



**SURVEI KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP
SE-KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Dimas Priambodo
6101412136**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Dimas Priambodo. 2019. *Survei Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP se-Kota Semarang.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd..

Kata kunci: survei, kondisi fisik, teknik dasar sepak bola.

Pada permainan sepak bola SMP se-Kota Semarang belum mendapatkan hasil yang maksimal. Prestasi dapat diraih karena adanya beberapa faktor, diantaranya faktor kondisi fisik dan teknik dasar. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP se-Kota Semarang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP se-Kota Semarang.

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Lokasi Penelitian yang diambil peneliti yaitu SMP Negeri 32 Semarang, SMP Negeri 4 Semarang, SMP Negeri 14 Semarang, SMP Negeri 16 Semarang dan SMP Negeri 22 Semarang. Sasaran penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 32 Semarang, SMP Negeri 4 Semarang, SMP Negeri 14 Semarang, SMP Negeri 16 Semarang dan SMP Negeri 22 Semarang. Instrumen Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dengan pedoman observasi dan serangkain tes teknik dasar, serta kondisi fisik. Analisis data penelitian ini bersifat deskriptif persentase dari metode pengumpulan data dengan cara perhitungan statistik.

Hasil penelitian ini mengenai perhitungan deskriptif persentase diketahui bahwa kondisi fisik secara keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP di 5 sekolah 37.0% termasuk dalam kategori baik, 56.0% termasuk dalam kategori cukup dan 7.0% termasuk dalam kategori kurang. Untuk tes kemampuan teknik dasar sepak bola diketahui bahwa 73.0% termasuk dalam kategori sedang, dan sisanya 27.0% termasuk dalam kategori cukup.

Kesimpulan penelitian ini yaitu kondisi fisik dan teknik dasar peserta ekstrakurikuler SMP se-Kota Semarang termasuk dalam kategori cukup dan sedang. Saran yang dapat peneliti berikan yaitu setiap kelompok peserta ekstrakurikuler sepak bola se-Kota Semarang seharusnya memiliki 2 pelatih khusus yaitu pelatih fisik dan pelatih teknik. Setiap ekstrakurikuler sepakbola seharusnya memiliki program latihan yang direncanakan frekuensi dan intensitas berjalan sebagai mana mestinya, sehingga pelatih dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, peningkatan, dan memiliki target.

ABSTRAK

Dimas Priambodo. 2019. *Survey of Physical Conditions and Basic Techniques for Football Extracurricular Members in Junior High School throughout Semarang City.* Final Project. Department of Physical Education Health and Recreation, Faculty of Sports Sciences Universitas Negeri Semarang. Advisor, Mohamad Annas S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: survey, physical condition, football basic technique

Achievment in the football game can be achieved due to some factors, there were physical condition and basic technique among them. the problem of this research was to know the physical ncondition and basic technique in football among the extracurricular member in Junior High School throughout Semarang City? As for the purpose of the research was to know the level of physical condition and basic technique in football among the extraxurricular member in Junior High Shcool throughout Semarang City.

The populatio of this research was the football extracurricular member in Junior High School throughout Semarang City. The sampling technique was using using the purposive sampling, that was sampling technique using spesific consideration. From the sampling there were 5 schools that have been chosen ,20 students from SMP 32 Semarang, 19 students from SMP 4 Semarang, 20 students from SMP 14 Semarang, 20 students from SMP 16 Semarang, and 21 students from SMP 22 Semarang. In this research the variable were the physical condition and basic technique in football. To obtain the appropriate data, so this reasearch used survey as a method of data collection nad technique test. These were several tests for the physical condition: hand dynamometer, back dynamometer, leg dynamometer, sit up, push up, 50 metres sprint, shuttle run, flexometer, vertical jumping, and 15 minutes run. And these were several test for basic technique in football: passing, long pass, shooting, heading, dribbling and throw-in.

Based on the descriptive percentage calculation found that the physical condition of overall extracuriucular member in the sampling were 37%. in good category, 56% in enough category and 7% in poor category. For the basic technique test found that 73% in enough category and the other 27% in enoug category.

Researcher advice were, every group of football extracurricular member throughout Semarang City should have 2 specific coach that were physical coach and technique coach. Every football extracurricular should have trainin program that have been planned the frequency and intencity in appropriate way, so that the coach can implanted the principals in training such as, weight adding, repetition, lelel up, and have target.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Dimas Priambodo

NIM : 6101412136

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : SURVEI KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP SE-
KOTA SEMARANG

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

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

Semarang, Mei 2019



Dimas Priambodo
6101412136

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diajukan ke hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari : Selasa

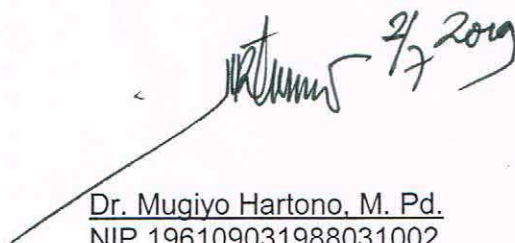
Tanggal : 2-7-2019

Menyetujui
Pembimbing I



Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197511052005011002

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR




Dr. Mujiyo Hartono, M. Pd.
NIP.196109031988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dimas Priambodo NIM 6101412136 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Survei Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP se-Kota Semarang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 24 Juli 2019.


Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris

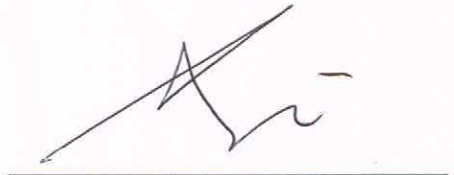


Drs. Endro Puji Purwono, M. Kes
NIP. 19590315 198503 1 003

Dewan Penguji

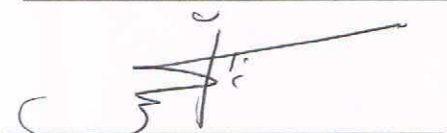
1. **Dr. Tri Rustiadi, M. Kes**
NIP. 19641023 199002 1 001

(Ketua)



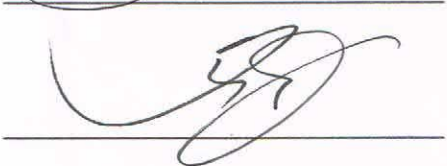
2. **Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd**
NIP. 19820828 200604 1 003

(Anggota)



3. **Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd**
NIP. 19751105 200501 1 002

(Anggota)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- Hidup adalah perjuangan. Jangan pernah berhenti untuk berjuang dan jangan takut untuk mencoba hal yang baru. Salah atau benar itu urusan belakang yang penting kita berani mencoba karena dengan mencoba kita akan mengetahui kemampuan kita.
- “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap” (Q.S. Al- Insyiroh 6-8)
- Kita dinilai bukan dari apa yang kita mulai, melainkan dari apa yang kita selesaikan.

PERSEMBAHAN

Dengan rahmat Allah SWT

Karya ini kupersembahkan :

1. Yang tercinta orang tua saya:
Bapak Nur Sahid dan Ibu Mulyati yang telah memberikan kebutuhan, doa dan kasih sayang kepada saya serta membimbing saya untuk sukses.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Survei Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP se-Kota Semarang. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Bapak Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, mendorong, membimbing, dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala SMP Negeri 32 Semarang yang mengizinkan peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.

7. Kepala SMP Negeri 4 Semarang yang mengizinkan peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.
8. Kepala SMP Negeri 14 Semarang yang mengizinkan peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.
9. Kepala SMP Negeri 16 Semarang yang mengizinkan peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.
10. Kepala SMP Negeri 22 Semarang yang mengizinkan peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.
11. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 32 Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
12. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
13. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
14. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 16 Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
15. Peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 22 Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
16. Semua pihak dan belum bisa saya sebut semua namanya

Semarang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1. 1 Latar Belakang.....	1
1. 2 Rumusan Masalah.....	5
1. 3 Tujuan Penelitian.....	5
1. 4 Manfaat Penelitian.....	5
1. 5 Penegasan Istilah.....	6
1. 6 Pemecahan Masalah.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2. 1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Hakekat Permainan Sepak Bola.....	9
2.1.2 Pembinaan Sepak Bola.....	9
2.1.2.1 Pemassalan.....	10
2.1.2.2 Pembibitan.....	11
2.1.2.3 Pemanduan Bakat.....	12
2.1.2.4 Pembinaan.....	13
2.1.2.5 Sistem Pelatihan.....	13
2.1.2.6 Dukungan.....	14
2.1.2.7 Program Latihan.....	15
2.1.3 Kondisi Fisik.....	16
2.1.3.1 Komponen-komponen Kondisi Fisik.....	17
2.1.3.2 Latihan Kondisi Fisik.....	23
2.1.3.3 Prinsip Latihan Kondisi Fisik.....	24
2.1.3.2 Latihan Kondisi Fisik Umum Pemain Sepak Bola.....	28
2.1.4 Teknik Dasar.....	31
2.1.4.1 Menendang (<i>kicking</i>).....	32
2.1.4.2 Menghentikan bola (<i>stopping</i>).....	36
2.1.4.3 Menggiring bola (<i>dribbling</i>).....	42
2.1.4.4 Menyundul bola (<i>heading</i>).....	45
2.1.4.5 Merampas bola (<i>tackling</i>).....	47

2.1.4.6 Lemparan ke dalam (<i>Throw-in</i>).....	49
2.1.4.7 Menjaga gawang (<i>goal keeping</i>).....	51
2.1.5 Pentingnya Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar dalam permainan sepak bola	54
2.1.6 Ekstrakurikuler.....	57
2.1.7 Kerangka Berfikir.....	59
2.1.8 Hipotesis	60
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	61
3.2 Variabel Penelitian	61
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	62
3.1.1 Populasi	62
3.1.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	62
3.4 Rancangan Penelitian	63
3.5 Instrumen Penelitian.....	63
3.5.1 Prosedur Pelaksanaan Tes Kemampuan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Sepak Bola.....	64
3.5.2 Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik.....	69
3.5.3 Penilaian Kondisi Fisik.....	70
3.5.4 Tes dan Pengukuran Teknik Dasar.....	72
3.6 Analisis Data	78
3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	80
4.1.1 Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik	80
4.1.2 Analisis Deskriptif Persentase Teknik Dasar Sepak Bola ...	87
4.2 Pembahasan.....	91
4.2.1 Kondisi Fisik.....	91
4.2.2 Teknik Dasar Sepak Bola	92
4.3 Keterbatasan Penelitian	94
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	95
5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN	100

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
3.1 Konversi Nilai kategori Kondisi Fisik	70
3.2 Nilai Tes Kondisi Fisik.....	71
3.3 Norma Tes Kondisi Fisik	72
4.1 Kondisi Fisik.....	81
4.2 <i>Push-up</i>	81
4.3 <i>Sit-up</i>	82
4.4 Lari 50 Meter.....	82
4.5 <i>Shuttle Run</i>	83
4.6 <i>Pull Dyanamometer</i>	83
4.7 <i>Push Dyanamometer</i>	84
4.8 <i>Flexometer</i>	84
4.9 <i>Vertical Jump</i>	85
4.10 <i>Back Dyanamometer</i>	85
4.11 <i>Leg Dyanamometer</i>	86
4.12 Lari 15 Menit.....	86
4.13 Teknik Dasar Sepak Bola.....	88
4.14 Melempar Bola(<i>Throw-in</i>)	88
4.15 Menyundul Bola(<i>Heading</i>)	89
4.16 Menendang Bola dengan Kura-kura Penuh(<i>Shooting</i>).....	89
4.17 Menggiring Bola(<i>Dribling Zig-zag</i>).....	90
4.18 Menendang Bola dengan Kaki bagian dalam(<i>Passing</i>).....	90
4.19 Menendang Bola dengan Kura-kura bagian dalam(<i>Passing</i>)	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
1. Melompat dengan kedua kaki	28
2. Melompat dengan satu kaki bergantian	29
3. Lompat jongkok	29
4. Menendang dengan kaki bagian dalam	33
5. Menendang dengan kaki bagian luar	34
6. Menendang dengan punggung kaki	35
7. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam	36
8. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	38
9. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar	39
10. Menghentikan bola dengan punggung kaki	40
11. Menghentikan bola dengan telapak kaki	41
12. Menghentikan bola dengan paha	42
13. Menghentikan bola dengan dada	43
14. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	44
15. Menggiring bola dengan kaki bagian luar	45
16. Menggiring bola dengan punggung kaki	46
17. Menyundul bola sambil berdiri	47
18. Menyundul bola sambil meloncat	48
19. Merampas bola sambil berdiri	49
20. Merampas bola sambil meluncur	50
21. Lemparan ke dalam tanpa awalan	51
22. Lemparan ke dalam dengan awalan	52
23. Menangkap bola sambil berdiri	53
24. Menangkap bola sambil meloncat	54
25. Tes menendang dengan kaki bagian dalam	74
26. Tes menendang dengan kura-kura bagian dalam	75
27. Tes menendang dengan kura-kura kaki penuh	76
28. Tes menyundul bola	77
29. Tes menggiring bola	78
30. Tes melempar bola	78
31. Hasil Deskriptif Statistik Tes Kondisi Fisik	81
32. Hasil Deskriptif Statistik Tes Teknik Dasar Sepak Bola	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Persetujuan Skripsi	102
2. SK Pembimbing	103
3. Surat Ijin Observasi SMP Negeri 32 Semarang.....	104
4. Surat Ijin Observasi SMP Negeri 4 Semarang.....	105
5. Instrumen Penelitian.....	106
6. Surat Ijin Penelitian SMP Negeri 32 Semarang	121
7. Surat Ijin Penelitian SMP Negeri 4 Semarang	122
8. Surat Ijin Penelitian SMP Negeri 14 Semarang	123
9. Surat Ijin Penelitian SMP Negeri 16 Semarang	124
10. Surat Ijin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Semarang	125
11. Surat Keterangan SMP Negeri 32 Semarang.....	126
12. Surat Keterangan SMP Negeri 14 Semarang.....	127
13. Surat Keterangan SMP Negeri 4 Semarang.....	128
14. Surat Keterangan SMP Negeri 16 Semarang.....	129
15. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik (SMP Negeri 32 Semarang)	130
16. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik (SMP Negeri 14 Semarang)	131
17. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik (SMP Negeri 4 Semarang)	133
18. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik (SMP Negeri 16 Semarang)	134
19. Data Hasil Penelitian Kondisi Fisik (SMP Negeri 22 Semarang)	135
20. Data Hasil Penelitian Teknik Dasar (SMP Negeri 32 Semarang)	137
21. Data Hasil Penelitian Teknik Dasar (SMP Negeri 14 Semarang)	138
22. Data Hasil Penelitian Teknik Dasar (SMP Negeri 4 Semarang)	140
23. Data Hasil Penelitian Teknik Dasar (SMP Negeri 16 Semarang)	141
24. Data Hasil Penelitian Teknik Dasar (SMP Negeri 22 Semarang)	142
25. Data Hasil Kemampuan VO ₂ max (SMP Negeri 32 Semarang)	144
26. Data Hasil Kemampuan VO ₂ max (SMP Negeri 14 Semarang)	144
27. Data Hasil Kemampuan VO ₂ max (SMP Negeri 4 Semarang)	145
28. Data Hasil Kemampuan VO ₂ max (SMP Negeri 16 Semarang)	145
29. Data Hasil Kemampuan VO ₂ max (SMP Negeri 22 Semarang)	146
30. Jadwal Pertandingan Liga Pendidikan Indonesia(LPI)	147
31. Tabel Hasil Penelitian	150

32. Dokumentasi Penelitian	157
----------------------------------	-----

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini telah berkembang menjadi olahraga prestasi dimana tujuan orang melakukan olahraga adalah untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu olahraga yang saat ini sangat populer di Indonesia atau bahkan di dunia adalah sepak bola

Cabang olahraga Sepakbola merupakan olahraga yang diminati oleh semua masyarakat didunia, termasuk masyarakat Indonesia. Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu/permainan tim, maka perlu kerja sama yang baik dalam tim, hal ini juga dituntut kemampuan masing-masing individu, sehingga dalam suatu pertandingan bisa memenangkannya, dengan demikian maka prestasi sebuah tim akan semakin baik kalau didukung dengan kemampuan masing-masing individu bermain dalam sebuah tim. Kemampuan individu meliputi taktik, teknik, fisik, serta hal-hal lain yang perlu dibina dan dikembangkan, kalau tidak dikembangkan dia tidak mungkin menjadi pemain

yang baik, seperti yang diungkapkan Soekatamsi(1984: 17), yaitu “ seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dan fisik dasar bermain sepak bola tidak akan mungkin menjadi pemain baik dan terkemuka.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjutan ketelatihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Menurut M. Sajoto (1955) Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan kondisi fisik. Komponen kondisi fisik meliputi :1) Kekuatan (*strength*), 2) Kecepatan (*speed*), 3) Kelincahan dan kondisi koordinasi (*agility and coordination*), 4) *Power*, 5. Daya tahan (*endurance*), 6. *Cardiorespiratory function*, 7. Kelenturan (*flexibilitas*), 8. Keseimbangan (*balance*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Kesehatan untuk olahraga (*health for sport*). Selain perlu memiliki kondisi fisik yang prima, setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang baik. Latihan untuk meningkatkan teknik dasar biasanya akan dilakukan drill mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol atau menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya (Sucipto dkk, 2000:17). Dalam aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa fisik dan teknik dasar bermain sepak bola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan kepada pemainnya dan setelah itu pelatih tersebut akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang telah diberikan. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola.

Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin dan dilakukan secara rutin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Salah satu caranya adalah menyediakan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Se-Kota Semarang merupakan kegiatan yang sudah diprogram dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Pada kegiatan ekstrakurikuler tersebut terdapat 12 sekolah yang masih aktif dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, Diharapkan dengan adanya ekstrakurikuler sepak bola di setiap Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Ketertarikan peneliti dalam melakukan penelitian di SMP Se-Kota Semarang disebabkan oleh prestasi yang diperoleh tim sepak bola SMP Se-Kota Semarang yang baik dalam pertandingan turnamen LPI atau Turnament Liga Pendidikan Indonesia yang dilaksanakan tahun 2017, namun belum bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Berdasarkan pengamatan dalam setiap latihan atau pertandingan para siswa dalam ekstrakurikuler sepak bola di sekolah bermain cukup bagus di menit-menit awal baik dari segi teknik dan taktik yang

dimiliki para pemain. Tetapi itu semua tidak didukung oleh kondisi fisik para pemainnya sehingga dimenit-menit terakhir kondisi fisik para pemain banyak yang menurun, oleh sebab itu teknik dan taktik tidak berjalan dengan baik dengan keadaan seperti inilah yang biasanya dimanfaatkan oleh pemain lawan untuk mencetak gol.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, latihan kondisi fisik dan kemampuan gerak dasar secara khusus sangat diperlukan bagi peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Se-Kota Semarang. Latihan-latihan mengenai kondisi fisik dan teknik dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMP Se-Kota Semarang saat ini masih kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di pelatihan karena setiap kelompok ekstra sepak bola hanya dipegang oleh satu pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik dan taktik permainan sepakbola. Secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik dan teknik yang baik, tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik dan teknik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepakbola sulit tercapai sehingga mulai saat ini kondisi fisik dan teknik para pemain mulai dibenahi dan ditingkatkan melalui latihan fisik yang terprogram.

Menurut Saiful Anwar dalam artikel Journal unnes (2013) selain fisik dan teknik, taktik dan mental juga merupakan faktor yang mendukung prestasi dalam sepak bola, akan tetapi kondisi fisik dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seseorang bermain sepak bola.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian

dengan judul : “Survei Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Se-Kota Semarang

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1. Bagaimana tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler di SMP sekota SEMARANG?
- 1.2.2. Bagaimana kemampuan teknik dasar peserta ekstrakurikuler di SMP sekota SEMARANG?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP sekota Semarang
- 1.3.2. Untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP sekota Semarang.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang serta melaksanakan Survei kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler di SMP sekota Semarang.

1.4.2. Bagi Guru penjas, Sekolah dan pelatih ekstra

- 1) Penelitian ini diharapkan sebagai informasi mengenai kemampuan fisik dan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola.

- 2) Menjadi bahan pertimbangan sekolah dalam mengeluarkan kebijakan untuk kegiatan yang diadakan disekolah.

1.4.3. Bagi Jurusan PJKR

Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai kemampuan fisik dan tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP sekota Semarang.

1.5. Penegasan Istilah

Agar istilah-istilah yang ada dalam penelitian tidak menyimpang dan terjadi salah pengertian dari yang diteliti, maka perlu penegasan istilah sebagai berikut :

1.5.1 Survei

Survei adalah pengumpulan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas belajar mengajar, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari perannya terhadap prestasi ilmu kimia(Suharsimi Arikunto, 2006: 108).

Menurut S. Margono (2005: 29), survei adalah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan didalam suatu daerah tertentu.

1.5.2. Kondisi Fisik

Kondisi Fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M. Sajoto, 1988 : 57).

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik(Sugianto, 1993 : 221). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan

apabila kemampuan fungsinya memadai.

1) Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain sepak bola(Remmy Muchtar, 1992 : 27). Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, pemain harus mempunyai teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula(Drs. Sucipto dkk, 2000 : 17) .

2) Sepak Bola

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola, dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan serta menggunakan peraturan yang sudah ditentukan. Sepak bola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 7).

3) Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran intrakurikuler maupun korekuler termasuk pada waktu jam sekolah tetapi tidak ada pelajaran (misalnya setelah ulangan umum, ebtans, menghadapi kenaikan kelas) termasuk pada waktu libur (Depdikbud, 1988 : 5). Untuk mendukung terlaksananya program ekstrakurikuler diperlukan adanya berbagai petunjuk ataupun pedoman, baik menyangkut materi maupun kegiatannya, dengan harapan agar program ekstrakurikuler dapat dilaksanakan sesuai tujuan

yang digariskan.

Ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan, baik disekolah atau pun di luar, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Depdikbud, 1988:4).

1.6. Pemecahan Masalah

Dari permasalahan diatas, maka dapat dilakukan pemecahan masalah, yaitu dengan melakukan penelitian tentang survei kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP sekota Semarang

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Permainan 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 menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Pada perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar ruangan(*out door*) dan di dalam ruang tertutup(*in door*). Lebih lanjut dikatakan bahwa sepak bola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakan, menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepak bola (Sucipto dkk, 2000 : 7-8).

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olahraga sepak bola juga banyak dimainkan oleh kaum perempuan baik dari luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan para pemain yang berpotensi dan berbakat akan dibina atau dilatih.

2.1.2 Pembinaan Sepak bola

Dalam upaya mencapai prestasi yang diharapkan maka usaha pembinaan atlet harus dapat dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet

serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar pemain dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai target. Salah satu aspek yang menyebabkan rendahnya prestasi dalam persepakbolaan nasional adalah belum terlaksananya pola pentahapan pembinaan yang baik.

Dalam melaksanakan upaya peningkatan prestasi olahraga sepak bola diperlukan adanya upaya-upaya strategis dan mendasar untuk menggalang seluruh potensi yang dimiliki. Menurut KONI (1997 : B.5) ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi yaitu : 1) Pemassalan, 2) Pembibitan, 3) Pemanduan bakat, 4) Pembinaan, 5) Sistem Pelatihan, 6) Dukungan, dan 7) Program latihan.

Dari ketujuh tersebut, dapat disimpulkan bahwa prestasi termasuk didalamnya adalah olahraga sepak bola diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat pemain agar dihasilkan bibit-bibit pemain yang dapat berprestasi setara dengan negara-negara maju.

2.1.2.1 Pemassalan

Untuk mencapai sasaran suatu prestasi olahraga yang berkualitas, maka diperlukan suatu kerja keras, keterikatan dan keterpaduan dari semua pihak untuk membantu serta bekerja sama, berfikir secara ilmiah untuk mendukung atau memadukan ilmu pengetahuan dan pengalaman didalam memberi pengertian dan dorongan kepada pelatih dan pemain untuk bekerja keras atau berusaha berlatih semaksimal mungkin dalam mencapai prestasi yang tinggi.

Pemassalan adalah pempolakan ketrampilan dan kebugaran jasmani pemain secara multilateral spesialisasi. Tujuan pemassalan adalah melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi sehingga timbul kesadaran

terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara nasional.

Salah satu awal untuk meningkatkan prestasi dalam bidang sepak bola adalah dengan strategi pemassalan olahraga sepak bola, maka semakin besar peluang untuk menghasilkan pemain-pemain sepak bola yang memiliki kualitas.

Adapun strategi pemassalan meliputi :

- 1) Mempolakan peningkatan keterampilan maupun kebugaran pada sekolah dasar dan spesialisasi pada sekolah lanjutan serta perkumpulan mencapai prestasi optimal
- 2) Menyediakan dan meningkatkan prasarana serta tenaga pelatih maupun tenaga pendidik secara kuantitatif
- 3) Memberi penghargaan kepada para penggerak upaya pemassalan olahraga prestasi

2.1.2.2 Pembibitan

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi pemain yang baik adalah dengan cara pembibitan pemain-pemain muda dan dengan cara mengadakan kejuaraan atau turnamen-turnamen

Pembibitan merupakan upaya yang diterapkan untuk menjaring pemain berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru dan pelatih pada suatu cabang olahraga (KONI, 1997 : B-7). Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon pemain berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang intensif dengan sistem yang lebih inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

2.1.2.3 Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat dibangun sebagai upaya untuk menggali dan mengembangkan potensi sumber daya manusia sehingga pembangunan nasional dalam bidang olahraga khususnya sepak bola dalam meraih prestasi optimal. Pemanduan bakat merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang pemain yang berbakat untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (KONI, 1997 : B.10).

Pemanduan bakat bertujuan untuk memperkirakan seberapa besar seseorang untuk dapat berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi yang tinggi. Dalam melaksanakan pemanduan bakat dapat ditempuh dengan langkah-langkah :

- 1) Melakukan analisis lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga
- 2) Melaksanakan seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrumen dari cabang olahraga bersangkutan
- 3) Melakukan seleksi berdasarkan karakteristik antropometrik dan kemampuan fisik, serta di sesuaikan dengan tahapan perkembangan fisik
- 4) Mengevaluasi berdasarkan data yang komperatif dengan memperhatikan tiap anak terhadap olahraga didalam dan diluar sekolah

2.1.2.4 Pembinaan

Memilih pemain yang di bina dalam satu cabang olahraga merupakan masalah yang pertama yang perlu diperhatikan agar prestasi maksimal dapat segera terwujud. Pembinaan merupakan usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang

lebih baik (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1989 : 134). Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan, meliputi :

- 1) Latihan dari cabang spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan pemain
- 2) Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, kelentukan, persendian, stabilisasi dan penggiatan anggota tubuh dalam kaitannya dengan persyaratan cabang olahraga spesialisasi
- 3) Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien
- 4) Pengembangan pembendaharaan, keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi
- 5) Prinsip pengembangan pembendaharaan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan), antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses faalial dengan psikologis
- 6) Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahraga mengarah kepada perubahan morfologia dan fungsional
- 7) Spesialisasi adalah keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja (KONI, 1997 : B-12)

2.1.2.5 Sistem pelatihan

Bentuk perkembangan dengan sistem latihan harus dibuat model latihan untuk jangka panjang yang diterapkan oleh semua pelatih. Menurut KBBI

(1989:950) sistem berarti perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, cara perbuatan melatih, kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Adapun sistem pelatihan menurut KONI (1997: B-13) yaitu :

1) Tujuan latihan

Tujuan utama dari latihan atau *training* dalam olahraga adalah meningkatkan keterampilan dan prestasi pada olahragawan semaksimal mungkin

2) Tenaga pelatih

Tugas utama seorang pelatih adalah membantu atlet untuk meningkatkan prestasinya setinggi mungkin. Atlet menjadi juara adalah hasil konvergensi antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan pertandingan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%.

2.1.2.6 Dukungan

Dukungan merupakan salah satu penunjang dalam suatu program pembinaan. Berbagai faktor yang mendukung dalam suatu proses pembinaan olahraga meliputi :

1) Sarana dan Prasarana

- a. Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan serta pertandingan
- b. Melibatkan departemen terkait dalam perencanaan dan pembangunan sarana dan prasarana olahraga di daerah sesuai prioritas yang ditetapkan oleh KONI daerah masing-masing

- 2) Departemen dan instansi terkait
 - a. Meninggalkan mekanisme dan menjalin kerja sama antara departemen dan instansi terkait yang lebih terpadu dari tingkat yang terendah sampai tingkat tertinggi
 - b. Memanfaatkan potensi dan fasilitas
- 3) Dana
 - a. Memanfaatkan sumber dana dari anggaran pendapat dan belanja Negara maupun daerah dalam mendukung tercapainya sasaran yang diharapkan
 - b. KONI pusat dan daerah menyusun rencana kegiatan masing-masing secara lebih terperinci

2.1.2.7 Program Latihan

Perencanaan yang lebih baik adalah merupakan salah satu kunci dari unsur melatih yang efektif dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang pelatih. Sebagaimana diketahui bahwa peranan pelatih adalah mempersiapkan untuk mengikuti suatu pertandingan dalam hal ini pelatih perlu merencanakan latihan bagi pemain untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, serta taktik. Dengan demikian pelatih perlu menyusun program latihan agar dalam membina pemain dapat terarah.

Program latihan adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan saat pelaksanaan dan akhir penyelesaian laporan untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. Untuk mencapai prestasi yang tinggi kita harus selalu memperhatikan batas kemampuan seseorang akan dapat menentukan dengan tepat baik dengan beban kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dipertanggung jawabkan.

2.1.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (M.Sajoto, 1995: 8), sedangkan menurut Sugiyanto (1993: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh didalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil bisa dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Sepak bola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat bahkan 180 derajat. Melompat, beradu badan (body charge), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepak bola tersebut dengan baik. Menurut Abu Rizal Maulana dalam artikel e-journal Unesa. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang permainan sepak bola yang baik pula karena semakin baik tingkat kebugaran atau daya tahan tubuh dilambangkan Vo_{2max} pemain maka semakin baik penyaluran oksigen keseluruh tubuh saat pemain melakukan aktifitas permainan sepak bola yang sangat kompleks, selain Vo_{2max} komponen kondisi fisik yang baik juga dapat menunjang performa pemain saat melakukan gerakan – gerakan yang eksplosive dan bervariasi ketika permainan.

Menurut M. Muhyi Faruq (2008:17), selama permainan sepak bola berlangsung para pemain membutuhkan tujuh komponen kondisi fisik agar bisa

bermain dengan performa yang optimal. Ketujuh komponen tersebut adalah : 1) Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*), 2) Kekuatan (*strength*), 3) Daya tahan-otot-kardiovaskuler (*endurance*), 4) Keseimbangan (*balance*), 5) Kelentukan (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*).

Untuk mencapai kondisi fisik yang tinggi, diperlukan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Untuk itu diperlukan sekedar pengetahuan tentang kondisi fisik, unsur-unsur yang terdapat didalamnya, serta cara melatih masing-masing unsur tersebut untuk membina kualitas fisik sesuai tuntutan permainan sepak bola (Remmy Muchtar, 1992:81).

2.1.3.1 Komponen-komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut (M. Sajoto, 1988 : 57). Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar disbanding komponen lain).

Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai. Komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut :

(1) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik,yang menyangkut masalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot-ototnya pada saat menerima beban dalam waktu yang tertentu (M. Sajoto, 1988:58). Kekuatan

adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000:90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun mencetak gol.

(2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988:58). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000:89). Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

(3) Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

(M. Sajoto, 1988:58). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

(4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988:58). Oleh karena itu, seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984:7-8). Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

(5) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian (M. Sajoto, 1988:58). Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian (Dangsina Moeloek, 1984:9). Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepak bola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta merubah arah dalam berlari.

(6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1988:59). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek, (1984:8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat

badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984:9). Dari kedua pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

(7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis (M. Sajoto, 1988:58). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, *kanalis semisis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984:10). Keseimbangan ini sangat penting dalam kehidupan maupun olahraga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

(8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1988:59). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984:11). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepak bola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan *dribble* yang dilanjutkan melakukan *shooting* ke arah gawang dan sebagainya.

(9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan-gerakan bebas, terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai (M. Sajoto, 1988:59). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan *shooting* ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

(10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya (M. Sajoto, 1988:59). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Seorang pemain sepak bola

harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

Sebelum diterjunkan ke arena pertandingan, seorang pemain sudah berada dalam kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan.

Proses latihan kondisi dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi seorang pemain yang lincah, terampil dan berhasil guna.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya. Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

2.1.3.2 Latihan Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama program latihan peningkatan kondisi fisik, baik perkomponen maupun keseluruhan, hal ini dilaksanakan bila berdasarkan tes awal, pemain yang bersangkutan belum berada dalam status kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang akan dilakukannya. Misalnya pada saat

tes, seorang pemain sepak bola mempunyai VO₂ max 45 ml/kg/menit, sedang menurut kenyataan yang diperlukan bagi pemain sepak bola dalam kondisi puncak adalah (56-70) ml/kg/menit, maka seorang pelatih kemungkinan menyusun program latihan endurance bagi pemain tersebut sedemikian rupa, sehingga pada saat turnamen berlangsung pemain yang dimaksud dengan status VO₂ maxnya sudah mencapai (56-70) ml/kg/menit, dan sebagainya (M. Sajoto, 1995:29).

Kedua, program latihan mempertahankan kondisi fisik, yaitu suatu program latihan yang disusun sedemikian rupa, sehingga dengan program tersebut diharapkan akan berada dalam status kondisi puncak sesuai dengan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk cabang olahraga yang bersangkutan dalam suatu turnamen atau pertandingan-pertandingan tertentu (M. Sajoto, 1995:29).

2.1.3.3 Prinsip Latihan Fisik

Latihan olahraga merupakan suatu latihan dalam upaya untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh agar mampu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal ketika berolahraga. Agar latihan olahraga mencapai hasil yang maksimal, harus memiliki prinsip latihan. Menurut Fox, Bowers & Foss (1988:288), prinsip dasar dalam program latihan adalah mengetahui sistem energi utama yang dipakai untuk melakukan suatu aktivitas dan melalui prinsip beban berlebih (*overload*) untuk menyusun satu program latihan yang akan mengembangkan sistem energi yang bersifat khusus pada cabang olahraga.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang secara umum diperhatikan adalah sebagai berikut:

a) Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Latihan bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Kekhususan dalam hal ini adalah spesifik terhadap sistem energi utama, spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sudut sendi dan jenis kontraksi otot. Prinsip kekhususan dalam sepak bola adalah latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan gerak dalam sepak bola.

Menurut Bompa (1990:34) bahwa ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam prinsip kekhususan yaitu: (1) melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, (2) melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik khusus dalam olahraga. Soekarman (1987:60) mengemukakan bahwa latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Latihan harus ditujukan khusus terhadap sistem energi atau serabut otot yang digunakan, juga dikaitkan dengan peningkatan ketrampilan motorik khusus. Program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam cabang olahraga.

b) Prinsip Beban-Lebih (*The Overload Principles*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet, Atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (dibawah ambang

rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak mungkin tercapai.

Pemberian beban dimaksud agar tubuh beradaptasi dengan beban yang diberikan tersebut, jika itu sudah terjadi maka beban harus terus ditambah sedikit demi sedikit untuk meningkatkan kemungkinan perkembangan kemampuan tubuh. Penggunaan beban secara *overload* akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh, sehingga peningkatan prestasi terus-menerus hanya dapat dicapai dengan peningkatan beban latihan, Bompa (1990:44). Untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban dari aktivitas sehari-hari. Beban yang diberikan mendekati maksimal hingga maksimal, Brook & Fahey(1984:84).

c) Prinsip Beban Bertambah (*The Prinsiples of Progressive*)

Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan.

Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihanya semakin ringan. Menurut Nala (1998:34) bahwa yang dimaksudkan dengan beban latihan tidaklah selalu pengertiannya kuantitatif, tetapi mencakup kuantitatif dan kualitatif. Beban latihan yang bersifat kuantitatif

ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi, set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi perminggu dan sebagainya. Bagi atlet cabang olahraga yang lain tentu beban latihannya akan berbeda, sebab tujuan latihannya berbeda. Beban latihan yang bersifat kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan, berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya.

d) Prinsip Individualitas (*The Principles of Individuality*)

Pada prinsipnya masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Dalam latihan setiap individu juga berbeda kemampuannya, manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan tersebut direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Oleh karena itu faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan untuk menyusun program latihan. Berkaitan dengan hal ini Harsono (1988:112-113) mengemukakan bahwa: faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua itu harus ikut dipertimbangkan dalam menyusun program latihan. Latihan yang dilakukan harus direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet. Program latihan yang disusun dan pembebanan yang diberikan dalam latihan harus sesuai dengan kondisi tiap-tiap individu.

e) Prinsip Reversibilitas (*The Principles of Reversibility*)

Kemampuan fisik yang dimiliki seseorang tidak menetap, tetapi dapat berubah sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Keaktifan seseorang melakukan latihan atau kegiatan fisik dapat meningkatkan kemampuan fisik, sebaliknya ketidakaktifan atau tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran

kemampuan fisik. Berdasarkan prinsip ini, latihan fisik harus secara teratur dan kontinyu.

Prinsip ini harus dipegang oleh pelatih maupun atlet. Latihan yang teratur dan kontinyu akan membawa tubuh untuk dapat segera menyesuaikan diri pada situasi latihan. Adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini, maka kemampuan tubuh dapat meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan.

2.1.3.4 Latihan Kondisi Fisik Umum Pemain Sepak Bola

Latihan kondisi fisik umum adalah latihan fisik yang belum dikaitkan dengan cabang olahraga tertentu. Dengan kata lain pembentukan kondisi fisik tersebut masih bersifat umum dan dasar. Program latihan yang dilakukan untuk melatih kondisi fisik umum pemain sepak bola antara lain sebagai berikut (Remmy Muchtar, 1992:82).

1) Latihan daya ledak (*Explosive power*)

Bentuk-bentuk latihan daya ledak adalah sebagai berikut:

a) Melompat dengan kedua kaki



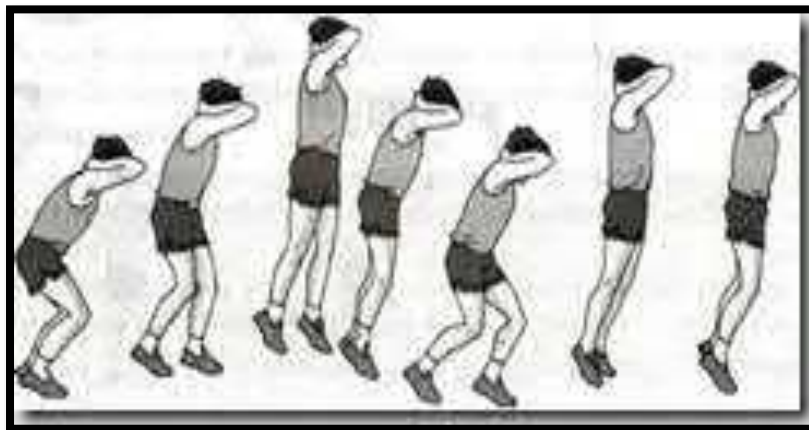
Gambar 1. Melompat dengan kedua kaki
(Remmy Muchtar, 1992:82)

b) Melompat dengan satu kaki secara bergantian



Gambar 2. Melompat dengan satu kaki bergantian
(Remmy Muchtar, 1992:82)

c) Lompat Jongkok



Gambar 3. Lompat jongkok
(Remmy Muchtar, 1992:82)

2) Latihan kekuatan (*Strength training*)

Bentuk latihan kekuatan dengan berbagai kombinasi kekuatan yang dikenal dengan *circuit training*, yaitu urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4 — 12 pos. Dalam hal ini pada setiap pos dilatih otot/sekelompok otot tertentu. Selain mudah dilakukan, *circuit training* tidak memerlukan alas-alas yang rumit, juga menarik dan tidak membosankan karena bervariasi.

3) Latihan kecepatan (*Speed training*)

Latihan kecepatan yang masih bersifat umum ini diberikan dalam bentuk latihan lari dan sekaligus dengan latihan reaksi. Beberapa catatan yang perlu diperhatikan dalam latihan kecepatan antara lain sebagai berikut. Perlu diingat bahwa untuk lebih efektifnya latihan kecepatan tersebut, perlu rangsangan-rangsangan stimulus luar seperti: tanda dengan tepukan Langan, bunyi peluit, atau suara sebagai komando untuk mulai yang sekaligus juga melatih reaksi pemain.

4) Latihan daya tahan (*Endurance training*)

Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Banyak kegiatan dalam membina daya tahan yang dapat dilakukan salah satunya latihan interval training.

Interval training adalah bentuk latihan daya tahan dengan berlari pada jarak tertentu dengan waktu tertentu, dengan masa pemulihan (*recovery*) di antara pengulangan jarak tersebut. Hal-hal yang perlu ditentukan dalam merencanakan latihan interval adalah sebagai berikut.

- (1) Jarak yang akan ditempuh
- (2) Kecepatan untuk menempuh jarak tersebut
- (3) Pengulangan (*repetition*), yaitu beberapa kali jarak tersebut akan ditempuh
- (4) Lamanya masa istirahat (*recovery*) di antara repetisi.

5) Latihan kelentukan (*Flexibility training*)

Ada dua bentuk dalam mengembangkan kelentukan antara lain:

a) Peregangan dinamis

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (*bouncing*), sehingga otot-otot teregang dan terulur.

Contoh peregangan dinamis adalah sebagai berikut.

- (1) Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus, usahakan untuk mencapai Ujung jari kaki dengan jari-jari tangan, sambil melakukan gerakan merengut pinggang.

b) Peregangan statis

peregangan ini dilakukan dengan menegangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak untuk beberapa saat.

2.1.4 Teknik Dasar

Ada beberapa pengertian dan ruang lingkup teknik dasar yang digunakan dalam bidang olahraga. Dibawah ini dikemukakan beberapa pendapat mengenai teknik dasar. Menurut Luki Ari Winarno dalam artikel e-journal UNY (2016). Teknik dasar memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola yaitu agar suatu tim mampu menguasai jalannya pertandingan yaitu mampu mengalirkan bola baik dengan short pass, long pass, dribbling dan keeping ball agar bola bisa diterima oleh kawan yang kemudian mampu mencetak gol sehingga meraih kemenangan dalam pertandingan tersebut. Menurut Remmy Muchtar (1992:28), teknik dasar adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang dalam hal ini menyangkut cara lari, cara melompat, dan gerak tipu badan.

Menurut Yanuar Kirani (1992:11), kemampuan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk

gerakan yang benar. Menurut Sugianto (1993:13), kemampuan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Kemampuan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Kemampuan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Untuk bermain 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 (Drs. Sucipto dkk, 2000:17). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah : 1) Teknik menendang (*kicking*), 2) Teknik menahan bola (*controlling*), 3) Teknik menggiring bola (*dribbling*), 4) Gerak tipu, 5) Teknik menyundul bola (*heading*), 6) Teknik merebut bola (*tackling*), 7) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*), 8) Teknik penjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.4.3 Menendang (*kicking*)

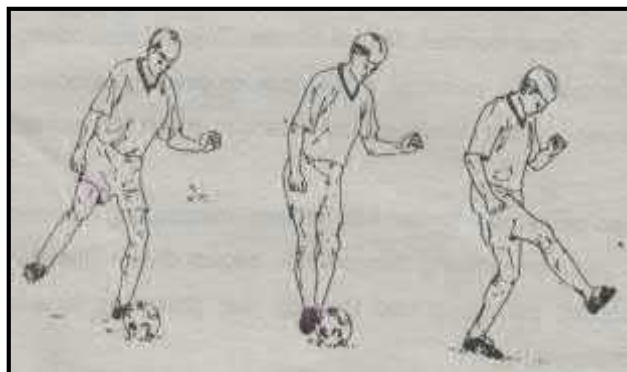
Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

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*).

(a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (shot passing). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.
- 5) Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola.
- 6) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 7) Kedua lengan terbuka disamping badan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar dibawah ini :

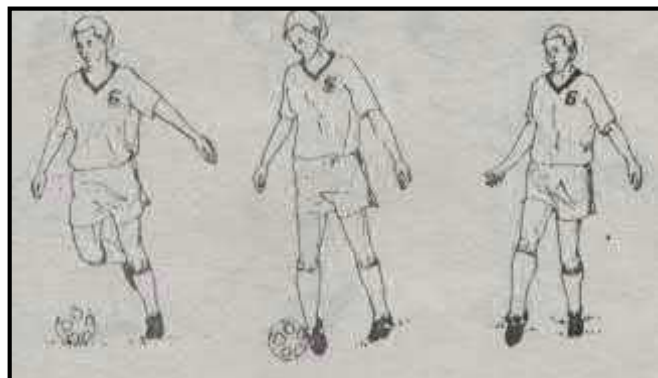


Gambar 4. Menendang dengan kaki bagian dalam
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 18)

(b) Menendang 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 :

- 1) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada dibelakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^\circ$ menghadap sasaran.
- 6) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 7) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 5. Menendang dengan kaki bagian luar
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 19)

(c) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (shooting at the goal). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- 1) Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan.
- 3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 6. Menendang dengan punggung kaki
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 20)

(d) 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 punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- 3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.
- 6) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 7. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 21)

2.1.4.4 Menghentikan bola (*stopping*)

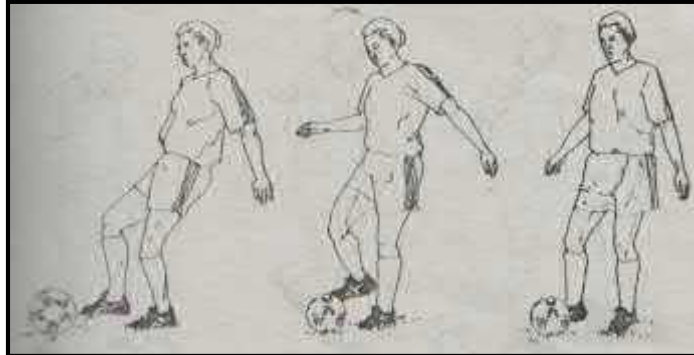
Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. 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.

(a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara 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 lutut sedikit ditebuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam.
- 5) Kaki penghenti mengikuti mengikuti arah bola.
- 6) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai).
- 7) Pandangan mengikuti jalannya bola, sampai bola berhenti.
- 8) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.

9) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 8. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 23)

(b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangya 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 menghadap ke datangya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping ± 30 cm dari garis datangya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan.
- 6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 9. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 24)

(c) Menghentikan bola dengan punggung kaki

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 di samping ± 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di bawah badan.
- 6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



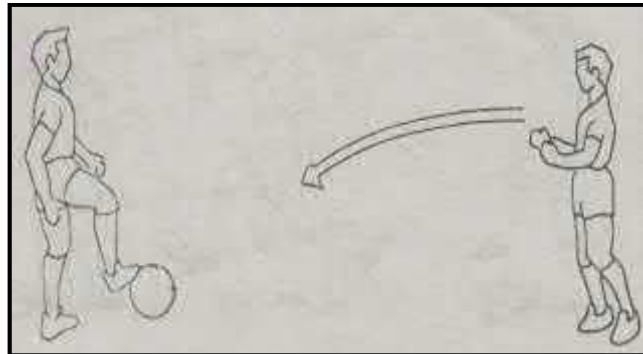
Gambar 10. Menghentikan bola dengan punggung kaki
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 25)

(d) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping ± 15 cm dari garis datangnya bola dan lutut ditekuk sedikit.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran.
- 4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- 5) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.
- 6) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.

7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 11. Menghentikan bola dengan telapak kaki
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 26)

(e) Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping ± 15 cm, dari garis datangnya bola dan 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 dengan pangkal paha.
- 6) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.

7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



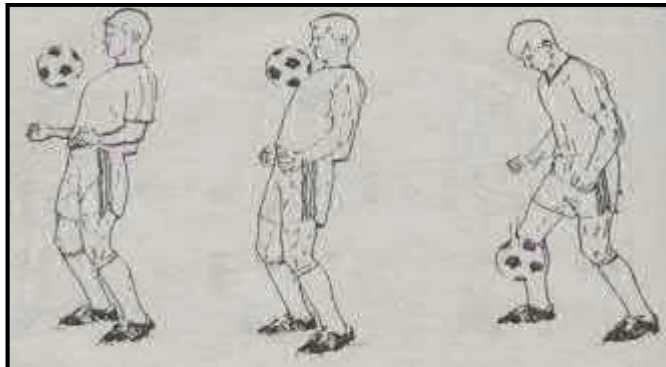
Gambar 12. Menghentikan bola dengan paha
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 27)

(f) Menghentikan bola dengan dada

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditebuk.
- 3) Dada dibusungkan ke depan menghadap ke datangnya bola.
- 4) Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola.
- 5) Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada.
- 6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berada di depan badan.
- 7) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.

8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 13. Menghentikan bola dengan dada
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 28)

2.1.4.5 Menggiring bola (*dribbling*)

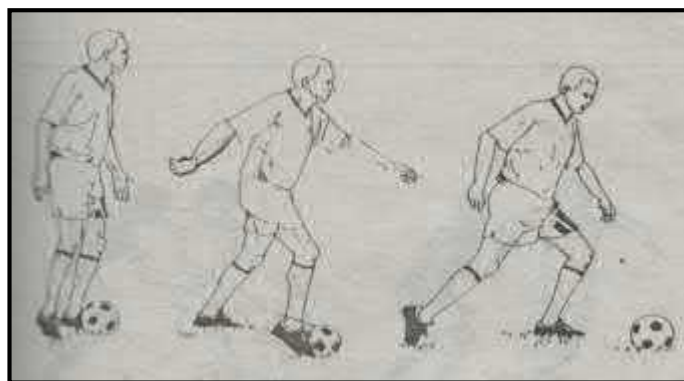
Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

(a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang, hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola didorong bergulir ke depan.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.

- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



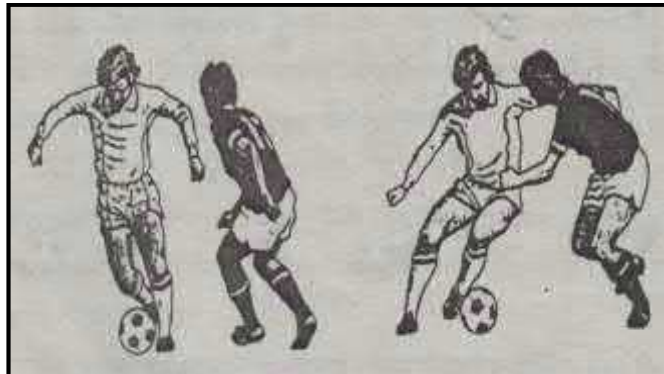
Gambar 14. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 29)

(b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola mendorong bola bergulir ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar mudah untuk menguasai bola.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- 6) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 15. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 30)

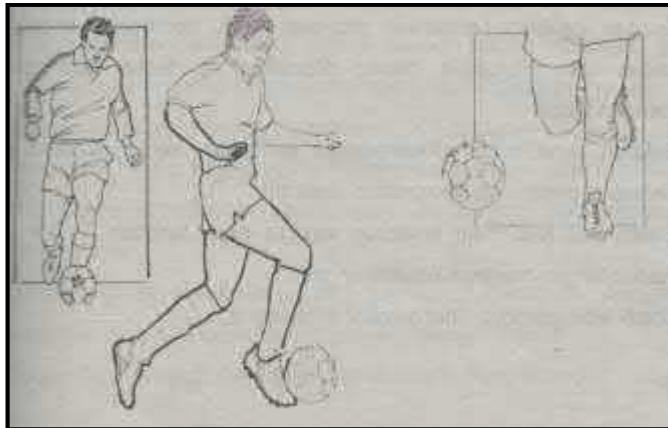
(c) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 16. Menggiring bola dengan punggung kaki
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 31)

2.1.4.6 Menyundul bola (*heading*)

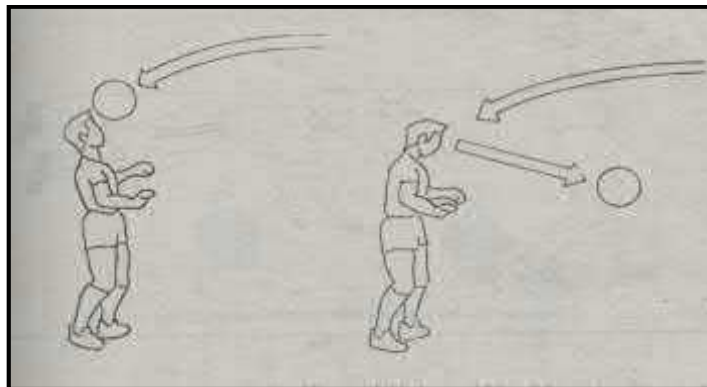
Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Banyak gol yang tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala.

(a) Menyundul bola sambil berdiri

Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah 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 diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher.

- 4) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- 5) Seluruh berat badan ikut ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran.
- 6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.
- 8) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 17. Menyundul bola sambil berdiri
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 33)

(b) Menyundul bola sambil meloncat

Menyundul bola sambil meloncat pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan, baik secara vertikal maupun secara horisontal.

Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut :

- 1) Meloncat/melompat sesuai datangnya bola.
- 2) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- 3) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- 4) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.

5) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 18. Menyundul bola sambil meloncat
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 34)

2.1.4.7 Merampas bola (*tackling*)

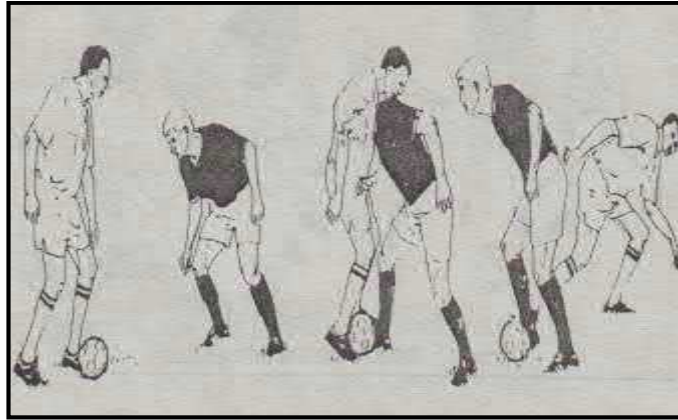
Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

(a) Merampas bola sambil berdiri

Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut :

- 1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
- 2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.
- 3) Dengan kaki bagian dalam dan dengan menguatkan otot-otot kaki, untuk menahan bola dengan tekanan yang kuat.
- 4) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di atas kaki lawan kemudian bola segera dikuasai.

5) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



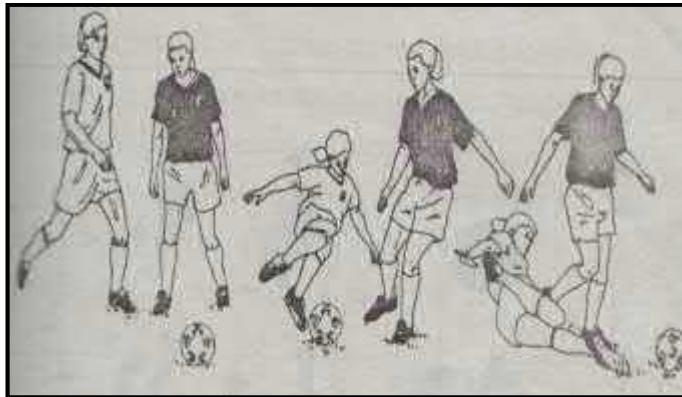
Gambar 19. Merampas bola sambil berdiri
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 35)

(b) Merampas bola sambil meluncur

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika bola di luar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut :

- 1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola.
- 2) Pada langkah terakhir kaki tumpu, lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan.
- 3) Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki bola didorong keluar dari penguasaan lawan.

4) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 20. Merampas bola sambil meluncur
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 36)

2.1.4.8 Lemparan ke dalam (*Throw-in*)

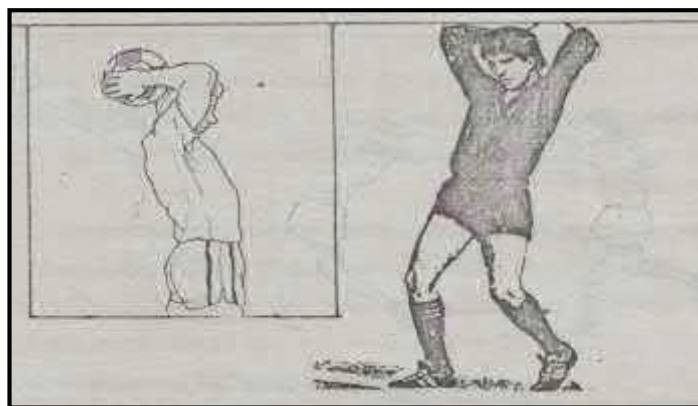
Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam off-side tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan

(a) Lemparan ke dalam tanpa awalan

Lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan manakala sasaran jarak dekat. Analisis teknik lemparan ke dalam tanpa awalan adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki ke depan dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Bola dipegang di atas kepala dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola.
- 3) Bola ditarik ke belakang kepala sambil melentingkan badan.

- 4) Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan.
- 5) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan.
- 6) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



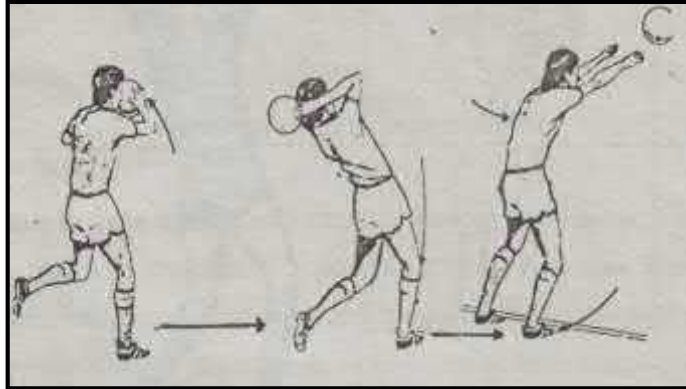
Gambar 21. Lemparan ke dalam tanpa awalan
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 37)

(b) Lemparan ke dalam dengan awalan

Lemparan ke dalam dengan awalan dapat dilakukan manakala sasaran jaraknya jauh. Analisis teknik lemparan ke dalam dengan awalan adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola dipegang di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola.
- 2) Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batas lemparan, tarik bola ke belakang kepala, badan dilentingkan.
- 3) Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan dan badan dilecutkan ke depan.

- 4) Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan gerakan lari atau berjalan ke depan.
- 5) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 22. Lemparan ke dalam dengan awalan
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 38)

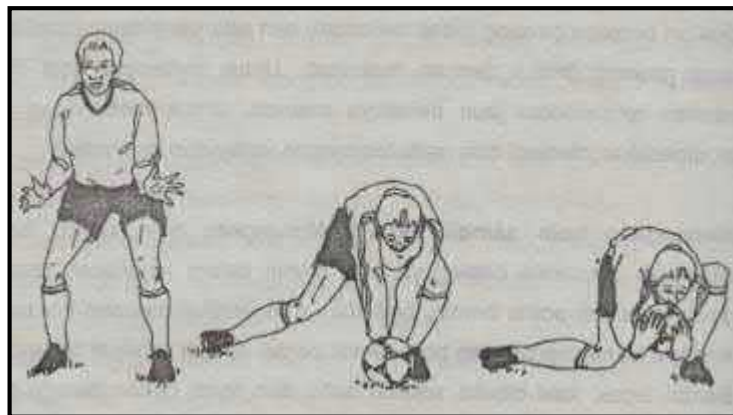
2.1.4.9 Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi; menangkap bola, melempar bola, 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 diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley*.

(a) Menangkap bola sambil berdiri

Menangkap bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horisontal. Analisis teknik menangkap bola sambil berdiri adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan berat badan berada pada ujung-ujung kaki.
- 2) Badan membungkuk sebatas pinggang dan kedua lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kedua tangan menggantung di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke datangnya bola dan jari-jari tangan rileks.
- 4) Jika bola datangnya bergulir di atas tanah, maka badan direndahkan dengan berlutut atau membungkukkan badan sehingga tangan ke bawah.
- 5) Telapak tangan ditengadahkan ke bola dan tinggi rendahnya gerakan badan disesuaikan dengan datangnya bola.
- 6) Setelah bola masuk ke telapak tangan, segera tarik dan dipeluk di depan dada untuk dilindungi.
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :

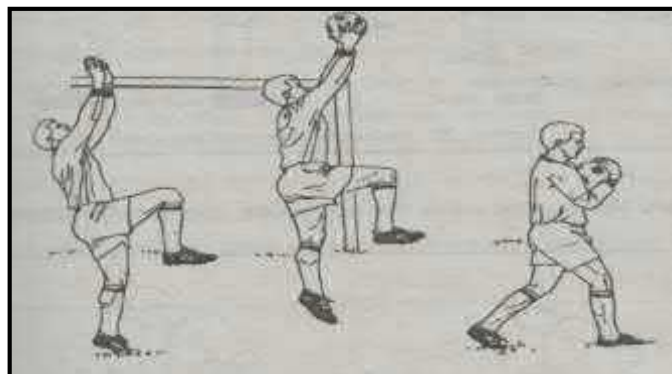


Gambar 23. Menangkap bola sambil berdiri
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 40)

(b) Menangkap bola sambil meloncat

Menangkap bola sambil meloncat dapat dilakukan manakala datangnya bola di luar jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horisontal. Analisis teknik menangkap bola sambil meloncat adalah sebagai berikut :

- 1) Tangkapan bola diawali dengan loncatan sambil menjulurkan lengan dengan telapak tangan menghadap bola menyerupai mangkuk.
- 2) Loncatan dapat dilakukan ke arah kiri, kanan, depan, dan ke atas sesuai dengan arah bola.
- 3) Setelah bola masuk telapak tangan, segera ditarik dan dipeluk ke dada.
- 4) Untuk bola atas mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif dan untuk bola-bola ke samping, ke depan menjatuhkan diri dengan punggung dan pinggul terlebih dahulu mengenai tanah serta kedua lutut ditekuk untuk membantu melindungi bola.
- 5) Untuk bola-bola yang datangnya di luar jangkauan kedua lengan, tetapi masih dalam jangkauan satu lengan, bola ditinju atau ditif untuk disalurkan keluar bidang gawang.
- 6) Mengeluarkan bola dari bidang gawang dapat dilakukan dengan pangkal telapak tangan atau bisa juga dengan kepalan tangan/tinju.
- 7) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini :



Gambar 24. Menangkap bola sambil meloncat
(Sumber : Sucipto, dkk : 2000 : 41)

2.1.5 Pentingnya Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pada Permainan Sepak Bola

Kondisi fisik dan keterampilan dasar merupakan komponen yang penting bagi pemain sepak bola khususnya bagi pemain usia dini yang merupakan bibit-bibit unggul untuk menjadi pemain yang handal di masa yang akan datang.

Untuk dapat memasukkan bola ke gawang lawan setiap tim harus mempunyai kerjasama antar pemain yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi atau waktu. Dengan demikian seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka (Sukatamsi, 1984:11-12).

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.

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung pemain tersebut dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto dkk, 2000:17)

Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:1)

Sedangkan menurut M. Sajoto (1995:8) kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-kompnen yang tidak dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Tetapi ditinjau dari segi faalnya kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktifitas menjalankan olahraga.

Untuk mencapai kondisi fisik yang tinggi, diperlukan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Untuk itu diperlukan sekedar pengetahuan tentang kondisi fisik, unsur-unsur yang terdapat didalamnya, serta cara melatih masing-masing unsur tersebut untuk membina kualitas fisik sesuai tuntutan permainan sepak bola (Remy Muchtar, 1992:81).

Menurut Bakhrudin Al Ayyubi dalam artikel e-jurnal Universitas Negeri Yogyakarta (2017). Seorang pemain sepak bola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan, karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari latihan dalam relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak

penampilannya (Rusli Lutan dkk, 2000:6). Karena dengan kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono, (1988:153), maka akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain:

- (1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- (2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
- (3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- (4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- (5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Untuk mencapai kualitas fisik yang memadai perlu dilakukan latihan fisik secara teratur, sistematis, terprogram, dan berkesinambungan dan setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Sedangkan kondisi fisik yang prima akan biasanya akan dapat meningkatkan rasa percaya diri sehingga kemampuan terbaik akan muncul dengan sendirinya.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat empat komponen penting dalam permainan sepak bola, yaitu: pembinaan teknik, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), kematangan mental, dan pembinaan taktik. Akan tetapi untuk pemain usia dini yang harus lebih dikuasai ialah menguasai berbagai keterampilan dasar dan memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat berpretasi dan kelak menjadi pemain sepak bola yang handal.

2.1.6 Ekstrakurikuler

Berdasarkan SK Mendikbud Nomor 0461/U/19964 dan SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/1992. Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan di samping jalur OSIS, Latihan kepemimpinan, dan Wawasan Wiyamandala. Berdasarkan kedua Surat Keputusan tersebut ditegaskan pula bahwa ekstrakurikuler sebagai bagian dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh mempunyai tugas pokok:

- a. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa;
- b. Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran;
- c. Menyalurkan bakat dan minat;
- d. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Dekdikbud, 1996:1)

Ada 2 macam sumber yang memberikan rumusan tentang ekstrakurikuler, yaitu :

1) SK dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/1992.

Berdasarkan SK tersebut dirumuskan bahwa, ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan, baik di sekolah atau pun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajar, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya

2) Lampiran SK Mendikbud Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor 080/U/1993.

Berdasarkan ketiga lampiran Sk Mendikbud tersebut dikemukakan, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan

kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Dekdikbud,1996:4).

Dari kedua rumusan tentang ekstrakurikuler tersebut di atas, ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut :

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada.
- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.
- c. Di samping berorientasi kepada mata pelajaran yang di programkan dan usaha pematapan dan pembentukan kepribadian siswa, banyak kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler lain yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan kemampuan (Dekdikbud, 1996:4)

Materi dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang di selenggarakan di sekolah meliputi:

1. Kegiatan Pembinaan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kegiatan Pembinaan Kehidupan Berbangsa dan Bernegara.
3. Kegiatan Pembinaan Pendidikan Pendahuluan Bela Negara.
4. Kegiatan Pembinaan Kepribadian dan Budi Pekerti Luhur.
5. Kegiatan Pembinaan Berorganisasi, Pendidikan Politik dan Kepemimpinan.
6. Kegiatan Pembinaan Keterampilan dan Kewirausahaan.
7. Kegiatan Pembinaan Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi.
8. Kegiatan Pembinaan Persepsi, Apresiasi, dan Kreasi seni.

Ada tiga macam tujuan yang ingin di capai melalui program ekstrakurikuler,yaitu:

1. Mempertajam dan memperluas pengetahuan para siswa terhadap program kurikulum serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang berkaitan.
2. Menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai,kepribadian bangsa, sehingga membentuk manusia yang berwatak, beriman, dan berbudi pekerti luhur.
3. Membina bakat dan minat,sehingga lahir manusia yang terampil,percaya diri dan mandiri (Dekdikbud,1996:21)

Agar pelaksanaan program ekstrakurikuler mencapai hasil yang baik dalam mendukung dan mengembangkan nilai-nilai kepribadian, maka perlu diusahakan adanya informasi yang jelas tentang arti, tujuan dan hasil yang diharapkan. Berdasarkan informasi tersebut diharapkan para pembina pendidikan, kepala sekolah, guru, siswa serta pihak-pihak terkait dapat membantu dan melaksanakan ekstrakurikuler sesuai tujuan. Banyak sekali ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri kota Semarang : PMR, Sepakbola, Bola voli, bola basket, Seni Tari, Seni Suara/Musik, Pramuka, PKS, Teater, Sepak Takraw, Seni Rupa, dan Bela Diri. Dari beberapa macam ekstrakurikuler tersebut ternyata jumlah pengikut yang paling banyak adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola.

2.1.7 Kerangka Berfikir

Berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, mengatakan bahwa prestasi peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP sekota Semarang belum maksimal. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan tingkat kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola di SMP sekota Semarang masih kurang.

Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian untuk melihat sejauh mana tingkat kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP sekota Semarang, dengan sampel penelitian di SMP N 4 Semarang, SMP N 32 Semarang, SMP N 14 Semarang, SMP N 16 Semarang dan SMP N 22 Semarang. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei dan teknik tes. Hasil penelitian tersebut akan digunakan untuk koreksi dan perbaikan agar prestasi peserta didik ekstrakurikuler sepak bola di SMP kota Semarang dapat meningkat.

2.1.8 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka peneliti dapat menyusun hipotesis sebagai berikut :

- 1) Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepak bola sekota Semarang masih kurang
- 2) Tingkat teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepak bola sekota Semarang masih kurang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler SMP Se-Kota Semarang (SMP Negeri 32 Semarang, SMP Negeri 14 Semarang dan SMP Negeri 4 Semarang, SMP Negeri 16 Semarang dan SMP N 22 Semarang) maka dapat diambil beberapa simpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan SMP Negeri 32 Semarang, SMP Negeri 14 Semarang, SMP Negeri 4 Semarang, SMP Negeri 16 Semarang dan SMP N 22 Semarang termasuk dalam kategori cukup yang terdiri dari 7.0% termasuk dalam kategori kurang, 56.0% termasuk dalam kategori cukup dan sisanya 37.0% masuk dalam kategori baik.
- 2) Sedangkan untuk kemampuan teknik dasar sepak bola termasuk dalam kategori sedang yang terdiri 73.0% termasuk dalam kategori sedang, dan sisanya 27.0% termasuk dalam kategori cukup.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain :

- 1) Perlu penambahan frekuensi dan intensitas latihan untuk SMP Negeri 32 Semarang, SMP Negeri 14 Semarang, SMP Negeri 4 Semarang, SMP Negeri 16 Semarang dan SMP Negeri 22 Semarang.
- 2) Pelatih seharusnya memberikan tugas kepada peserta ekstrakurikuler sepak bola untuk latihan mandiri yang dilakukan di rumah dan tentunya dengan

latihan yang bervariasi dikarenakan minimnya jam latihan pada ekstrakurikuler.

- 3) Untuk mencapai prestasi yang maksimal, setiap peserta ekstrakurikuler sepak bola seharusnya ada 2 pelatih khusus yaitu : pelatih fisik dan pelatih teknik.
- 4) Pelatih seharusnya mencatat kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler sepak bola, supaya lebih mudah untuk mengetahui peningkatan atau penurunan kondisi fisik para peserta didiknya.
- 5) Untuk mencapai prestasi yang maksimal, setiap ekstrakurikuler sepak bola seharusnya memiliki program latihan yang sudah direncanakan dengan baik serta didukung dengan mengikuti pertandingan-pertandingan yang rutin.
- 6) Dalam memberikan latihan, pelatih hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, peningkatan, dan memiliki target

DAFTAR PUSTAKA

- Dangsina Moeloek. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Balai Penerbit FK UI.Jakarta
- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Sepak Bola* : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga Semarang* : Widyakarya
- Garuda Emas. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta : KONI
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : tambak kusumo
- KONI Pusat. 1999. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. KONI Pusat
- M. Ali. 1993. *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi Bandung* : Angkasa
- M. Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Surabaya : GRASINDO
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Remmy Mochtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak bola* : Depdikbud
- Rusli Lutan. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Scheneuman. Timo. 2005. *Dasar Sepak bola Modern*. Malang : Dioma
- S. Margono. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT RINEKACIPTA
- Sucipto Dkk. 2000. *Sepak bola*. Semarang : Depdiknas
- Sugianto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. 2010. *Methodre Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Jakarta : PT Rineka Cipta

- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepak bola. Solo : Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 1988. Statistik Jilid II. Yogyakarta : Andi Offset
- Tryas Purana Pitaloka. 2003. Survey Tentang Kondisi Fisik Atlet Pelatda Cabang Olahraga Atletik PON XVI Jawa Tengah Tahun 2002. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Semarang : DEPDIBUD
- Ayubi Bakhrudin Al. 2017. Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia(LPI) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta(UNY) Dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) Tahun 2017. Artikel E-Journal UNY Hal 3. 2017. http://scholar.google.co.id/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fjournal.student.uny.ac.id%2Fojs%2Findex.php%2Fpjkr%2Farticle%2Fdownload%2F6999%2F6720&hl=id&sa=T&oi=qabs-gga&ct=res&cd=0&d=11153103374337952689&ei=Ymz7W_HfHcf1ygTL_52gDQ&scisig=AAGBfm2xiOZrXs6wVUJcCsFLVAMexMdrUg&nossl=1&ws=360x518
- Erlangga Satrio Yudi. 2013. *Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola*. Artikel E-Journal Unesa. Vol 1 (2), 2013. http://scholar.google.co.id/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fjurnal.mahasiswa.unesa.ac.id%2Findex.php%2Fjurnal-kesehatan-olahraga%2Farticle%2Fdownload%2F2448%2F5546&hl=id&sa=T&oi=gpg&ct=res&cd=4&d=5611298870640581275&ei=MQf1W_wlj4LKBKP-s7AE&scisig=AAGBfm2sbDExa0fGYZiYrYbZio-GSbjCg&nossl=1&ws=1366x665
- Maulana Abu Rizal. Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya. Artikel E-journal Unesa. Hal 8. http://scholar.google.co.id/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fjurnal.mahasiswa.unesa.ac.id%2Findex.php%2Fjurnal-prestasi-olahraga%2Farticle%2FviewFile%2F25437%2F23318&hl=id&sa=T&oi=qabs-gga&ct=res&cd=0&d=11265950550381260624&ei=H5P7W-aEGsf1ygTL_52gDQ&scisig=AAGBfm27NzhPWgULwHuzizpTo7epqvFVNA&nossl=1&ws=360x518
- Saiful Anwar. 2013. Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak bola (SSB) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. Artikel Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 2(9). https://scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3D4Az8ZTrdBkwJ
- Winarno Luki Ari. 2016. Survei Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Dan Daya Tahan Jantung Dan Paru Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP

N 1 Kota Mungkid Tahun Ajaran 2015/2016. Artikel E-journal UNY. Hal 3.
http://scholar.google.co.id/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fjournal.student.uny.ac.id%2Fojs%2Findex.php%2Fpjkr%2Farticle%2Fdownload%2F2191%2F1873&hl=id&sa=T&oi=qabs-gga&ct=res&cd=0&d=2655884172146294772&ei=-6z8W9_5I4-CygSj_rOwBA&scisig=AAGBfm3AC9xgF9Uqla1QS4ApGkvQ0N17wA&nossl=1&ws=360x518