

# Analisis Kemampuan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Bintangara Muda U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatera Utara

Iksan Fahreji Siregar<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>, Despita Antoni<sup>3</sup>, Mardepi Saputra<sup>4</sup>

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>  
[ikhansiregar208@gmail.com](mailto:ikhansiregar208@gmail.com), [arsil@fik.unp.ac.id](mailto:arsil@fik.unp.ac.id), [despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:despitaantoni@fik.unp.ac.id),  
[mardepisaputra@fik.unp.ac.id](mailto:mardepisaputra@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/IPDO.7.10.2024.95>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Sepakbola, Usia Dini

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain SSB Bintangara Muda FC U-15 yang diduga disebabkan oleh rendahnya tingkat kondisi fisik dan teknik dasar pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pemain SSB Bintangara Muda FC U-15. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini 25 orang pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan total sampling, jumlah sampel penelitian sebanyak 25 orang. *Instrument* dalam penelitian ini terdiri dari, *instrument*: 1) *sprint test*, 2) *shuttle run test*, 3) *bleep test*, 4) *standing broad jump test*, dan 5) *two hand medicine ball put*. Untuk tes teknik dasar sepakbola adalah: 1) tes *dribbling*, 2) tes *shortpass*, 3) tes *throw in*, 4) tes *running with the ball*, 5) tes *heading*, dan 6) tes *shooting at the ball*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kondisi fisik dengan perincian sebagai berikut a) kecepatan=baik, b) kelincahan=baik. c) daya tahan =fair d) daya ledak otot tungkai=baik sekali dan e) daya ledak otot lengan=baik. 2) Tingkat kemampuan teknik dasar memiliki nilai dengan perincian sebagai berikut a) *dribbling* baik b) *short pass* pemain=sedang, c) *throw in*=kurang, d) *running with the ball* =sedang, e) *heading*=sedang, dan f) *shooting*=kurang sekali.

Keyowrds : *Physics Condition, Basic Technics, Football, Early Age*

Abstract : *The problem of this research is the decline in performance of the U-15 FC U-15 SSB Bintangara Muda players which is thought to be caused by the low level of physical condition and basic techniques of the players. The aim of this research was to determine the level of physical condition and basic football techniques of SSB Bintangara Muda FC U-15 players. This type of research is descriptive research. The population of this study was 25 players. The sampling technique used total sampling, the number of research samples was 25 people. The instruments in this study consisted of: 1) sprint test, 2) shuttle run test, 3) bleep test, 4) standing broad jump test, and 5) two hand medicine ball put. The basic football technique tests are: 1) dribbling test, 2) shortpass test, 3) throw in test, 4) running with the ball test, 5) heading test, and 6) shooting at the ball test. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) Level of physical condition with the following details: a) speed=good, b) agility=good. c) endurance = fair d) leg muscle explosive power = very good and e) arm muscle explosive power = good. 2) The level of basic technical ability has a value with the following details: a) good dribbling b) player's short pass=medium, c) throw in=poor, d) running with the ball=medium, e) heading=medium, and f) shooting =very little*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah sepakbola, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa sepakbola adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga sepakbola, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan.

Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi Novita Sari,2020).

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental,serta emosional. (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023

Prestasi dalam olahraga sepakbola adalah suatu perjuangan dan kematangan yang didapatkan melalui proses yang panjang. Salah satunya melalui proses pembinaan atlet yang harus dilakukan dengan baik dan benar.

Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontinyu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut, program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut.

Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara".

Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi keterampilan dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Caglayan et al., (2018:2), "Basic technical skill is an important element of soccer". Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Marpaung & Syahara (2019:3), "Menambahkan apalah artinya taktik yang baik dan kondisi fisik yang prima bila tidak ditunjang dengan teknik dasar yang baik, maka pemain tersebut tidak akan dapat bermain secara maksimal."

Selanjutnya, Gazali (2015:2) menjelaskan mengenai teknik dasar sepakbola, "Dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, atlet harus menguasai macam-macam teknik dasar sepakbola. Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga.

Dalam hal ini dapat diartikan bahwa pembinaan olahraga tersebut ditujukan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan

mulai dari tingkat yang rendah ke tingkat internasional. Keberhasilan pembinaan olahraga di SSB akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk/materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi.

Pemain SSB Bintara Muda U-15 merupakan salah satu sekolah sepakbola yang cukup diperhitungkan di Sumatera Utara sebab kerap kali menjuarai atau menjadi runner up di setiap pertandingan. Hal ini dibuktikan pada tahun 2018 di Piala Soeratin Labuhanbatu SSB Bintara Muda menjuarai ajang bergengsi ini.

Namun dalam 2 tahun terakhir ini SSB Bintara Muda mengalami penurunan prestasi, dilihat ketika SSB Bintara Muda mengikuti Piala Soeratin terakhir kali yang hanya mampu masuk babak 16 besar. Ketika peneliti melakukan tinjauan ternyata pemain SSB Bintara Muda banyak melakukan kesalahan terutama teknik dasar dan kondisi fisik yang sangat kurang.

Berdasarkan kenyataan dilapangan yang ditemui oleh peneliti, pembinaannya pemain SSB Bintara Muda Kabupaten Labuhanbatu sudah dilakukan dengan teratur sejak beberapa tahun belakangan ini, tetapi prestasi yang diperoleh belum sesuai dengan yang diharapkan.

Pada tahun ini Tim SSB Bintara Muda Kabupaten Labuhanbatu gagal memperoleh gelar juara pada Turnamen piala Soeratin U-15 Labuhanbatu, kondisi fisik dan teknik dasar menjadi penyebab turunnya prestasi tim sepakbola SSB Bintara Muda Kabupaten Labuhanbatu.

Bila diperhatikan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik dan teknik dasar

sepakbola yang di atas, maka terlihat peranan kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola sangat mempengaruhi pencapaian prestasi tim sepakbola SSB Bintara Muda Kabupaten Labuhanbatu.

Selanjutnya bila diperhatikan pengalaman sebelumnya, dimana salah satu indikasi penyebab kegagalan tim sepakbola adalah kondisi fisik yang kurang dan kemampuan teknik dasar yang belum baik, maka sudah sepatutnya kondisi fisik dan teknik dasar pemain harus diperhatikan. Oleh karena itu perlu dilakukan analisis atau tinjauan bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pemain SSB Bintara Muda Kabupaten Labuhanbatu.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pemain SSB Bintara Muda Kabupaten Labuhanbatu.

Menurut Arikunto (2010:234) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah total sampling. total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007).

Berdasarkan uraian diatas, maka penarikan sampel dalam peneitian ini adalah menggunakan total sampling. Maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang Pemain SSB U-15 Bintara Muda.

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa tes. Berdasarkan sumbernya data yang digunakan dalam penelitian ini di dapat melalui tes

langsung berupa tes kecepatan lari (30 meter), tes kelincahan (shuttle run), tes daya tahan (beep test), tes daya ledak otot tungkai (standing broad jump), tes daya than otot lengan (two medicine ball put), tes dribbling, tes passing (short pass), tes throw in, tes running with the ball, tes heading, tes shooting. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik distribusi dengan perhitungan persentase.

## HASIL

### 1. Kemampuan Kondisi Fisik

#### a. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kecepatan menggunakan sprint test 30 meter terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 3,58 detik, nilai terendah 5,20 detik, nilai rata-rata sebesar 4,21 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,56 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan**

Kelas interval (meter)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
5.33 – 6.22	10	40	Sangat baik
4.53 – 5.32	6	24	Baik
2.68 – 4.52	7	28	Cukup
2.63 – 3.67	2	8	Kurang
	25	100	

#### b. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten

#### Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan menggunakan shuttle run test terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 12,10 detik, nilai terendah 15,70 detik, nilai rata-rata sebesar 13,48 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,15 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
>66	3	12	Baik sekali
53-65	15	60	Baik
41-52	7	28	Sedang
<40	0	0	Kurang
	25	100	

#### c. Daya tahan Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan menggunakan beep test terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 45,5 ml/kg/menit, nilai terendah 36,0 ml/kg/menit, nilai rata-rata sebesar 41,21 ml/kg/menit, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,33 ml/kg/menit. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan**

Kelas interval (ml/kg/menit)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>55,9	0	0	Excellent
51,0-55,9	0	0	Very good
45,2-50,8	1	4	Good
38,4-45,1	24	96	Fair
	25	100	

**d. Daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump test terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 7'50" inc, nilai terendah 5'00" inc, nilai rata-rata sebesar 6'22" inc, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0'72" inc. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Kaki**

Kelas interval (inc)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
6'1-7'5"	16	64	Baik Sekali
5'8"-6'0"	2	8	Baik
5'4"-5'7"	3	12	Sedang
5'0"-5'3"	4	16	Kurang
4'2"-4'9"	0	0	Kurang Sekali
	25	100	

**e. Daya ledak otot lengan Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya

ledak otot lengan menggunakan Two Medicine Ball Put terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan,

Dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 6,22 meter, nilai terendah 2,40 meter, nilai rata-rata sebesar 4,77 meter, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,24 meter. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Lengan**

Kelas interval (meter)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
5.33 - 6.22	10	40	Sangat baik
4.53 - 5.32	6	24	Baik
2.68 - 4.52	7	28	Cukup
2.63 - 3.67	2	8	Kurang
	25	100	

**2. Teknik Dasar Sepakbola**

**a. Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran dribbling menggunakan tes kemampuan dribbling terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan,

Dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 74, nilai terendah 43, nilai rata-rata sebesar 57,28, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,35. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Dribbling**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>66	3	12	Baik sekali
53-65	15	60	Baik
41-52	7	28	Sedang
<40	0	0	Kurang
	25	100	

**b. Kemampuan Short pass Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran short pass menggunakan tes kemampuan short pass terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 113, nilai terendah 67, nilai rata-rata sebesar 88,76, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 12,66. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Short Pass**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>124	0	0	Baik sekali
104-123	3	12	Baik
85-103	13	52	Sedang
65-84	9	36	Kurang
<64	0	0	Kurang sekali
	25	100	

**c. Kemampuan Throw in Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran throw in menggunakan tes kemampuan throw in terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 58, nilai terendah 35, nilai rata-rata sebesar 44,44, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 6,31. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Throw In**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>70	0	0	Baik sekali
59-69	0	0	Baik
47-58	10	40	Sedang
36-46	14	56	Kurang
<35	1	4	Kurang sekali
	25	100	

**d. Kemampuan Running with the ball Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara**

*Throw in* atau lemparan ke dalam adalah lemparan dalam permainan sepakbola yang disebabkan karena bola keluar dari garis lapangan. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran running with the ball menggunakan tes kemampuan running with the ball terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 57, nilai terendah 30, nilai rata-rata sebesar 44,68, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar

7,49. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Running With The Ball**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>57	2	8	Baik sekali
48-56	7	28	Baik
39-47	11	44	Sedang
30-38	5	20	Kurang
<29	0	0	Kurang sekali
	25	100	

**e. Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara**

Heading adalah teknik dasar sepakbola yang artinya menyundul bola dengan menggunakan kepala. Berdasarkan hasil tes dan pengukuran heading menggunakan tes kemampuan heading terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 74, nilai terendah 43, nilai rata-rata sebesar 57,28, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 7,35. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Heading**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
>82	0	0	Baik sekali
67-81	6	24	Baik
52-66	8	32	Sedang
37-51	11	44	Kurang
>36	0	0	Kurang sekali
	25	100	

**f. Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran shooting menggunakan tes kemampuan shooting terhadap pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 38, nilai terendah 19, nilai rata-rata sebesar 30,6, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,65. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Shooting**

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relative	Kategori
>67	0	0	Baik sekali
55-66	0	0	Baik
44-54	0	0	Sedang
32-43	10	40	Kurang
<31	15	60	Kurang sekali
	25	100	

**PEMBAHASAN**

**1. Kondisi Fisik**

**a. Kecepatan**

Kecepatan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang proses sistem persyarafan dan ototnya untuk melakukan gerakan-gerakan terhadap tubuh yang bergerak dengan menggunakan satuan waktu tertentu. Hasil penelitian kemampuan kecepatan dengan alat test Sprint 30 meter Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara memiliki rata-rata

sebesar 4,21 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara berada pada kategori baik.

Artinya kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara belum mencapai level maksimal yaitu 3,58 detik, ini harus menjadi evaluasi dari tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang bisa meningkatkan kecepatan pemain.

Adapun latihan latihan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan latihan running ABC, lari sprint, dan lari dengan menggunakan parasut.



**Gambar 1 : Tes Kecepatan**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### **b. Kelincahan**

kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan dalam kecepatan yang tinggi. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara memiliki rata-rata sebesar 13,48 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara berada pada kategori baik. Artinya kelincahan yang dimiliki pemain belum mencapai level maksimal yang harus

dimiliki oleh seorang atlet sepakbola yaitu 12.20 detik, hal ini harus lebih ditingkatkan lagi dengan menyusun program-program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain.

Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seperti lari bolak-balik (shuttle-run), lari zigzag-run, dogging-run, dan sebagainya. Dengan melakukan latihan-latihan seperti ini secara teratur dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola.



**Gambar 2 : Tes Kelincahan**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### **c. Daya Tahan**

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara memiliki rata-rata sebesar 41,21 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara berada pada kategori fair atau sedang. Artinya daya tahan pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara belum mencapai level yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola yaitu 55,9 ml/kg/menit. hal ini perlu adanya evaluasi dari tim pelatih terkait peningkatan daya tahan pemain, karena daya tahan merupakan unsur dasar dari kondisi fisik.



**Gambar 3 : Tes Daya Tahan**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### **d. Daya Ledak Otot Tungkai**

Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan aktivitas secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak sering disebut juga explosive power, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan.



**Gambar 4 : Tes Daya Ledak Otot Tungkai**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### **e. Daya ledak otot lengan**

Kemampuan daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot lengan pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatera Utara memiliki rata-rata sebesar 41,21 ml/kg/menit, dapat disimpulkan bahwa

tingkat daya ledak otot lengan pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatera Utara berada pada kategori fair atau sedang. Artinya daya ledak otot lengan pemain sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatera Utara belum mencapai level yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola yaitu 4,77 meter, berada pada kategori baik. Hal ini belum mencapai level daya ledak otot lengan yang baik yaitu pada angka 6,22 meter, ini perlu adanya evaluasi dari tim pelatih terkait peningkatan daya ledak otot lengan pemain, karena daya ledak otot lengan merupakan unsur fisik yang sebenarnya tidak harus dimiliki oleh setiap pemain, tetapi hanya perlu dimiliki oleh beberapa sektor pemain, seperti seorang kiper perlu memiliki daya ledak otot lengan saat memberikan umpan jauh melalui lemparan dari gawang.



**Gambar 5 : Tes Daya Ledak Otot Lengan**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

## **2. Teknik Dasar Sepakbola**

### **a. Kemampuan dribbling**

Dribbling adalah menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata kemampuan dribbling pemain Sepakbola SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten

Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara adalah 57,28, maka kemampuan dribbling pemain berada pada kategori baik. Artinya kemampuan dribbling yang dimiliki oleh pemain sudah hampir mencapai level yang baik.

Tetapi tim pelatih harus selalu meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Karena dribbling bagi seorang pemain bola adalah elemen penting yang harus dimiliki. Karena seorang pemain yang punya dribbling yang baik akan memudahkan dalam usaha melewati lawan saat memegang bola.



**Gambar 6 : Tes Dribbling**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### **b. Short pass**

*passing* adalah merupakan keterampilan dalam memberikan/mengoper bola pada teman dengan tepat dan akurat. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan didapatkan hasil short pass dengan rata-rata sebesar 88,76, berada pada kategori sedang. Hasil tersebut bisa dikatakan belum maksimal dan harus ditingkatkan lagi.

Latihan short pass dapat ditingkatkan melalui metode-metode latihan teknik dasar. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh Pemain SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara, maka disarankan kepada pelatih untuk menerapkan beberapa program latihan, seperti penerapan

metode bermain, penerapan metode filanesia, dan penerapan latihan teknik dasar lainnya.



**Gambar 7 : Tes Short Pass**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### **c. Throw in**

Dalam permainan sepak bola, menyentuh bola dengan tangan akan menyebabkan pelanggaran. Namun ketika mendapatkan hadiah lemparan ke dalam, justru tidak boleh menendang bola dengan kaki.

Bola harus dilemparkan ke dalam lapangan pertandingan dengan menggunakan tangan. Throw in adalah lemparan ke dalam yang dilakukan dengan ketentuan tertentu.

Diera sepakbola modern trown in merupakan salah satu senjata berbahasa setara dengan sepakan pojok, lembran kedalam sudah bisa memberikan ancaman yang berbahaya bagi gawang lawan.

Tetapi tidak semua pemain bisa melakukan lemparan kedalam dengan penuh power. Dan tidak semua tim sepakbola mempunyai pemain yang memiliki power dalam lemparan kedalam.



**Gambar 8 : Tes Throw In**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### d. Running with the ball

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 25 orang pemain sepakbola yang diteliti, 2 orang pemain (8%) memiliki tingkat kemampuan running with the ball pada kelas interval  $>57$ , berada pada kategori baik sekali. 7 orang pemain (28%) memiliki tingkat kemampuan running with the ball pada kelas interval 48-56, berada pada kategori baik.

11 orang pemain (44%) memiliki tingkat kemampuan running with the ball pada kelas interval 39-47, berada pada kategori sedang, dan 5 orang pemain (20%) memiliki tingkat kemampuan running with the ball pada kelas interval 30-38, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat running with the ball pemain memiliki rata-rata sebesar 44,68, maka tingkat kemampuan running with the ball pemain berada pada kategori sedang.

Artinya hasil ini harus lebih ditingkatkan lagi dengan latihan-latihan disiplin dan teratur agar lebih bisa ditingkatkan lagi.



**Gambar 9 : Tes Running With The Ball**

**Sumber : Dokumentasi penelitian**

#### e. Heading

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata kemampuan heading Pemain SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara adalah 57,28, berada pada kategori sedang, hal ini harus terus dilatih dan perlu penerapan program latihan yang tepat demi meningkatnya kemampuan

heading pemain. Karena bagi seorang pemain dapat heading yang baik akan memudahkan pemain dalam memanfaatkan bola krosing dari sektor plank. Pemain belakang juga harus mempunyai heading yang baik, seorang pemain belakang memerlukan heading yang baik dalam upaya memotong serangan long ball dari lawan dan juga dalam mengintersep bola-bola krosing lawan dari sektor sayap.



**Gambar 10 : Tes Heading**

**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

#### f. Shooting

*Shooting* adalah "kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa kemampuan shooting pemain Pemain SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara memiliki rata-rata 30,06, maka shooting pemain berada pada kategori kurang sekali.

Hal ini harus menjadi evaluasi bagi tim pelatih, karena shooting kegawang merupakan salah satu tujuan utama dari olahraga sepakbola yaitu menciptakan gol ke gawang sebanyak banyaknya.

Maka dari itu ketika shooting pemain masih jauh dari level yang kurang maksimal maka tim pelatih harus mencari cara dalam usaha meningkatkan kemampuan shooting pemain dengan menyusun program-program

latihan yang bisa mengasah shooting pemain agar lebih tajam lagi.

Maka dari itu ketika shooting pemain masih jauh dari level yang kurang maksimal maka tim pelatih harus mencari cara dalam usaha meningkatkan kemampuan shooting pemain dengan menyusun program-program latihan yang bisa mengasah shooting pemain agar lebih tajam lagi.



**Gambar 11 : Tes Shooting**  
**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

## KESIMPULAN

1. Kemampuan kondisi fisik pemain SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara dengan perincian unsur kondisi fisik sebagai berikut  
a) kondisi fisik kecepatan pemain berada pada kategori baik, b) kondisi fisik kelincahan pemain berada pada kategori baik. c) kondisi fisik daya tahan pemain berada pada kategori fair. d) kondisi fisik daya ledak otot tungkai pemain berada pada kategori baik sekali. e) kondisi fisik daya ledak otot lengan pemain berada pada kategori baik.

2. Kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Bintara Muda FC U-15 Kabupaten Labuhanbatu Provinsi Sumatra Utara memiliki nilai dengan perincian sebagai berikut  
a) kemampuan teknik dasar sepakbola dribbling berada pada kategori baik, b) kemampuan teknik dasar sepakbola short

pass pemain berada pada kategori sedang, c) kemampuan teknik dasar sepakbola throw in pemain berada pada kategori kurang, d) kemampuan teknik dasar sepakbola running with the ball berada pada kategori sedang, e) kemampuan teknik dasar sepakbola heading berada pada kategori sedang, f) kemampuan teknik dasar sepakbola shooting berada pada kategori kurang sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arie Asnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58.
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rinneka Cipta
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Padang: Wineka Media
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : FIK UNP
- Bafirman, HB. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers Bumpa.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Chandra & Sanoesi. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Arya Duta
- Emral. 2016. *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang: SUKABINA PRESS
- Fajri, B. d., & Deswandi 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik pemain Sepak Bola SSB Porma Kabupaten Sijunjung*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol.2 No.1 :4-5
- Hijriyanto, A., Emral, E., Rasyid, W., & Darni, D. (2022). *Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*

- Olahraga dan kesehatan Pada Masa Pande Covid 19. *Jurnal JPDO*, 5(2), 99-102.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3 (1), 117-123
- Ilmi Fikri. 2013. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Taruna Mandiri Kota Padang*. Universitas Negeri Padang
- Ikbar, D., Zarwan, Z., Emral, E., & Erizal N, E. N. (2019), Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 26-29.
- Ilham, I., Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Mode Latihan Filanesia Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1-8
- Joko Sutopo & Juli, (2015) *Kemampuan Dribbling, Shooting Dan Throw in Permainan Sepakbola Siswa Kelas V Sd Negeri Tembakrejo Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2012/2015*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Luxbacher, J. A. (2014). *Soccer Steps To Success "Fourth Edition"*. United States: Human Kinetics.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir, (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Putri, A., & atradinal, atradinal. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat ( Kodrat ) Satlat 01 Lubuk Sikaping. *Jurnal JPDO*, 3(6), 24-31.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. "Tes dan pengukuran olahraga." *Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) (2020)*.
- Razbie, R. Y., Nuruddin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Utile: Jurnal 2022. Gelanggang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 5 (2), 176-185
- Sudjarwo & Iwan. 2018. *Permainan Sepak Bola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Syafruddin, 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga : Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP PRESS
- Saputra, N., Komaini, A., & Andria, Y. (2021). Pengaruh latihan plyometrics single leg bound dan scissors jump terhadap peningkatan daya ledak pemain sepakbola. *Jurnal Stamina*, 4(5), 238-244
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainatika* 5.2 (2020): 133-138.
- Wiriawan, Oce. "Panduan Pelaksanaan Tes danPengukuranOlahragawan." *Yogyakarta: Thema Publishing (2017)*.
- Yulifri. 2012. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

Yudiana, dkk. (2018). *Dasar-dasar Kepelatihan Edisi 1*. Universitas Terbuka

Yulifri & Arsil. 2016. *Permainan sepakbola*. Padang: FIK UNP

Yudho, F. H. P., Limudin, L., Aryani, M., Dimiyati, A., Julianti, R. R., & Iqbal, R.(2022). *Analisis keterhubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan menembak bola tangan*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(1), 87-97