KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA SSB SE-DISTRIK JATISRONO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Yoga Prastyo
6101411073

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

ABSTRAK

Yoga Prastyo, 2015. *Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pemain Yunior Se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri Tahun 2015*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi. Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing : Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.

Kata kunci :Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Di dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk memiliki kemampuan fisik dan teknik dasar yang baik, dan para pemain SSB se-distrik Jatisrono memiliki keinginan yang besar terhadap Permainan sepakbola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola pemain yunior Sekolah Sepak Bola se-distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri 2015?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola pada pemain yunior sekolah sepak bola se-distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yunior SSB di distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri umur 13-15 tahun yang berjumlah 45 sampel, dengan menggunakan instrumen tes teknik dasar dan tes kemampuan fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan fisik sebagai berikut: (1) yang termasuk dalam kategori baik sekali berjumlah 4 anak (8,8 %), (2) yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 29 anak (64%), (3) yang termasuk dalam kategori sedang berjumlah 11 anak (25%), (4) yang termasuk dalam kategori kurang berjumlah 1 anak (2,3%), dan (5) yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada (0%) . Hasil penelitian tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola sebagai berikut: (1) yang termasuk dalam kategori baik sekali tidak ada (0%), (2) yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 6 anak (13%), (3) yang termasuk kategori sedang berjumlah 32 anak (71%), (4) yang termasuk kategori kurang berjumlah 7 anak (16%), dan (5) yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada (0%).

Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut adalah untuk tingkat kemampuan fisik pemain yunior sekolah sepak bola se-distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori baik dengan nilai prosentase sebesar 64% dan tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pemain yunior sekolah sepak bola se-distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri termasuk dalam kategori sedang dengan nilai prosentase sebesar 71%. Saran yang penulis ajukan adalah (1) melihat dari hasil penelitian kemampuan fisik dan teknik dasar, pihak Sekolah Sepak Bola harus memberikan program terencana sehingga para pemain prestasinya meningkat.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Yoga Prastyo

Nim : 6101411073

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB Se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri Tahun 2015

.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata car pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 9 Juli 2015

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

Yoga Prastyo

NIM. 6101411073

iii

PENGESAHAN

Proposal skripsi yang berjudul :

Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pemain Yunior Se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri Tahun 2015

Disusun oleh :

Nama : Yoga Prastyo

NIM : 6101411073

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 25 Agustus 2015 oleh :

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

Pembimbing,

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 1964102319 9002 1 001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iv

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yoga Prastyo NIM 6101411073 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Kemampuan Fisik Dan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB Se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonoogiri telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 3 November 2015.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd
NIP.19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. **Dr. H. Sulaiman, M.Pd**
   NIP. 19620612 198901 1 001
2. **Dr. Imam Santoso C, M.Si**
   NIP. 19690529 20012 1 001
3. **Drs. Tri Rustiadi, M.Kes**
   NIP. 19641023 199002 1 001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan, fasilitas, semangat, serta dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi;
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis;
3. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk pada penulis.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyusun skripsi;
5. Para dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang telah menyampaikan ilmunya kepada penulis;
6. Para Pelatih Sekolah Sepakbola di Distrik Jatisrono, atas izinnya pada penulis untuk melakukan penelitian;
7. Bapak, Ibu, dan adik tersayang untuk cinta kasih yang tulus, doa yang tiada henti terucap demi kesuksesan. Semoga ini bisa menjadi kado terindah;
8. Sahabat-sahabatku (Reza, Taufiq, Febby, Ade Galih, Kuncoro, Riyanti, Aditiya Mijo).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

9. Pihak-pihak yang belum penulis sebutkan yang turut membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas kebaikan dan perhatian yang kalian berikan.

Semoga Allah Yang Maha Kuasa melimpahkan rahmat serta lindungan Nya kepada pihak-pihak yang terkait tersebut dan membalasnya dengan yang lebih baik. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang,

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN..... iii
PENGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR & HIPOTESIS
2.1 Landasan Teori 8
2.1.1Pengertian Sepak Bola..... 8
2.1.2 Tinjauan Permainan Sepak Bola 8
2.1.3 Kemampuan Fisik 10
2.1.4 Unsur-Unsur Kondisi Fisik 10
2.1.4.1Kekuatan…….. 10
2.1.4.2 Kecepatan 11
2.1.5 Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kondisi Fisik 14
2.1.5.1 Faktor Latihan..... 14
2.1.5.2 Prinsip Beban Latihan 15
2.1.5.3 Faktor Istirahat 15
2.1.5.4 Kebiasaan Hidup Yang Sehat 15
2.1.5.5 Faktor Lingkungan 15
2.1.5.6 Faktor Makanan 16
2.1.6 Teknik Dasar Sepak Bola..... 16
2.1.6.1 Teknik Tanpa Bola 16
2.1.6.2 Teknik Dengan Bola..... 17
2.1.7 Pembinaan Sepak Bola Nasional..... 34
2.1.8 Perkembangan Penguasaan Gerak 36

BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Jenis dan Desain penelitian..... 38
3.2 Variabel Penelitian..... 38

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 39
3.3.1 Populasi 39
3.3.2 Sampel dan Penarikan Sampel 39
3.4.Instrumen Penelitian 39
3.4.1 Tes Kondisi Fisik 40
3.4.2 Tes Teknik Dasar 52
3.5.Prosedur Penelitian 60
3.5.1 Tahap Awal 60
3.5.2 Tahap Pelaksanaan 60
3.5.3 Tahap Penyelesaian 60
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian 61
3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati 61
3.6.2 Faktor Cuaca 61
3.6.3 Faktor Peralatan 61
3.6.4 Faktor Tenaga Penilai 61
3.7 .....
Teknik Analisis Data 62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 63
4.1.1 Deskripsi Data 63
4.1.2 Pengolahan dan Analisis Hasil Penelitian 67
4.2 Pembahasan 81
4.2.1 Kemampuan Fisik 81
4.2.2 Kemampuan Teknik Dasar 82

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 84
5.2 Saran 84

DAFTAR PUSTAKA 85
LAMPIRAN-LAMPIRAN 86

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Kesegaran Jasmani 51
2. Tabel Norma Kesegaran Jasmani 52
3. Tabel Norma Penilaian tes sepak dan tahan bola 55
4. Tabel Norma Tes Heading Bola 56
5. Tabel Norma Tes Menggiring Bola 57
6. Tabel Norma Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*shooting*) 58
7. Rangkuman Deskripsi Kondisi Fisik 63
8. Rangkuman Deskripsi Perbagian Tes 64
9. Rangkuman Deskripsi Teknik Dasar 65
10. Rangkuman Deskripsi Teknik Dasar Perbagian Tes 67
11. Kategori dan Analisis Deskriptif Lari 50 Meter 67
12. Kategori dan Analisis Deskriptif Tes Angkat Tubuh 69
13. Kategori dan Analisis Deskriptif Tes Baring Duduk 70
14. Kategori dan Analisis Deskriptif Tes Loncat Tegak 72
15. Kategori dan Analisis Deskriptif Tes Lari 1000 Meter 73
16. Kategori dan Analisis Passing & Controlling 75
17. Kategori dan Analisis Heading 76
18. Kategori dan Analisis Tes Dribbling 78
19. Kategori dan Analisis Tes Shooting 79

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Menendang dengan kaki bagian dalam 20
2. Menendang bola dengan kaki bagian luar 21
3. Menendang bola dengan punggung kaki 22
4. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam 23
5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam 24
6. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar 25
7. Menghentikan bola dengan punggung kaki 26
8. Menghentikan bola dengan telapak kaki 27
9. Menghentikan bola dengan paha 27
10. Menghentikan bola dengan dada 28
11. Menyundul bola sambil berdiri 32
12. Menyundul bola sambil melompat/meloncat 33
13. Lemparan kedalam 33
14. Piramida perkembangan latihan sepak bola Berdasarkan Usia 35
15. Posisi start lari 50 meter 41
16. Tes gantung angkat tubuh 43
17. Sikap baring duduk 60 detik 45
18. Papan loncat tegak 47
19. Sikap menentukan raihan tegak 47
20. Sikap awalan loncat tegak 48
21. Gerakan meloncat tegak 48
22. Posisi start lari 1000 meter 50
23. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi finish 51
24. Tes Sepak dan Tahan Bola 53
25. Tes heading 53
26. Tes Menggiring Bola (*dribbling*) 54
27. Menendang / menembak bola kesasaran 55
28. frequency tes fisik kesegaran jasmani 63
29. Prosentase tes fisik kesegaran jasmani 64
30. frequency teknik dasar sepak bola 66
31. Prosentase teknik dasar 66
32. frequency lari 50 meter 68
33. prosentase lari 50 meter 68
34. frequency tes angkat tubuh 69
35. prosentase angkat tubuh 70
36. frequency tes baring duduk 71
37. prosentase tes baring duduk 71
38. frequency tes loncat tegak 72
39. prosentase tes loncat tegak 73
40. frequency tes lari 1000 meter 74
41. prosentase tes lari 1000m 74
42. frequency tes passing & controlling 75
43. prosentase tes passing & controlling 76
44. frequency tes heading 77
45. prosentase tes heading 77

46. frequency tes dribbling 78
47. prosentase tes dribbling 79
48. frequency tes shooting 80
49. Prosentase tes shooting..... 80
50. dokumentasi..... 102

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman
20. Salinan Surat Usulan Tema dan Judul Skripsi 86
21. Salinan Surat Keputusan Dekan 87
22. Salinan Surat Ijin Penelitian 88
23. Tabel Penilaian Tes Fisik Pemain 89
24. Tabel Penilaian Tes Teknik Dasar 91
25. Tabel Kriteria Tes Fisik 93
26. Tabel Kriteria Tes Teknik Dasar..... 95
27. Tabel Penilaian Kriteria Keseluruhan Teknik Dasar 97
28. Frequency Tabel..... 99
29. Dokumentasi..... .. 102

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hampir seluruh masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang olahraga ini. Tidak dipungkiri lagi, sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Demikian juga di Indonesia, permainan ini dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua, bahkan wanitapun menggemari dan memainkannya. Di dunia sepakbola dinaungi oleh Federation Internationale de Football Association (FIFA) sedangkan di Indonesia sendiri oleh organisasi yang bernama Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Sepak bola merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental. Selain itu juga dituntut penguasaan teknik dasar yang baik untuk menerapkan berbagai taktik permainan dalam sepakbola. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan permainan di lapangan, bahwa seorang pemain sepakbola yang berkualitas memiliki 4 dasar yaitu :Teknik individu yang baik, mental yang bagus, pergantian permainan yang memadai, dan fisik yang mendukung, seperti halnya yang dikemukakan oleh Timo Scheunemann (2005:33)

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Tidak kita pungkiri bahwa seorang pemain sepakbola yang memiliki skill individu yang baik

tidak akan berarti apa-apa bila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Menurut Devaney (2011:70) satu unsur dalam sepakbola yang tidak pernah berubah dari masa ke masa adalah stamina. Dan stamina merupakan unsur utama dalam permainan sepakbola pemain harus mempersiapkan diri untuk mengalami kelelahan fisik. Ditambahkan pula oleh Devaney (2011:71) di dalam permainan sepakbola anda harus menggiring bola, anda membungkuk, berputar, berhenti, berlari, berbelok ke kiri, berbelok ke kanan, berputar ke mana saja untuk menghindari lawan, dan semua itu harus membutuhkan stamina dan kondisi fisik yang prima.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepak bola mengenai kemampuan fisik adalah faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya semakin bertambah. Kemampuan seorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras. Penguasaan gerak dominan merupakan syarat mutlak guna terbentuknya keterampilan yang khas dalam suatu cabang olahraga, termasuk cabang sepakbola. Jika pola gerak dominan tidak dimiliki maka ia akan menemui kesulitan dalam bermain sepakbola (Sucipto dkk 2000:9).

Sementara kegiatan olahraga pada khususnya cabang sepakbola di tanah air belum mampu bersaing ditingkat dunia bahkan ditingkat Asia Tenggara belum mampu merajai. Sepakbola di Indonesia memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi. Untuk mencapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet berbakat yang menentukan menuju tercapainya prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Pembinaan olahraga sepakbola di Indonesia belum menunjukkan prestasi yang tinggi bila dibandingkan dengan pembinaan olahraga cabang

lainnya, seperti bulutangkis, tennis, panahan dan atletik. Salah satu penyebabnya adalah belum ditemukannya suatu sistem pembinaan yang tepat dan pelaksanaan pembinaan olahraga sepakbola di daerah pada umumnya belum berjalan sebagaimana mestinya. Atlet berbakat umur muda usia 13-15 tahun dapat ditemukan di sekolah-sekolah (SD,SMP,SLTA), klub, pemuda, dan kampung-kampung (Suharsono HP, 2001:33)

Bermain sepak bola dengan baik dan terampil melibatkan banyak faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepak bola dapat dari dalam maupun luar pemain. Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang menjadi tuntutan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Kondisi fisik yang prima merupakan modal dasar untuk dapat mengembangkan potensi yang ada didalam diri pemain. Disamping itu juga dengan memiliki kondisi fisik yang baik juga akan membantu dalam mempelajari teknik dasar, tidak mudah cidera, dan mendukung penampilannya dalam bermain atau bertanding. Teknik dasar yang ada didalam permainan sepak bola merupakan foundamen yang harus dikuasai dengan baik, sehingga akan member kemudahan dalam memainkan bola di semua situasi permainan. Bertolak dari segi fisik dan teknik, permainan sepak bola akan lebih berkualitas harus didukung dengan teknik yang cemerlang baik taktik individual maupun taktik tim dan mental juara yang tinggi. Keempat aspek tersebut merupakan komponen yang dapat mendukung untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan sepak bola dan tidak dapat dipisah-pisahkan dalam pelaksanaannya.

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah wadah bagi pemain-pemain sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki. . Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik,

mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono 1999: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik. Proses pembinaan yang dilaksanakan pada Sekolah Sepak Bola tersebut mencakup semua aspek. baik fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, pembinaan teknik dasar merupakan faktor yang diperhatikan dan dilatih serta dikembangkan secara maksimal. Dengan latihan yang dilaksanakan secara sistematis dan kontinyu diharapkan tingkat kemampuan penguasaan teknik dasar pada klub sepak bola tersebut meningkat jauh lebih baik. Yang di maksudkan dalam latihan sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana dan bersinambungan. dan latihan kontinyu merupakan latihan yang dilakukan berulang-ulang sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih baik dan efisien . Dari sinilah muncul pertanyaan bagaimana tingkat kemampuan penguasaan teknik dasar bermain sepak bola pada Sekolah Sepak Bola di distrik Jatisrono Wonogiri? Untuk menjawab pertanyaan tersebut diperlukan pengkajian secara mendalam terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar Permainan sepak bola pada klub-klup SSB di distrik Jatisrono Wonogiri. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perlu diadakan suatu kajian mengenai tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepak bola, maka penelitian ini mengambil judul “ Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB Se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri Tahun 2015.

Secara singkat alasan pemilihan judul penelitian di atas adalah sebagai berikut:

1. Masalah tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola merupakan masalah yang menarik untuk dikaji agar lebih mengefektifkan proses pembinaan dan pembibitan pemain sepak bola.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam permainan_sepak bola, faktor kemampuan fisik dan teknik dasar merupakan suatu keharusan yang dimiliki seorang pemain sepak bola, agar kemampuan fisik dan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik.

Prestasi pemain tidak hanya pada skill yang bagus, tetapi juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik, kebanyakan pemain hanya mengandalkan skill tanpa memikirkan kemampuan fisiknya,

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian kemampuan fisik dan teknik dasar sepakbola dengan menggunakan tes teknik dasar sepak bola dan tes fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan judul di atas, supaya tidak terjadi penafsiran masalah yang kurang tepat serta menghindari penyimpangan permasalahan yang dibicarakan dalam penelitian ini, maka perlu penegasan sebagai berikut :

1.3.1 Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan keterampilan serupa (Stepen Robbins, 2006 : 4).

.

1.3.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola (Sucipto, 2000 : 22)

1.3.3 Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lenganya dan daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan *(out door)* dan didalam ruangan tertutup *(in door)* (Sucipto dkk 2000:7).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1.4.1 Bagaimana tingkat kemampuan fisik pemain Sekolah Sepak Bola di Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri ?

1.4.2 Bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pada pemain Sekolah Sepak Bola di Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1.5.1 Mengetahui tingkat kemampuan fisiik pemain yunior Sekolah Sepak Bola Se- Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri.

1.5.2 Mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pada Sekolah Sepak Bola Yunior Se- Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

1.6.1 Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang penelitian serta mengetahui kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola se distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri.

1.6.2 Untuk Pembina atau pelatih dapat dijadikan sebagai evaluasi terhadap kemampuan fisik dan teknik dasar pada pemain sepak bola yunior se distrik jatisrono.

1.6.3 Untuk atlet yang dididik sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik dasar dalam permainan sepak bola pemain yunior se distrik jatisrono.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan *(out door*) dan didalam ruang tertutup (*in door*) (Sucipto dkk 2000:7).

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (Federation Internasional The Football Association). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (Remmy Muchtar, 2003:56). .

1.1.2 Tinjuan Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama tim yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan ketrampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang energi waktu. Dengan demikian seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan sepak bola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka (Sucipto 2000 :12).

Salah satu kunci untuk dalam memajukan prestasi olahraga adalah dimulai dengan menangani serius pembinaan olahrga sejak usia dini, karena saat itulah yang paling tepat untuk memberikan dasar-dasar keterampilan dan karakter, menumbuhkan sportifitas, dan semangat pantang menyerah, sehingga prestasi yang dihasilkan dapat benar-benar maksimal (Said Junaidi, 2003 : 2)

Seperti halnya yang dikemukakan oleh Scheuneman (2005:33) bahwa seorang pemain sepak bola yang berkualitas memiliki 4 dasar yaitu teknik individu yang baik, mental yang bagus, pengertian yang memadai, fisik yang baik.

Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha untuk menjaganya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat

memasukkan bola paling banyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan *(out door)* dan di dalam ruangan *(in door)* (Sucipto 2000 :7).

Permainan sepak bola membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, dan kebudayaan atau hukum etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu, kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenal teknik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain menjadi daya tarik utama dari permainan ini.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat empat komponen kelengkapan pokok yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola, yaitu: pembinaan fisik, (kesegaran jasmani), pembinaan teknik, pembinaan taktik dan kematangan juara. Akan tetapi, yang perlu harus lebih dikuasai oleh seorang pemain agar dapat berprestasi dengan baik maka seorang pemain harus mampu menguasai berbagai macam teknik dasar dan memiliki kondisi fisik yang baik.

1.1.3 Kemampuan fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugiyanto dan Sudjarwo 1992:221).

Ditinjau dari segi faalnya kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung

aktivitas menjalankan olahraga. Sedangkan menurut M. Sajoto (1995:8) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kemampuan fisik / kesegaran jasmani yang prima.

1.1.4 Unsur –Unsur Kondisi Fisik

Dasar utama dari unsur kondisi fisik menurut Thompson (2007 :33) ada 5, yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas.

2.1.4.1 Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan / resistan atau beban fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri. Kekuatan dibagi menjadi beberapa jenis yaitu :

1) Kekuatan maksimal adalah kemampuan untuk melawan tahanan secara maksimal. Batasan ini tidak diperhitungkan seberapa cepat gerakan untuk melawan tahanan tersebut tetapi seberapa besar tahanan yang dapat dilawan.
2) Daya tahan Kekuatan

   Daya tahan kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan / beban dalam waktu yang lama. Batasan ini menunjuk pada lamanya waktu dan lamanya pengulangan secara simultan akan melawan beban tersebut.
3) Kekuatan kecepatan

   Kekuatan kecepatan atau power adalah kemampuan untuk melawan tahanan/beban dengan gerakan yang cepat dan eksplosif. Batasan ini

merujuk pada kemampuan melakukan gerakan dengan cepat sehingga bila tahanan yang dihadapi tidak mampu digerakkan dengan cepat maka kekuatan kecepatan akan merubah menjadi kekuatan eksplosif.

2.1.4.2 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat/bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dari tubuh dalam waktu yang singkat. Kecepatan dibagi menjadi beberapa jenis yaitu :

1) Kecepatan maksimal, adalah fase dimana gerak mencapai pada titik kecepatan penuh setelah didahului dengan percepatan.
2) Kecepatan optimal, adalah kemampuan mengembangkan kecepatan maksimal tapi terkontrol.
3) Daya tahan kecepatan, adalah kemampuan untuk bergerak cepat dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan.
4) Kecepatan reaksi, adalah waktu antara datangnya stimulus dengan gerakan awal. Untuk melatih kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan memberikan stimulus berupa pendengaran, penglihatan, dan sentuhan kepada atlet untuk mereaksi.

2.1.4.3 *Quickness*, merupakan waktu yang menghubungkan antara reaksi dengan dimulainya gerakan melaju pada kecepatan (Martens:2004). Jadi quickness cenderung pada gerakan akselerasi tahap awal, dimana waktu nya adalah sangat singkat antara 1-3 detik. Pengembangan quickness dapat dilakukan dengan dilakukan dengan melakukan gerakan reaktif seperti loncat tempat, mengejar benda (bola), bergerak, bergerak cepat mengikuti instruksi pelatih (depan, belakang, kanan, kiri) dalam suatu gerakan terputus.

2.1.4.4 Kelincahan, Agilitas merupakan kemampuan untuk bergerak, berhenti, dan mengubah kecepatan serta mengubah arah dengan cepat dan tepat (artens:2004).Untuk menjadi lincah para atlet perlu kuat, cepat, terampil, dan seimbang. Untuk mengembangkan kelincahan pelatih dapat memberikan latihan bergerak cepat melewati tanda-tanda yang telah dipasang sedemikian rupa. Latihan juga dapat diberikan dengan memberikan instruksi arah yang tidak terputus (kanan-kiri-depan-belakang) kelincahan dapat dipandang sebagai kompleksitas dari *quickness.*

2.1.4.5 Daya tahan, adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Daya tahan dibagi menjadi dua jenis yaitu:

1) Daya tahan aerobik ,sering disebut juga dengan "*Aerobik Fitness*" dimana dalam proses kegiatan diperlukan O_2, karena dilakukan dalam waktu yang lama seperti lari jarak jauh / balap sepeda. Pengembangan daya tahan *aerobic* dapat dilakukan dengan :lari jauh (*Long –sloe distance training*), lari tempo, lari interval (*extensive interval*), *fartlek*, *cross country*, dan bentuk-bentuk latihan yang lain.
2) Daya tahan *anaerobic*, sering disebut dengan "*anaerobic capacity*" atau kapasitas anaerobic dan dalam aplikasi cabang olahraga tertentu disebut dengan daya tahan kecepatan. Untuk melatih kapasitas *anaerob* dapat digunakan latihan *sprint* (lari cepat) dengan jarak tertentu dengan waktu diatas 5 sampai 120 detik .metode yang digunakan adalah : Lari ulangan (*repetition run*), lari tempo dan lari interval (*intensive interval*).

2.1.4.6 Fleksibilitas adalah kemampuan luas gerak persendian .gerak alami tiap persendian tergantung pada tendon, ligament, dan serabut otot yang ada.

Batas dari gerak akhir persendian disebut dengan posisi akhir atau end position (Thomson:1991). Untuk mengembangkan fleksibilitas dapat dilakukan dengan penguluran (*stretching*), ada dua tipe penguluran / *stretching* yaitu *stretching* aktif dan *stretching* pasif.

1) *Stretching* aktif adalah penguluran dimana atlet mengontrol gerakan. *Stretching* aktif ini dapat dilakukan dengan dinamis (menggerakan bagian yang berpangkal pada persendian) seperti memutar lengan dengan penguluran bagian bahu. Cara lain adalah dengan starching statis, yaitu bagian gerak diposisikan pada "posisi akhir" dan diletakkan ditempat yang telah diatur, misalnya dinding, lantai, atau meja dan sebagainya.
2) *Stretching* pasif, adalah penguluran yang dilakukan dari" posisi akhir" yang dikontrol / dibantu oleh partner (teman). Dari penelitian yang dilakukan , *stretching* pasif menghasilkan peningkatan gerak sendi yang lebih baik dari pada *stretching* dinamis.

2.1.4.7 Koordinasi, adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan pada berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, tepat dan efisien. Untuk mengembangkan koordinasi diperlukan waktu yang cukup. Latihan gerakan koordinasi dasar seperti lari, lompat, lempar, dan sebagainya dapat dimulai dari umur 8-11 untuk perempuan, dan 8-13 untuk laki-laki.

2.1.5 Faktor – faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

Selain 10 komponen kondisi fisik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya adalah : 1) faktor latihan, 2) prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan, 6) faktor makanan.

2.1.5.1 Faktor latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono,1998:101).

Unsur latihan dalam olahraga adalah: fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat unsur latihan ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Harmonisasi dan keseimbangan dari kemampuan keempat unsur tersebut akan memberi kontribusi besar terhadap prestasi.

2.1.5.2 Prinsip beban latihan (*ever load*)

Dengan menggunakan prinsip latihan lebih (overload). Maka kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan beban secara overload akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot (M.Sajoto, 1995:30).

2.1.5.3 Faktor istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal ini disebabkan karena pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang dipakai diperlukan istirahat yang cukup. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

2.1.5.4 Kebiasaan hidup yang sehat

Dengan kebiasaan hidup yang sehat maka seseorang akan jauh dari segala bibit penyakit yang menyerang. Dalam kehidupan sehari-hari kita harus memperhatikan dan menerapkan cara hidup yang sehat seperti :

1) Makanan yang dikonsumsi harus mengandung empat sehat lima sempurna.

2) Olahraga teratur membuat kondisi fisik selalu terjaga, olahraga juga membantu terbebas dari ketegangan mental.

2.1.5.5 Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial melalui dari lingkungan perumahan, lingkungan sekolah, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Jadi faktor lingkungan berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang bila faktor lingkungan yang buruh akan berpengaruh negatif terhadap kondisi fisik seseorang.

2.1.5.6 Faktor makanan

Makanan dibutuhkan untuk menambah tenaga selama melakukan aktifitas olahraga. Untuk menjaga kondisi fisik diperlukan makan makanan yang bergizi untuk seorang atlet dibutuhkan 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya.

2.1.6 Teknik Dasar Sepakbola

Teknik bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian rupa itu sudah dapat bermain sepak bola. (A.Sarumpaet dkk,1992:17)

Teknik bermain sepak bola adalah, semua gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Sukatamsi, 1989:33). Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari :

2.1.6.1 Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola yaitu, semua gerakan-gerakan tanpa bola. Teknik tanpa bola meliputi :

1) Lari cepat dan mengubah arah bola

Lari yang dimaksud disini adalah lari cepat (*sprint*)..lari cepat dalam permainan sepak bola yang berbeda dengan atletik. Teknik lari dalam permainan sepak bola adalah dengan langkah pendek-pendek dan cepat (Remmy Muchtar 1992:28). Gerak lari dalam sepak bola adalah, Menggunakan langkah lari kecil-kecil cepat, sikap badan tidak terlalu condong agar mudah merubah arah, pandangan kedepan tapi dalam pandangan yang luas, titik berat badan dekat tanah untuk kesetabilan, lengan tangan agak dibuka untuk mempertahankan kesetabilan (Sucipto dkk,2000 :45)

2) Melompat dan meloncat

Gerakan melompat untuk merebut boal diudara. Adapun tehnik gerakannya Kedua kaki menumpu sebelah bahu, badan sedikit membungkuk, kedua lutut ditekuk sedangkan kedua tangan diayu kebelakang, Lengan diayun kedepan diikuti dengan melurusakn lutut dan menegak badan kedua kaki menolak kuat dari tanah.Saat diudara kedua tangan menjag,a keseimbangan dengan dibuka kesamping, dan mendarat dengan kedua kaki dengan lutut mengeper (Sucipto dkk, 2000 :46)

3) Gerak tipu tanpa bola

Gerak tipu tanpa bola adalah merupakan gerak tipu dengan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah arah lari, didalam gerak tipu ini perlu diperhatikan adalah bahwa titik berat badan jangan terlalu jauh dipindahkan dari bidang vertikal badan.

Tujuan dari gerak tipu adalah untuk memenangkan posisi dan melepaskan diri dari penjagaan lawan, untuk selanjutnya dapat dilakukan gerakan - gerakan tanpa rintangan lawan (Sukatamsi 1985:38).

2.1.6.2 Teknik dengan bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan - gerakan dengan bola. Teknik dengan bola meliputi :

1) Menendang *(kicking)*

Menendang merupakan usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Sarumpaet 1992:17). Menendang merupakan suatu karakteristik permainan sepak bola yang sangat dominan. Pemain yang mempunyai teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain efisien. Tujuan menendang bola antara lain: (1) untuk memberikan bola kepada teman atau pengumpan, (2) usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan, (3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan penjuru, tendangan hukuman dan lain-lain, (4) untuk melakukan pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya didaerah sendiri.

Untuk menunjang hasil tendangan baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip menendang bola. Prinsip – prinsip menendang bola yang terdiri dari : (a)

pandang mata, (b) kaki tumpu, (c) kaki yang menendang, (d) bagian bola yang ditendang, (e) sikap badan.

(1) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk merupakan kekuatan mendorong ke depan.

(2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola.

(3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang, akan menentukan arah dan jalannya bola serta tinggi rendahnya lambungan bola.

(4) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola, maka pada saat menendang bola badan tepat diatas bola dan badan akan sedikit condong kedepan, sikap badan ini untuk tendangan bola mengulir rendah atau melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka

pada waktu menendang bola, badan berada diatas belakang bola sehingga sikap badan condong kebelakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

(5) Pandangan mata

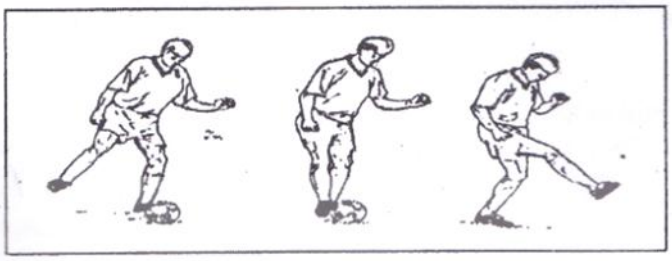
Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada saat menendang bola , mata harus melihat pada bola dan kearah mana bola akan ditendang. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola meliputi (a) kaki bagian dalam, (b) kura-kura penuh, (c) kura-kura luar, (d) ujung jari, (e) kura-kura kaki bagian dalam, (f) dengan tumit (Sukatamsi 1985:47).

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (instep), dan punggung kaki bagian dalam *(inside of the instep)* (Sucipto dkk 2000:17).

(1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek *(short passing)*. Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) Badan menghadap sasaran dibelakang bola, (2) kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, (3) kaki tending ditarik kebelakang dan ayunan kedepan sehingga mengenai bola, (4) perkenaan bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola, (5) pergelangan kaki di tegangkan saat mengenai bola, (6) gerak kaki tending diangkat menghadap sasaran, (7) pandangan di tujukan ke bola dan mengikuti arah jalan nya bola terhadap sasaran, (8) Kedua lengan

terbuka disamping badan, (8) kedua lengan terbuka disamping badan, (9) untuk lebih jelas lihat dalam gambar dibawah ini.



Gambar 1.Menendang dengan kaki bagian dalam

Sumber :Sucipto, dkk .2000 .p.18

(2) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (short passing). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: (a) posisi badan dibelakang bola kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk, (b) kaki tendang berada dibelakang bola, ujung kaki menghadap ke dalam,(c) kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola, (d) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar, dan tepat ditengah-tengah bola, dan pada saat perkenaan bola kaki ditegangkan, (e) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 drajad menghadap sasaran, (f) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola kedepan, (g) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan, (h) untuk lebih lanjut lihat dalam gambar di bawah ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

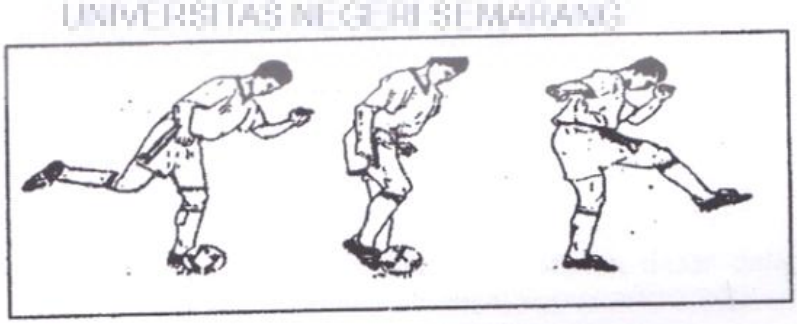
Gambar 2.Menendang bola dengan kaki bagian luar

Sumber Sucipto, dkk .2000.p.19

(3) Menendang bola dengan punggung kaki

Pada umumnya, menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak kegawang *(shooting at the goal).* Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, (2) kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap kesasaran, (3) kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan sehingga mengenai bola, (4) perkenaan kaki tepat pada punggung kaki penuh dan tepat ditengah-tengah bola, dan pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola, (5) gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat kesasaran, (6) pandangan mengikuti jalannya bola dan sasaran, (7) untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Gambar 3.Menendang bola dengan punggung kaki

Sumber :Sucipto,dkk .2000.p.20

(4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh *(long passing)*. Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) posisi badan menghadap sasaran dibelakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola, (2) kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung serong kurang lebih 40 derajat kearah luar. Kaki tendang ditarik kebelakang dan diayunkan kedepan sehingga bagian dalam dan tepat pada tengah bawah dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan, (3) gerakan lanjutan kaki rending diangkat dan diarahkan kedepan, (4) pandangan mengikuti jalannya bola dan sasaran, (5) lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan, (6) untuk lebih jelasnya lihat gambar.

Gambar 4.Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Sumber : Sucipto dkk,2000.p.26

2) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola . Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto, dkk, 2000: 22). Dilihat dan perkenaan

bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaanya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing (Sucipto, 2000:54).

Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

(1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) posisi badan segaris dengan datangnya bola, (2) kaki tumpu mengarah pada bola dengan kaki sedikit ditekuk, (3) kaki penghenti diangkat dengan permukaan, bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola, (4) bola menyentuh kaki persis diibagian kaki atau mata kaki, (5) kaki penghenti mengikuti arah bola, (6) pandangan mengikuti jalannya bola sampai berhenti, (7) kedua lengan dibuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan, (8) untuk lebih jelasnya lihat gambar.

Gambar 5.Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Sumber :Sucipto, dkk. 2000.p.23

(2) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

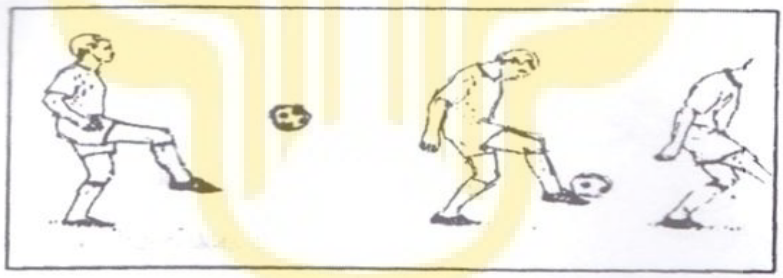
Digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: (1) posisi badan segaris dengan datangnya bola, (2) kaki tumpu berada disamping kurang lebih 30 garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk, (3) kaki penghenti diangkat dengan permukaan bagian luar kaki dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, (4) bola menyentuh kaki persis di bagian luar kaki, (5) pada saat kaki menyentuh bola , kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan atau dikuasai, (6) posisi lengan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan, (7) untuk lebih jelasnya liat gambar.

Gambar 6. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Sumber :Sucipto dkk. 2000.p.24

(3) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: (1) posisi badan menghadap datangnya bola, (2) kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 derajat dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk, (3) kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, (4) bola menyentuh kaki tepat di punggung kaki, (5) pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan atau terkuasai, (6) untuk lebih jelasnya lihat gambar.



Gambar 7.Menghentikan bola dengan punggung kaki

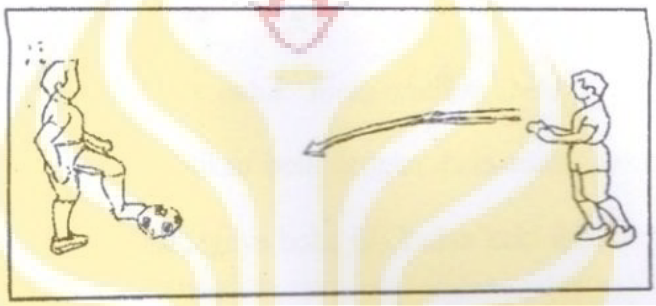
Sumber :Sucipto,dkk. 2000.p.25)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(4) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Sering kali juga melihat pemain sepak bola menghentikan bola datar dengan telapak kaki dengan jalan bola kencang. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut: (1) posisi badan lurus dengan arah datangnya bola, (2) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 derajat dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk, (3) kaki penghenti diangkat

dan dijulurkan menghadap sasaran, (4) pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan, (5) pandangan arah bola sampai bola berhenti (Sucipto dkk 2000:26). Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi adalah tidak tepat nya perkenaan bagian kaki, sehingga bola sering tidak dalam posisi siap untuk ditendang. Faktor lain adalah tidak tepatnya waktu untuk menghentikan bola, sering bola lepas melalui sebelum telapak kaki menyentuh bola. Untuk lebih jelas lihat gambar.



Gambar 8. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Sumber :Sucipto, dkk. 2000.p.26)

(5) Menghentikan dengan paha

Pada dasarnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Analisis menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut : (1) posisi menghadap datangnya bola, (2) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk, (3) paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha, (4) pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola, (5) bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha, (6) pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti, kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan (Sucipto dkk, 2000:26). Untuk lebih jelas lihat gambar.

Gambar 9. Menghentikan bola dengan paha

Sumber :Sucipto, dkk. 2000.p.27

(6) Menghentikan dengan dada

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Analisis menghentikan bola dengan dada sebagai berikut : berikut: (1) posisi badan menghadap datangnya bola, (2) kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit di ditekuk (3) dada di busungkan ke depan menghadap ke datangnya bola, (4) pada saat bola mengenai dada, dada di lentingkan mengikuti arah bola, (5) bola mengenai tepat pada tengah-tengah dada, (6) pandangan mengikuti arah bola sampai berhenti, kedua lengan dibuka disamping ini menjaga keseimbangan (Sucipto dkk, 2000:2). Untuk lebih jelas lihat gambar

Gambar 10. Menghentikan bola dengan dada

Sumber :Sucipto, dkk. 2000.p.28

3) Menggiring bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola (Sucipto dkk, 2000:28).

Prinsip-prinsip menggiring bola: (1) Bola di dalam penguasaan lain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol. (2) di depan permainan terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan. (3) bola digiring dengan kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.(4) pria waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengawasi situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.(5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.(Sukatamsi, 2001:158).

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain : (1) Untuk melewati .(2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat. (3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. 3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik (Sucipto, 2000 :34).

Adapun macam-macam menggiring bola, antara lain:

(1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam yaitu Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya adalah sebagai berikut: a) Badan menghadap sasaran dibelakang bola. b) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih15cm, c) ujung kaki menghadap sasara, lutut sedikit ditekuk, d) kaki ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan, setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, (gerakan lanjutan) (Sucipto dkk, 2000 37)

(2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh dengan kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki. Dengan menggiring bola menggunakan kaki kura-kura membawa bola dengan cepat. Dan cara ini hanya dapat digunakan apabila di depan terdapat daerah yang bebas dari lawan yang cukup luas, hingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh. (Sukatamsi, 2001:161).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar yaitu a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar. b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki. c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu

sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan. (Sukatamsi,2001: 161)

4) Menyundul bola *(heading)*

Menyundul adalah memainkan bola dengan kepala (Sucipto, 2000:32). Sedangkan menurut Sukatamsi (2001:3.36) Menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan datu yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut.

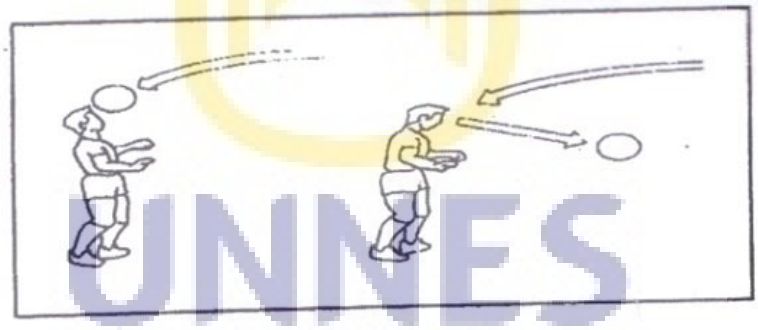
Teknik menyundul bola yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhan (A. Sarumpaet dkk, 1992:23).

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola : 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan di fleksasi dagu ditarik merapat pada leher, 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala, 4) Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul, dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok dan diluruskan, badan diayunkan dan di hentakkan ke depan sehingga dahi depan mengenai bola, 5) Pada waktu menyundul bola mati Map'6mbalra dan tidak boleh pejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti ke mana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjut untuk segera lari mencari posisi (Sukatamsi, 2001:3.16).

Macam-macam teknik menyundul bola:

(1) Menyundul bola sambil berdiri

Dilakukan pada saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri yaitu sebagai berikut : 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran. 2) Kedua lutut sedikit ditekuk. 3) Lentingkan badan ke belakang, pandangan di arahkan ke datangnya bola, dan dagu mendarat dengan leher. 4) Dengan gerakan bersamaan otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola. 5) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan beradu di depan dan menghadap sasaran. 6) salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan. 7) Untuk lebih jelas lihat gambar.



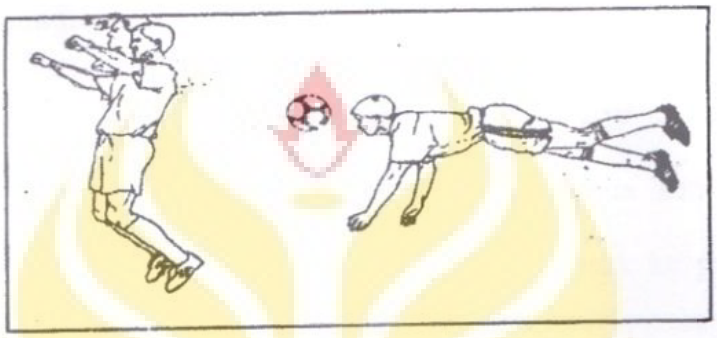
Gambar 11. Menyundul bola sambil berdiri

Sumber: Sucipto, dkk. 2000.p.33

(2) Menyundul bola sambil meloncat

Dilakukan ketika datangnya bola di ketika datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut: 1) Meloncat sesuai dengan datangnya bola 2) Pada saat

mencapai titik tertinggi, badan di lentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher. 3) Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola. 4) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan ke dua kaki eksplosif. 5) Untuk lebih jelasnya lihat gambar.



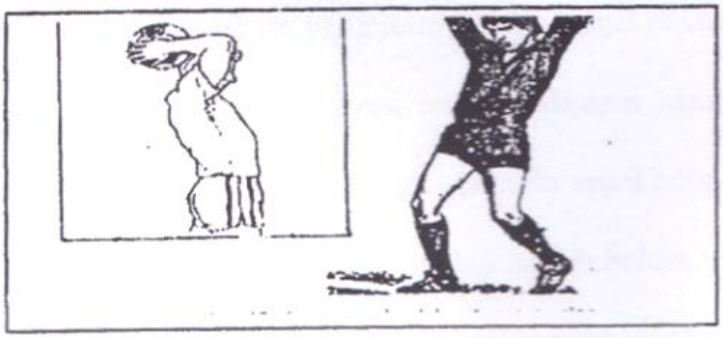
Gambar 12. Menyundul bola sambil melompat/meloncat

Sumber. Sucipto, dkk. 2000.p.34

5) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam offset tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu ke depan. Teknik lemparan ke dalam ada dua yaitu Lemparan ke dalam tanpa awalan, dan lemparan ke dalam dengan awalan. (Sucipto, dkk, 2000: 36).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Gambar 13.Lemparan ke dalam

Sumber :Sucipto, dkk.2000.p.37

6) Menjaga gawang (Goal keeping)

Menjaga gawang merupakan teknis khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik menjaga gawang merupakan semua kegiatan yang dilakukan dalam usaha menghindarkan agar bola tidak masuk ke gawang. (A.Sarumpaet, dkk: 1992:28)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi : menangkap bola, melempar bola dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang (harus dengan melompat). Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu tendangan volley dan *half-volley.*

2.1.7 Pembinaan Sepak Bola Nasional

Strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas hal itu sangat penting agar para pemain/ atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran.

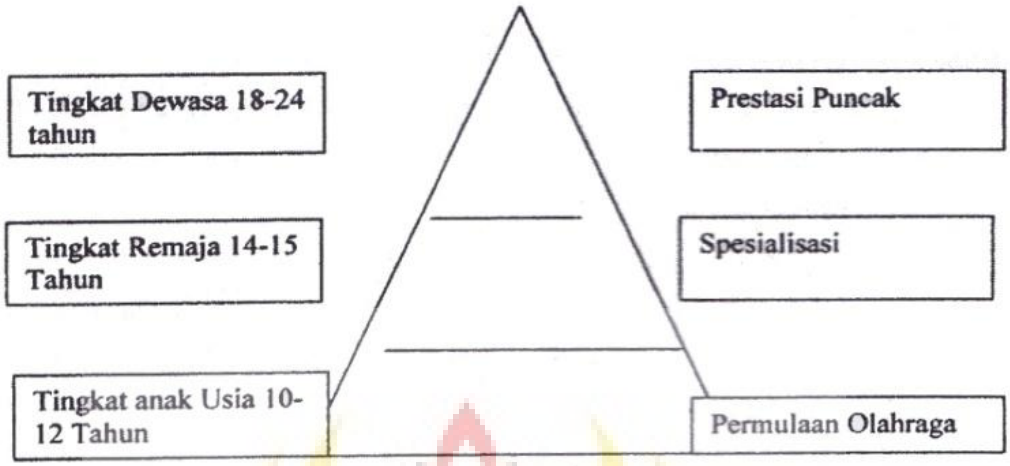
Prestasi sepakbola indonesia belum bisa bersaing dengan pemain sepakbola negara lain. Salah satu aspek yang bisa menyebabkan hal tersebut adalah belum terlaksananya pola pertahapan pembinaan prestasi yang baik dalam rangka pelaksanaan upaya peningkatan prestasi olahraga nasional diperlukan adanya upaya-upaya strategi yang mendasar untuk menggalang seluruh potensi yang dimiliki. Pembinaan perlu memahami tingkat kesiapan atlet muda yang di bina nya tentu saja berdasarkan kajian karakteristik peserta didik atau atlet muda tersebut, pembinaan dapat meningkatkan program yang sesuai dengan penekanan secara umum telah ditekankan oleh para ahli,

a) Program umum bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek kemampuan terutama kemampuan fisik dalam konsep pembinaan multirateral.
b) Pembinaan khusus yang selanjutnya dilanjutkan dalam pembinaan cabang yang ditekuni oleh atlet yang bersangkutan.

(Dasar-Dasar Kepelatihan. Rusli Lutan 2000:48)

Pembinaan sepakbola nasional khususnya Indonesia dilaksanakan dengan cara kompetisi secara nasional, dimana induk organisasi adalah PSSI. Pelaksana pola pembinaan nasional meliputi PSSI dan dukungan berbagai lapisan masyarakat.

Acuan umur anak mulai berolahraga, umur spesialisasi dan kelompok prestasi puncak pada cabang olahraga sepak bola digambarkan pada piramida sebagai berikut ini:



Gambar 14. Piramida perkembangan latihan sepak bola Berdasarkan Usia

(Garuda Emas: Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini: 2000)

2.1.8 Sekolah Sepak Bola

Sekolah Sepakbola (SSB) Sebagai Wadah Pembinaan Dasar Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepakbola Indonesia di masa-masa yang akan datang. Di SSB inilah bibit-bibit pemain sepakbola yang handal banyak ditemukan. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi pesepakbola. Peran pelatih professional diperlukan untuk keberhasilan proses pembinaan. Menurut Soedjono (2008: 1) pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan bagus, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, juga dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak latih dari aspek fisik maupun psychologis. Menurut Soowarno KR (2001: 2) progam pengembangan sepakbola terdiri dari 3 fase, yaitu Fase I (fun phase) 5-8 tahun, Fase II (Technical phase) 9-12 tahun, Fase III (Tactical phase) 13-17 tahun.

•SSB Harus Mempunyai Lapangan dan Peralatan Memadai

Lapangan sangat vital bagi sebuah SSB. SSB seharusnya mempunyai lapangan dengan ukuran standar FIFA plus kualitas rumput yang memadai._Sementara fasilitas lain seperti ruang ganti pemain, lampu stadion, atau fitness centre bisa menjadi pertimbangan sekunder. Selain lapangan, kelengkapan peralatan juga sangat menentukan. SSB yang berkualitas akan menyediakan semua. Mulai dari perlengkapan latihan hingga pertandingan resmi, seperti: tone, ketersediaan

bola, kostum latihan, dan kostum pertandingan dalam jumlah memadai sangat penting. Contoh SSB: SSB Pelita Jaya, SSB Bina Taruna, SSB Bumi Sriwijaya

2.1.8.1 SSB Harus Mempunyai Pelatih Bersertifikat

Untuk menjadi pelatih SSB tidak mudah. Seorang pelatih SSB minimal harus memiliki lisensi C Nasional. Sehingga dia akan sangat paham dengan Youth Development. Dia akan tahu persis kapan harus latihan, game, atau pembentukan karakter. Contoh SSB: SSB Arsenal, SSB Kediri Putra

2.1.8.2 SSB Harus Mempunyai Program Latihan Terukur

SSB yang berkualitas akan memiliki program latihan yang terukur. Acuannya pada ketentuan yang ada di Youth Development. Misalnya, untuk U-10 yang identik dengan fun game, beberapa SSB ada yang sudah mewajibkan pemainnya menguasai minimal tiga dari tujuh dasar bermain bola. Hal ini harus dilakukan karena akan sangat membantu proses kenaikan ke jenjang yang lebih tinggi. Misalnya ketika masuk level U-14 atau U-15 yang sudah dihadapkan pada situation game atau pertandingan yang sesungguhnya. Untuk memudahkan penerapan program itu, SSB yang berkualitas biasanya akan menyertakan dua pelatih di tiap kategori usia. Contoh SSB: SSB Unibraw, SSB Tunas Patriot

2.1.8.3 SSB Harus Aktif Berkompetisi dan Berprestasi

Menurut ketentuan FIFA, SSB sebaiknya melakoni 600 jam pertandingan pertahunnya. Ini artinya, rata-rata setiap pekan bermain di dua laga resmi. Beberapa SSB besar di Jakarta, Medan, dan Surabaya sadar soal itu. Mereka pun rutin ikut kompetisi reguler di bawah PSSI, beberapa SSB menyiasatinya dengan mengadakan turnamen sendiri. Tak masalah jika hanya diikuti kurang dari 15 SSB. Contoh SSB: SSB Tunas Mandiri, SSB Bina Taruna.

2.1.9 Fasilitas Sekolah Sepak Bola

Menurut Harianto (2001), beberapa fasilitas yang harus disediakan pada sekolah sepak bola adalah: fasilitas publik, fasilitas pengelola, fasilitas pertandingan, fasilitas latihan,fasilitas hunian (asrama), fasilitas penunjang.

2.1.10 Perkembangan Penguasaan Gerak

Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik maka meningkat pulalah kemampuan gerak anak besar. Berbagai kemampuan gerak dasar yang mudah bisa dilakukan. Pada masa anak kecil semakin dikuasai. Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi dalam bentuk : gerakan yang bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang efisien, gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, pola untuk gerakan semakin bervariasi, gerakan semakin bertenaga (Sugiyanto, 2008:427).

Berbagai macam gerakan yang bisa dilakukan atau gerakan dimungkinkan bisa dilakukan apabila anak memperoleh kesempatan melakukannya pada masa anak-anak adalah gerakan berjalan, berlari, melompat, berjingkat, mencongklang, lompat tali, menyepak, mendaki, melempar, memantul-mantulkan bola, memukul, dan berenang. Gerakan-gerakan tersebut sudah bisa dilakukan dengan baik. Kecepatan perkembangannya sangat dipengaruhi oleh kesempatan yang diperoleh untuk melakukan berulang-ulang di dalam melakukannya. Anak-anak yang kurang kesempatan melakukan aktivitas fisik dan mengalami hambatan untuk berkembang.

Pada akhir masa anak besar, umumnya gerakan-gerakan yang seperti telah disebutkan di atas sudah bisa dilakukan dalam bentuk gerakan yang menyerupai gerakan yang dilakukan oleh orang pada umumnya. Perbedaan hanya terletak pada pelaksanaan gerak yang masih kurang bertenaga. Hal ini disebabkan kapasitas fisik anak memang belum bisa menyamai kapasitas fisik orang dewasa.

Apabila dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan berbagai gerakan maka faktor-faktor yang berpengaruh terhadap

kemampuan gerak anak besar adalah faktor-faktor peningkatan koordinasi tubuh, ukuran tubuh dan kekuatan otot. Ada berbagai macam tes yang bisa dilakukan untuk mengukur kemampuan gerak atau sekaligus untuk mengukur kemampuan fisik. Apabila pengukuran bisa digunakan untuk memantau perkembangannya (Sugiyanto,2008:427).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dapat ditarik kesimpulan secara umum untuk tingkat kemampuan fisik pada pemain yunior Sekolah Sepak Bola se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri tahun 2015, dalam kategori "Baik" dengan nilai prosentase 64%, dan untuk tingkat kemampuan teknik dasar Sekolah Sepak Bola se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri tahun 2015 dalam kategori "Sedang" dengan nilai prosentase 71%.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

5.2.1 Melihat dari hasil penelitian kemampuan fisik yang baik pelatih harus memberikan program terencana untuk dapat disalurkan sehingga dapat meningkatkan prestasi di masing-masing Sekolah Sepak Bola , dan untuk hasil kemampuan teknik dasar sepak bola yang hasilnya merupakan sedang pihak Sekolah Sepak Bola juga harus memberikan program latihan yang terencana.

5.2.2 Bagi pelatih-pelatih Sekolah Sepak Bola agar mengikuti pelatihan-pelatihan atau penataran sepak bola untuk dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat melatih sepak bola dengan baik.

5.2.3 Bagi peneliti yang akan datang diharapkan dalam pengambilan data saat melakukan tes shooting, pembatas skor dalam gawang harus menggunakan tali pembatas yang jelas.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang :Aneka Ilmu

A.Sarumpaet dkk. 1992. *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud

Agus Salim. 2008. Buku Pintar Sepakbola. Bandung : Nuansa

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Joseph A.Luxbacher. 2001. Sepakbola . Jakarta :PT. Raja Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Priza

Muhammad Ali. 1996. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Bandung* :Angkasa

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga

Pedoman Penyusunan Skripsi. 2004. Semarang : Universitas Negeri Semarang

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud

Rubianto Hadi. 2000. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia

Rusli Lautan. 2000.Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.

Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola.* Depdikbud: Dirjen Dikti

Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta. Depdikbud: Universitas Terbuka

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta :Rineka Cipta

Sukatamsi. 1985. *Teknik dasar sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai

Syamsu Yusuf. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rosda

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. 1999. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Timo Scheneuman. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma