktober 2021, pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota terlihat saat pertandingan pada babak pertama pemain dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam permainan dan tidak mempunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan pemain atau menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan. Dengan rendahnya kondisi fisik pemain mengakibatkan masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, *passing* yang kurang baik, menggiring bola yang tidak terkuasai, *passing* dan *long passing* yang kurang akurat, serta

sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan.

HASIL

1. Keterampilan Teknik Dasar

Berdasarkan hasil tes *dribbling*, *shooting*, *passing* dan *heading* dengan T-Score diperoleh skor maksimum adalah 65,24 dan skor minimum 36,30. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 50,00 dan standar deviasi = 6,53. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik *dribbling* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>59,80	2	8,33	Baik Sekali
53,27-59,79	4	16,67	Baik
46,73-53,26	10	41,67	Cukup
40,20-46,72	7	29,17	Kurang
<40,19	1	4,17	Kurang Sekali
Jumlah	24	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 24 orang sampel, 2 orang (8,33%) memiliki keterampilan teknik dasar berkisar antara >59,80 dengan kategori baik sekali, 4 orang (16,67%) memiliki keterampilan teknik dasar berkisar antara 53,27-59,79 dengan kategori baik, 10 orang (41,67%) memiliki keterampilan teknik dasar berkisar antara 46,73-53,26 dengan kategori cukup, 7 orang (29,17%) memiliki keterampilan teknik dasar berkisar antara 40,20-46,72 dengan kategori kurang dan 1

orang (4,17%) memiliki keterampilan teknik dasar berkisar antara <40,19 dengan kategori kurang sekali.

2. Kemampuan Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes kecepatan, kelincahan dan dayatahan bahwa kondisi fisik dengan T-Score diperoleh skor maksimum adalah 60,89 dan skor minimum 32,86. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 50,00 dan standar deviasi = 6,94. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik *dribbling* dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>60,41	1	4,17	Baik Sekali
53,47-60,40	6	25,00	Baik
46,53-53,46	10	41,67	Cukup
39,59-46,52	5	20,83	Kurang
<39,58	2	8,33	Kurang Sekali
Jumlah	24	100	

Berdasarkan tabel dia atas dari 24 orang sampel, 1 orang (4,17%) memiliki kondisi fisik berkisar antara >60,41 dengan kategori baik sekali, 6 orang (25,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 53,47-60,40 dengan kategori baik, 10 orang (41,67%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 46,53-53,46 dengan kategori cukup, 5 orang (20,83%) memiliki

kondisi fisik berkisar antara 39,59-46,52 dengan kategori kurang dan 2 orang (8,33%) memiliki kondisi fisik berkisar antara <39,58 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Keterampilan Teknik Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 orang sampel didapatkan nilai rata-rata keterampilan teknik dasar dengan T-Score pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota 50,00 dengan standar deviasi 6,53, nilai minimum 36,30 dan maksimum 65,24.

Dari hasil penelitian bahwa 2 orang (8,33%) memiliki keterampilan teknik dasar dengan kategori baik sekali, 4 orang (16,67%) memiliki keterampilan teknik dasar dengan kategori baik, 10 orang (41,67%) memiliki keterampilan teknik dasar dengan kategori cukup, 7 orang (29,17%) memiliki keterampilan teknik dasar dengan kategori kurang dan 1 orang (4,17%) memiliki keterampilan teknik dasar dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup.

2. Kondisi Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kondisi fisik dengan T-Score pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota 50,00 dengan standar deviasi 6,94, nilai minimum 32,86 dan maksimum 60,89.

Dari hasil penelitian bahwa 1 orang (4,17%) memiliki kondisi fisik dengan kategori baik sekali, 6 orang (25,00%) memiliki kondisi fisik dengan kategori

baik, 10 orang (41,67%) memiliki kondisi fisik dengan kategori cukup, 5 orang (20,83%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang dan 2 orang (8,33%) memiliki kondisi fisik dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup.

KESIMPULAN

1. Keterampilan teknik dasar pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup.
2. Kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Naza Putra. 2017. *Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang*. Jurnal JPDO, Volume 16 No. 2, 101-120.
- Asli, R., & Yulifri, Y. 2022. *Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan*. Jurnal JPDO, 5(2), 74-79
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. 2022. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang*. Jurnal JPDO, 5(2), 85-91.
- Koger. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Syahrastani and F. Kamal. 2020. "The Influence Of Drill, Small Game, And Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability Of Students At PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar", *jm*, vol. 5, no. 1, pp. 40-45.

Zulman. 2018. *Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai*. *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88.