



**KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
KU-14 SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
SE-KOTA SEMARANG TAHUN 2018**

SKRIPSI

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

Rizal Yulian Iman Fauzi

NIM 6101414068

**PENDIDIKAN JASMANIKESSEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : Rabu

Tanggal : 29 Mei 2019

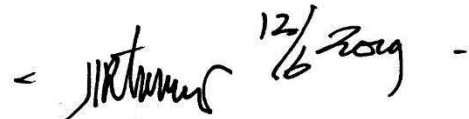
Mengetahui

Pembimbing

Ketua Jurusan PJKR



Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19880318 201404 1 001



Dr. Mujiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rizal Yulian Iman Fauzi. NIM 6101414068. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi judul "Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar KU-14 Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kota Semarang Tahun 2018" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada tanggal 27 Juni 2019.

Panitia Ujian



Ketua
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.
NIP/19610320 198403 2 001

Sekretaris



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

Dewan Penguji :

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

(Penguji I)

2. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19750825 200812 1 001

(Penguji II)

3. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19880318 201404 1 001

(Penguji III)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Rizal Yulian Iman Fauzi

NIM : 6101414068

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kondisi Fisik dan Keterampilan Dasar KU-14 Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Koya Semarang Tahun 2018

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat di dalam skripsi di kutip atau di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia ,menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang sesuai ketentuan yang berlaku.

Semarang, 29 Mei 2019



Rizal Yulian Iman Fauzi
NIM 6101414068

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Kesuksesan adalah buah dari usaha-usaha kecil yang diulangi hari demi hari
- Percayalah, disetiap kegagalan pasti ada beribu jalan kemudahan yang kita temui

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, dan dengan kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- ❖ Teruntuk Bapak Tukuman dan Ibu Sri Aryani, terimakasih atas kasih sayang, dukungan, semangat, dan doa yang tak pernah putus selama ini. Teruntuk Kakak Putri Mantika Octaviany dan Adik Alfino Arman Destyan yang senantiasa memberikan semangat.
- ❖ Teman Dekat Frishana Selaka Ulul Azmi yang senantiasa memberi semangat, motivasi dalam pembuatan skripsi.

ABSTRAK

Fauzi, Rizal Yulian Iman. 2019. *Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar KU-14 Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kota Semarang Tahun 2018*. Skripsi: Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Keterampilan Teknik Dasar

Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah tempat yang tepat bagi siswa usia dini untuk dapat mengembangkan potensi maupun kemampuan yang mereka miliki. Pembinaan yang dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola tersebut mencakup semua aspek dalam permainan sepak bola, baik fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar dalam sepak bola sangat penting untuk menunjang permainan sepak bola di lapangan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar dalam sepak bola KU-14 SSB Se-Kota Semarang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa SSB U-14 di Kota Semarang dan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar siswa SSB U-14 di Kota Semarang.

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei serta teknik pengambilan data berupa tes dan pengamatan (*observasi*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif presentase. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Usia 14 tahun di Kota Semarang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *random sampling* yang berjumlah 47 sampel dari empat SSB Se- Kota Semarang.

Hasil penelitian dan pembahasan tentang survei kondisi fisik dan keterampilan dasar sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SSB se-Kota Semarang kelompok usia 14 tahun memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda pada saat dilakukannya tes kondisi fisik. Hasil tes pada lari 50 meter dalam kategori baik sekali dengan presentase 89.4%, pada tes angkat tubuh dalam kategori kurang dengan presentase 61.7%, tes duduk baring 60 detik dalam kategori baik sekali dengan presentase 63.8%, tes loncat tegak dalam kategori kurang dengan presentase 55.3%, dan pada tes lari 1000 meter dalam kategori sedang dengan presentase 76.6%. Sedangkan keterampilan dasar dari tes *dribbling* dengan presentase 83%, tes *passing* dengan presentase 78.7%, tes *control* dengan presentase 76.6%, tes *shooting* dengan presentase 89.4%, dan tes *heading* dengan presentase 80.9%. Keseluruhan tes keterampilan dasar sepak bola dalam kategori baik. Berarti penguasaan teknik keterampilan dasar sudah baik dan siswa memiliki kemampuan dalam permainan sepak bola.

Dapat disimpulkan hasil kebugaran jasmani kelompok usia 14 tahun SSB se- Kota Semarang yaitu kategori sedang. Saran bagi siswa SSB setelah mengetahui status kondisi fisik diharapkan agar siswa rutin untuk melakukan latihan fisik agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya untuk menunjang saat melakukan gerakan-gerakan dalam permainan sepak bola.

ABSTRACT

Fauzi, Rizal Yulian Iman. 2019. Physical Conditions and Basic Technical Skills of the KU-14 of the Semarang City Soccer Schools (SSB) in 2018. Final Project: Department of Physical, Health and Recreation Education, Faculty of Sport Sciences, Semarang State University. Advisor Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Physical Condition, Basic Engineering Skills

The soccer school (SSB) is the right place for early students to develop their potential and abilities. The training carried out at the Football School covers all aspects of the game of football, both physical, technical, tactic and mental. Physical conditions and basic technical skills in soccer are very important to support the game of soccer in the field. The problem in this research is how the physical conditions and basic technical skills in the KU-14 SSB soccer city in Semarang. The purpose of this study was to determine the level physical condition of SSB U-14 students in Semarang City and to determine the level of basic engineering skills of SSB U-14 students in Semarang City.

The approach in this study uses a quantitative approach with survey methods and data collection techniques in the form of tests and observations. The data analysis technique used in this study is the percentage descriptive analysis technique. The population in this study were 14-year-old Soccer School (SSB) students in Semarang City. In sampling the researcher used a random sampling technique which amounted to 47 samples from four SSB in Semarang City.

The results of the research and discussion about the survey of physical conditions and basic skills of football can be concluded that the majority of SSB students throughout Semarang City age group of 14 have different physical conditions at the time of the physical condition test. The test results on the 50 meter run in the excellent category with a percentage of 89.4%, the body lift test in the less category with a percentage of 61.7%, the test sitting 60 seconds in excellent category with a percentage of 63.8%, upright jump test in the less category with a percentage of 55.3 %, and in the 1000 meter run test in the medium category with a percentage of 76.6%. While the basic skills of the dribbling test with a percentage of 83%, passing tests with a percentage of 78.7%, control tests with a percentage of 76.6%, teshooting with a percentage of 89.4%, and test headings with a percentage of 80.9%. The whole test of basic soccer skills is in good category. It means that the mastery of basic skills techniques is good and students have mastery in the game of soccer.

It can be concluded that the results of physical fitness of the 14-year-old SSB group throughout Semarang are the moderate category. Advice for SSB students after knowing the status of the physical condition is expected so that routine students to do physical exercise in order to improve their physical condition to support when doing movements in the game of soccer.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| PENGESAHAN KELULUSAN | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| PRAKATA..... | vi |
| SARI..... | viii |
| ABSTRACT | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR BAGAN | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 11 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 12 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 14 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 14 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 14 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR | 16 |
| 2.1 Landasan Teoretis | 16 |
| 2.1.1 Sepak Bola dalam Lintasan Sejarah | 16 |
| 2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola | 19 |
| 2.1.2.1 Menendang (<i>Kicking</i>)..... | 21 |
| 2.1.2.2 Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>) | 25 |
| 2.2.2.3 Menyundul Bola (<i>Heading</i>) | 26 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.3 Kondisi Fisik Pemain..... | 27 |
| 2.1.3.1 Komponen Fisik yang Dibutuhkan Masing-masing Posisi..... | 34 |
| 2.1.3.2 Faktor-faktor yang harus Diperhatikan Sebelum Memperhatikan Latihan Fisik..... | 37 |
| 2.1.3.3 Hambatan yang Mungkin Terjadi Saat Pelaksanaan Latihan Fisik | 38 |
| 2.1.4 Berbagai Peraturan dalam Sepak Bola | 40 |
| 2.2 Penelitian yang Relevan..... | 46 |
| BAB II METODE PENELITIAN | 49 |
| 3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian..... | 49 |
| 3.2 Variabel Penelitian..... | 50 |
| 3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel..... | 50 |
| 3.3.1 Populasi | 50 |
| 3.3.2 Sampel dan Penarikan Sampel | 51 |
| 3.4 Rancangan Penelitian..... | 52 |
| 3.5 Instrumen Penelitian | 52 |
| 3.5.1 Tes Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola | 53 |
| 3.5.2 Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola..... | 65 |
| 3.6 Kriteria Penelitian | 65 |
| 3.6.1 Kriteria Penelitian Tes Kondisi Fisik | 65 |
| 3.6.2 Kriteria Penilaian Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola | 67 |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data..... | 77 |
| 3.8 Teknik Analisis Data | 77 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 79 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 79 |
| 4.1.1 Kondisi Fisik. | 79 |
| 4.1.2.1 Analisis Deskripsi Persentase Kondisi Fisik | 79 |
| 4.1.2 Teknik Keterampilan Dasar..... | 89 |
| 4.1.2.2 Analisis Deskripsi Persentase Tingkat Keterampilan Dasar Siswa dengan Kondisi Fisik | 89 |

| | | |
|----------------------|---|-----|
| 4.2 | Tabulasi Silang Keterampilan Dasar Siswa dengan Kondisi Fisik | 101 |
| 4.3 | Pembahasan Hasil Penelitian | 101 |
| 4.3.1 | Kondisi Fisik | 101 |
| 4.3.1.1 | Tes Lari 50 Meter | 102 |
| 4.3.1.2 | Angkat Tubuh | 102 |
| 4.3.1.3 | Baring Duduk 60 Detik..... | 103 |
| 4.3.1.4 | Loncat Tegak | 104 |
| 4.3.1.5 | Lari 1000 Meter | 104 |
| 4.3.2 | Keterampilan Dasar | 105 |
| 4.3.2.1 | Tes <i>Dribbling</i> | 105 |
| 4.3.2.2 | Tes <i>Passing</i> | 106 |
| 4.3.2.3 | Tes <i>Control</i> | 106 |
| 4.3.2.4 | Tes <i>Shooting</i> | 106 |
| 4.3.2.5 | Tes <i>Heading</i> | 107 |
| 4.4 | Faktor yang Mempengaruhi Hasil Penelitian | 108 |
| BAB V PENUTUP | | 109 |
| 5.1 | Simpulan | 109 |
| 5.2 | Saran | 110 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 111 |
| LAMPIRAN..... | | 112 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| Formulir Tes Kondisi Fisik | 113 |
| Aspek Penilaian Keterampilan Dasar..... | 114 |
| Dokumentasi Penelitian | 119 |
| Surat Izin Observasi | 122 |
| Surat Izin Penelitian | 123 |
| Formulir Usulan Topik Skripsi | 127 |
| Form Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi..... | 128 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 3.1 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 14 Tahun Putra | 66 |
| 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 14 Tahun Putra | 67 |
| 3.3 Kriteria Penilaian Teknik Dasar Menendang Bola..... | 68 |
| 3.4 Kriteria Penilaian Teknik Dasar Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam..... | 69 |
| 3.5 Kriteria Penilaian Teknik Dasar Menggiring Bola..... | 71 |
| 3.6 Kriteria Penilaian Teknik Dasar Menembak Bola..... | 73 |
| 3.7 Kriteria Penilaian Teknik Dasar Menyundul Bola | 75 |
| 3.8 Rubik Penilaian Keterampilan Dasar Sepak Bola | 76 |
| 3.9 Norma Tes Keterampilan Dasar | 77 |
| 4.1 Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 50 Meter SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 81 |
| 4.2 Hasil Tes Kondisi Fisik Angkat Tubuh SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 81 |
| 4.3 Hasil Tes Kondisi Fisik Baring Duduk 60 Detik SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 83 |
| 4.4 Hasil Tes Kondisi Fisik Loncat Tegak SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 85 |
| 4.5 Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 1000 Meter SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 87 |
| 4.6 Hasil Tes Keterampilan Dasar Kesegaran Jasmani SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 89 |

| | | |
|------|---|-----|
| 4.7 | Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Dribbling SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 91 |
| 4.8 | Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Passing SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 93 |
| 4.9 | Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Control SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 95 |
| 4.10 | Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Shooting SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 97 |
| 4.11 | Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Control SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 99 |
| 4.12 | Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Control SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 111 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 3.1 Posisi Start Lari 50 Meter | 55 |
| 3.2 Sikap Permulaan Angkat Tubuh..... | 56 |
| 3.3 Sikap Bergantung Angkat Tubuh | 57 |
| 3.4 Sikap Permulaan Baring Duduk | 59 |
| 3.5 Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk | 59 |
| 3.6 Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha..... | 59 |
| 3.7 Papan Loncat Tegak | 61 |
| 3.8 Sikap Menentukan Raihan Tegak..... | 61 |
| 3.9 Sikap Awalan Loncat Tegak..... | 62 |
| 3.10 Gerakan Meloncat Tegak..... | 62 |
| 3.11 Posisi Start Lari 1000 Meter | 64 |
| 4.1 Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 50 Meter SSB Kelompok Usia 14 Tahun..... | 81 |
| 4.2 Hasil Tes Kondisi Fisik Angkat Tubuh SSB Kelompok Usia 14 Tahun..... | 82 |
| 4.3 Hasil Tes Kondisi Fisik Baring Duduk 60 Detik SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 84 |
| 4.4 Hasil Tes Kondisi Fisik Loncat Tegak SSB Kelompok Usia 14 Tahun..... | 86 |
| 4.5 Hasil Tes Kondisi Fisik Lari 1000 Meter SSB Kelompok Usia 14 Tahun... | 88 |
| 4.6 Hasil Tes Keterampilan Dasar Kesegaran Jasmani SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 90 |
| 4.7 Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Dribbling SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 92 |
| 4.8 Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Passing SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 94 |
| 4.9 Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Control SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 96 |
| 4.10 Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Shooting SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 98 |
| 4.11 Hasil Tes Keterampilan Dasar Tes Heading SSB Kelompok Usia 14 Tahun | 100 |

BAB I

PENDAHULUAN

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktifitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi. Olahraga sebagai aktivitas waktu luang dapat dilakukan pada hari-hari libur atau hari tanpa padatnya pekerjaan (Rahmani, 2014:1).

Sejarah olahraga dalam kaitannya dengan olahraga sebagai sebuah fenomena global yang terkait dengan semua aspek kehidupan seperti politik, ekonomi, agama, social, pendidikan dan kebudayaan memainkan peranan penting dalam memecahkan masalah-masalah hidup dan kehidupan (Husdarta, 2010:6). Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti dalam kegiatan itu. Karena itu seperti di Indonesia, sesuai dengan fungsi dan tujuannya kita mengenal beberapa bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) olahraga pendidikan tujuan bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi- untuk tujuan yang bersifat rekreatif (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan

kesehatan (4) olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi (5) olahraga kompetitif- untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya. (Husdarta, 2010:134-135).

Perkembangan olahraga di Indonesia dalam perspektif sejarah akan memberikan pelajaran penting bagaimana sejarah perkembangan olahraga di Indonesia, sejak zaman raja-raja sebelum penjajahan sampai sekarang akan dapat memberikan pemahaman tentang ragam fenomena keolahragaan dalam konteks kekinian dan perkembangan olahraga untuk konteks masadepan (Husdarta, 2010:2). Olahraga salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga, Perkembangan dan kemajuan telah mencakup di segala bidang, baik bidang ilmu pengetahuan, teknologi maupun sumber daya manusia. Peningkatan sumber daya manusia antara lain dicapai dengan usaha untuk mencapai prestasi dan kemampuan dalam bidang fisik, diantaranya dapat dilihat dari aktivitas olahraganya. Prestasi dibidang olahraga merupakan salah satu contoh kemajuan sumber daya manusia. Aktivitas olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, disiplin, pantang menyerah, sportivitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. berbagai macam dan ragam olahraga yang dari dulu hingga sekarang banyak digeluti masyarakat Indonesia . Sepak bola, bulu tangkis, atletik, renang, tennis, softball, basket, voli, bersepeda, catur, sepak takraw dan masih banyak

lainnya. Dari berbagai macam olahraga di Indonesia yang sangat digemari di Indonesia salah satunya yaitu sepak bola.

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan jarring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dan serangan lawan. Pemain yang berada dilapangan (kecuali kiper) tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola, dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya (Rahmani, 2014:99).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga multi event seperti PON, *Sea Games*, *Asian Games*, Olimpiade, dan pesta akbar olahraga sepak bola yaitu Piala Dunia. Bahkan sudah banyak negara-negara di dunia mempunyai kompetisi sepak bola yang profesional dan sangat menggiurkan bagi para pelaku di dunia sepak bola itu sendiri. Para pemain sepak bola atau yang

biasa disebut pesepak bola sekarang mengaggap sepak bola tidak lagi sebatas hobi tetapi menjadikan sepak bola sebagai pekerjaan yang menjanjikan, oleh karena itu masyarakat luas khususnya Indonesia banyak menggemari olahraga tersebut. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan di Indonesia, baik dari kalangan anak-anak hingga kalangan dewasa dan bahkan bagi beberapa orang yang sudah menua. Melalui kegiatan sepak bola yang mengandalkan permainan tim yang di dalamnya terdapat sikap respect terhadap lawan diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan anak-anak.

Sebagian orang tua sekarang semakin gelisah terhadap perkembangan zaman yang semakin merajalela anak-anak, contohnya handpone tidak terlepas dengan cara mudah dan praktis, handpone juga menyebabkan hal negatif bagi anak, banyak sekarang fitur-fitur, game, aplikasi dan masih banyak sebagainya membuat anak cenderung malas, kurang sehat dan kurang mengerti keadaan luar rumah, yang zaman dahulu masih menyenangkan dengan permainan tradisional yang sangat menggembirakan bagi usia mereka. Orang tua semakin prihatin dengan hal tersebut. Oleh karena itu orang tua juga harus tau bagaimana cara membuat si buah hati tetap sehat dan tumbuh dewasa, dengan mengajak olah raga setiap pagi, ataupun di masukan ke sekolah-sekolah yang pada intinya mengajak anak-anak tidak malas bergerak. Contohnya yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sekolah sepak bola (SSB) adalah tempat yang tepat bagi siswa usia dini untuk dapat mengembangkan potensi maupun kemampuan yang mereka miliki. Pembinaan yang dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola tersebut mencakup semua aspek dalam permainan sepak bola, baik fisik, teknik, taktik, dan mental. Akan tetapi kebanyakan pelatih lebih memfokuskan pada latihan fisik dan latihan teknik dasar. Disamping latihan-latihan fisik, juga diberikan teknik-teknik di dalam sepak bola kepada para siswa. Karena prestasi pemain sepak bola selain ditentukan oleh kondisi fisik yang bugar, juga ditentukan penguasaan teknik bermain yang bagus. Kondisi fisik seorang pemain sepak bola perlu diketahui sejauh mana kondisi fisiknya dan terus di lihat sebelum memasuki penguasaan teknik dasar, denganpun taktik dan mental akan mengikuti sebagaimana mestinya.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharanya (Pratama, 2015:75). Program penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan system otot dan tulang. Latihan peregangan, lari, dan kekuatan akan membuat latihan lebih menarik dan dapat membantu mencegah cedera (Mielke, 2007:ix).

Aspek keterampilan dasar dilakukan secara terencana dan berkesinambungan, sementara itu latihan kontinyu adalah latihan yang

dilaksanakan secara berulang-ulang sehingga pola gerak seseorang menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih efisien. Ada dua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yaitu yang melekat pada diri atlet (faktor internal) dan faktor lingkungan sekitar atlet (faktor eksternal). Faktor internalnya yaitu kemampuan motorik (teknik), kebugaran jasmani (fisik), tipe tubuh dan mental (taktik). Sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan, sistem latihan, metode latihan, dan sarana prasarana.

Kedua faktor tersebut merupakan faktor yang harus diperhatikan. Dalam upaya untuk mencapai prestasi yang baik maka langkah awal yang harus dilakukan adalah pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat yang akan menentukan tercapainya prestasi optimal yang akan diraih dalam sepak bola. Bibit- bibit muda yang mempunyai potensi membutuhkan penanganan ataupun pengolahan dan proses kepelatihan yang ilmiah dan terprogram. Sehingga akan muncul atlet ataupun pesepakbola yang baik untuk menunjang prestasi yang akan dicapai.

Saat ini ada banyak SSB yang tersebar di seluruh Indonesia, khususnya di Kota Semarang juga banyak SSB yang telah menghasilkan pemain-pemain nasional di Kota Semarang yang berasal dari Sekolah Sepak bola (SSB), misalnya adalah SSB SSS dan SSB Tugumuda yang bermarkas di lapangan sidodadi Kota Semarang, SSB Tugu Muda didirikan oleh tokoh sepak bola nasional Sartono Anwar pada tanggal 1 Februari 1987, dan SSB SSS lahir pada tahun 1928 yang merupakan klub tertua di Semarang.

Sementara itu SSB merupakan ujung tombak pembinaan atlet usia dini yang sangat mempengaruhi tingkat regenerasi sehingga SSB diharapkan untuk dapat membentuk atlet-atlet usia dini agar mempunyai pondasi yang kuat untuk bermain sepak bola dengan baik yang mencakup aspek keterampilan dasar dan kondisi fisik, sehingga dapat mencapai prestasi yang baik. Contoh real nya dengan seleksi yang ketat dengan menyertakan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar, tim nasional Indonesia KU-16 yang menyeleksi dari beberapa Sekolah Sepak Bola (SSB). menjadi juara di turnamen jenesys yang di selenggarakan di Jepang. Indonesia juga mengalahkan tuan rumah Jepang yang di juluki sebagai macan Asia di semifinal dan mengalahkan Vietnam di final dengan skor sama yaitu 1-0.

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah adalah salah satu wadah yang di harapkan oleh para atlit usia dini Jawa Tengah yang mengajarkan profesionalime dan kedisiplinan yang tinggi, sejarah PPLP pun cukup panjang. Asal mula PPLP di bentuk dengan nama PUSDIKLAT sepak bola di Salatiga pada awal 1980-an, seiring perkembangan, PPLP jadi contoh dan lembaga sejenis mulai bermunculan semisal PPLP atletik , sepaktakraw hingga sekarang Jawa Tengah telah menaungi 23 cabang olahraga. Yang dulu nya ber-*homebased* di salatiga kini sejak 2014 bertempat tinggal di Semarang tepatnya di kawasan komplek Jatidiri Semarang. Meskipun bertempat tinggal di Semarang masih banyak atlit usia dini di Semarang masih minim menyumbang pemain di PPLP Jawa Tengah tersebut.

Pada tanggal 26 maret 2018 peneliti melakukan studi pendahuluan (observasi awal) tentang input pemain PPLP yang berasal dari SSB Kota Semarang, adapun jumlah pemain dan asal daerah adalah:

| No. | Nama Pemain | Asal Daerah | Asal SSB |
|-----|-----------------------------|---------------|---------------|
| 1. | M. Arif Wicaksono | Jepara | |
| 2. | M. Januar Fitra | Jakarta | |
| 3. | M. Rivaldo Ghairo | Jakarta | |
| 4. | M. Khakam Mizan | Batang | |
| 5. | Dzulqaida Rafid Ardhiradana | Kab. Semarang | |
| 6. | Ardigo Alenosa | Magelang | |
| 7. | Agung Prasetyo | Demak | |
| 8. | Rafli Syahriza Hazwa | Temanggung | |
| 9. | Kartika Vedyanto Putra | Salatiga | |
| 10. | Adhyaksa Oscar Maulana | Pati | |
| 11. | Ernando Ari Sutaryadi | Semarang | Terang Bangsa |
| 12. | Ahmad Ulul Albab | Semarang | SSS |
| 13. | Dzikrilla Alam Adyasta | Jepara | |
| 14. | Firdaus Ahmad Kurniawan | Kab. Semarang | |
| 15. | M. Regzi Taruma Sanjaya | Pati | |
| 16. | Adrianus Dwiki Arya Purnomo | Semarang | Tugu Muda |
| 17. | Alfendra Dewangga Santosa | Semarang | SSS |
| 18. | Vengko Armedya | Batam | |

| | | | |
|-----|-----------------------|----------|---------------|
| 19. | Ahmad Saeful Hidayat | Grobogan | |
| 20. | Rakasurya Handika | Semarang | Terang Bangsa |
| 21. | Gusti Setiawan | Pemalang | |
| 22. | Ernando Ari Sutaryadi | Semarang | SSS |
| 23. | M. Rizqi Abhirama | Grobogan | |

Peneliti juga melakukan beberapa pertanyaan tentang prestasi 3 tahun terakhir dan test apa saja yang dipakai untuk seleksi di tim PPLP Jawa Tengah, peneliti mendapatkan data setelah asisten pelatih Zauzan Kharisma Aquista biasa di panggil “Mas Ozan” memberi bocoran setelah menanyakan pelatih kepala (Ashadi) yang tidak ada di tempat. Test yang dipakai saat seleksi di PPLP Jateng itu tidak hanya kondisi fisik dan keterampilan cabang olahragameskipun itu faktor terpenting, saat melakukan seleksi ada juga faktor pendukung yaitu seperti test kesehatan, dan test psikotes tertulis. Prestasi 3 tahun terakhir PPLP Jawa Tengah sebagai berikut:

| TAHUN | PRESTASI |
|----------------------------|-----------------|
| 2016 Kejurnas di Ambon | Perak |
| 2017 Kejurnas di Riau | Emas |
| 2018 POPNAS di Jawa Tengah | Emas |

Dengan jumlah sebanyak 23 pemain, Semarang hanya menyumbang 6 atlet yang nama tersebut sudah menjadi perbincangan masyarakat atau

tidak asing di daerah ibukota Jawa Tengah. Sudah terlihat bahwasanya banyak atlet Semarang yang belum mencapai standar dan hanya nama itu saja yang masih menjadi sorotan. Dengan 3 tahun terakhir prestasi tersebut semua itu tak lepas dari kedisiplinan latihan dan perjuangan, kekompakan saat bertanding.

Sebelum melangkah lebih jauh ke sepak bola, harus tau sikap yang paling penting dari olahraga tersebut yaitu sportifitas. Contoh sportifitas didalam sepak bola.

1. Bermainlah untuk menang
2. Bermainlah secara fair
3. Perhatikan hukum permainan
4. Hormatilah lawan, rekan satu tim, wasit, ofisial, dan penonton
5. Terimalah kekalahan dengan penuh kehormatan
6. Majukan kepentingan sepak bola
7. Tolak korupsi, narkoba, isu SARA, kekerasan, dan bahaya lain dari olahraga ini
8. Bantu orang lain untuk menolak tekanan-tekanan untuk bertindak korupsi
9. Laporkan mereka yang mencoba mengotori olahraga ini
10. Hargai mereka yang mempertahankan reputasi baik sepak bola (Mielke, 2007:xv-xvii)

Kondisi fisik dan keterampilan dasar sepak bola merupakan masalah yang menarik untuk dikaji yang bertujuan untuk meningkatkan serta mengefektifkan pembinaan atlet-atlet usia dini di dalam sepak bola untuk

kemajuan ataupun peningkatan prestasi sepak bola Indonesia khususnya SSB di Kota Semarang yang merupakan ibukota provinsi dan menjadi tolak ukur di lingkup provinsi Jawa Tengah. Setiap pemain sepak bola memiliki kemampuan yang berbeda-beda, baik kemampuan keterampilan dasar maupun kondisi fisiknya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengadakan penelitian tentang "Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar KU-14, Sekolah Sepak Bola (SSB) Kota Semarang Tahun 2018 (Survei faktor kondisi fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar). Adapun peneliti memilih judul penelitian diatas adalah, sebagai berikut.

- 1) Kondisi fisik sangat diperlukan oleh setiap individu pemain sepak bola untuk menunjang penguasaan teknik dasar yang baik.
- 2) Teknik dasar sepak bola sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepak bola supaya dapat bermain dengan baik dan tepat sesuai strategi dan arahan pelatih.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan suatu cara bagaimana kita melihat, menduga, memperkirakan, dan mengurai serta menjelaskan apa yang menjadi masalah (Pedoman Penulisan Skripsi 2013:29).

Berdasarkan uraian latar belakang maka permasalahan yang dihadapi adalah :

- 1.2.1 Kurang sadarnya pemain sepak bola usia dini untuk memiliki mental yang kuat dalam permainan sepak bola.

- 1.2.2 Kurang sadarnya pemain sepak bola usia dini untuk memiliki kondisi fisik yang baik guna menunjang pergerakan dalam permainan sepak bola.
- 1.2.3 Kurang sadarnya pemain sepak bola usia dini bahwa pentingnya keterampilan teknik dasar dalam menunjang permainan sepak bola.
- 1.2.4 Perlu ditanamkannya kematangan juara pada anak usia dini agar dapat meningkatkan prestasi dalam permainan sepak bola.
- 1.2.5 Perlunya memiliki kondisi fisik yang baik serta keterampilan dasar yang baik bagi pemain sepak bola usia dini karena kondisi fisik dan keterampilan dasar dapat meningkatkan kualitas permainan sepak bola.
- 1.2.6 Belum diketahuinya status kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa SSB se-Kota Semarang KU-14.
- 1.2.7 Ingin mengetahui penguasaan keterampilan dasar dan kondisi fisik sepak bola siswa SSB se-Kota Semarang KU-14.

1.3 Pembatasan Masalah

1.3.1 Survei

Survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang di peroleh dari penelitian, dapat di kumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:321).

1.3.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik tentunya. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi pemain sepak bola untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, khususnya bagi anak-anak usia dini. Teknik dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan kordinasii gerak fisik, taktik, dan mental, dalam peningkatan kecakapan bermain sepak bola. Teknis dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan (Fatah, 2014:1413)

1.3.3 Kondisi Fisik

Menurut (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:1) 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.

1.4 Rumusan Masalah

Dasar atau pondasi yang harus di miliki dan yang sangat penting pemain sepak bola yaitu kondidi fisik dan keterampilan tekni dasar sepakbola yang baik dan benar. Sehingga fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan faktor mutlak yang harus dimiliki para pemain sepakbola. Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet sepak bola SSB U-14 di Kota Semarang Tahun 2018?
- 1.4.2 Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar atlet sepak bola SSB U-14 di Kota Semarang Tahun 2018?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik atlet sepakbola pada SSB U-14 di Kota Semarang.
- 1.5.2 Untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan teknik dasar atlet sepakbola SSB U-14 di Kota Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1.6.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini sebagai berikut :

- 1.6.1.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi penelitian lanjutan, khususnya mengenai tingkat kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik dasar siswa SSB U-14.

1.6.1.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai status tingkat keterampilan dasar sepak bola dan tingkat kondisi fisik siswa SSB se-Kota Semarang kelompok usia 14 tahun.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat Praktis dari Penelitian ini sebagai berikut.

1.6.2.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar siswa SSB U-14

1.6.2.2 Bagi pihak SSB di Kota Semarang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mampu menjadi wadah, membina, mengembangkan bibit pemain sepak bola berbakat dan memaksimalkan potensi anak usia dini di Kota Semarang.

1.6.2.3 Bagi Pelatih dan Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui penguasaan keterampilan dasar sepak bola siswa SSB se-Kota Semarang kelompok usia 14 tahun dengan memperhatikan faktor kondisi fisik dan keterampilan kondisi fisik siswa di SSB Kota Semarang, dan mendapatkan data autentik demi mengembangkan ilmu pengetahuan dan ilmu kepelatihan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Sepak Bola dalam Lintasan Sejarah

Sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari tiongkok. FIFA sebagai tokoh sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke2 sampai dengan ke - 3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan“*tsu chu*“. Permainan sepakbola dikenal oleh semua lapisan masyarakat dan disukai oleh sebagian besar komunitas dunia (Nusri, dkk, 2018:281).

Permainan bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi tokoh yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern sedunia, yaitu: *International Football Association Board (IFAB)*. IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan *Scottish Football Association, Football Association of Wales*, dan *Irish Football Association* di Manchester, Inggris. Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan tokoh yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola,

baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

Pemmainan sepak bola adalah pemmainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap- tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat skor. Karena tiap regu dalam pemmainan ini sebelas orang, maka tim atau regu dalam sepakbola sering disebut kesebelasan. Pemmainan sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang. Sepak bola adalah olahraga situasi di mana kesuksesan tergantung pada beberapa faktor seperti tuntutan fisiologis, keterampilan teknis, dan perilaku taktis (Sgro, dkk, 2018:9).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling top dan terpopuler diseluruh penjuru dunia, hamper setiap Negara, dan daerah memiliki lapangan perlengkapan, peralatan, pemmainan sepak bola tersendiri. Pemmainan sepak bola telah mengalami banyak perubahan dinamis mulai dari bentuk sederhana primitive sampai beranjak ke taraf dan berbentuk internasional, *modern* seperti sekarang ini sehingga para peminat pemmainan kian hari kian banyak dan tidak hanya dari kalangan orang dewasa saja melainkan juga anak-anak; orang tua, kaya, miskin, pedagang, petani, karyawan, para politisi, akademisi, bahkan wanitapun menyukai dan ikut memainkan pemmainan sepak bola (Irfandi dan Zikrur, 2017:310).

Di dalam sepak bola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen lainnya sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepak bola dengan baik seseorang harus menguasai faktor fisik disamping juga keterampilan dasar serta teknik bermainsepak bola yang baik dan benar. Dan untuk mencapai kondisi fisik yang baik, diperlukan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Pembentukan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang maksimal tentunya diperlukan jangka waktu yang lama, oleh karena itu pembinaan sejak usia dini sangatlah efektif demi hasil yang maksimal nanti kedepannya (Erlangga, 2013:2)

Dari uraian tersebut dapat dipahami kenyataan menunjukkan bahwa sepakbola (dan atau bola dalam pengertian luas) adalah hasil proses panjang peradaban yang bisa ditelusuri di banyak tempat di bumi sejak sebelum Masehi. Maka jika Inggris pada 1996 itu dengan bangga pasang slogan Euro 96 – *Football Comes Homes* – apakah bukan kebanggaan berlebihan? Sebab permainan bola itu sudah amat tua. Era Mesir purba, misalnya, sudah mengenal bola dengan kain linen. Ini masih tersimpan di museum Inggris. Berbagai relief dinding di museum menunjukkan, permainan bola juga sudah dikenal di peradaban Yunani purba disebut *episcuro*.

Pada era kekinian perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu 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 sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Pada titik ini dapat dipahami bahwasannya sepak bola adalah jenis olahraga yang mengandalkan kecepatan, kemampuan, dan strategi. Untuk itu agar bisa bermain sepak bola dengan baik, setidaknya harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola.

2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Banyak faktor yang harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi sepak bola, seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi pemain sepak bola diantaranya adalah faktor fisik dan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan teknik dasar bermain sepak bola yang baik tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal (Fatah, 2014:1413).

Kondisi fisik pemain sepak bola merupakan bagian utama yang harus dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsure yang paling penting dalam permainan sepak bola. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola (Widodo, 2014:2)

Teknik di dalam permainan sepak bola adalah salah satu bagian yang penting dan paling sulit untuk dipelajari. Untuk itu perlu waktu yang banyak dan ketekunan dari para pemain untuk berlatih dengan penuh kesungguhan. Mutu permainan suatu kebiasaan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola. Seluruh kegiatan dalam permainan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola (Janje, 2012:109).

Secara teoretis bahwa teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Beberapa macam teknik dasar tersebut pada dasarnya harus dimiliki seorang pemain sepak bola. Tanpa itu, pertandingan menjadi kurang menarik, teknik tersebut adalah (Scheunemann, 2005 : 33).

2.1.2.1 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 mengoper (*passing*), menembak kegawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*). Beberapa konsep tendangan antara lain:

1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*).

Analisis gerakannya adalah sebagai berikut:

- (1) Togok menghadap sasaran dibelakang bola.
- (2) Kaki tumpuan berada disamping bola, lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola.
- (5) Setelah menendang kaki tetap mengayun kedepan mengikuti arah bola.

2) Menendang dengan punggung kaki bagian punggung dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan

untuk mengoper jarak jauh (long passing). Analisis gerakannya adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi togok berada dibelakang bola, sedikit serong. Kaki tumpuan diletakan disamping bola.
- (2) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola . Perkenaaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- (3) Setelah menendang kak tetap mengayun kedepan mengikuti arah bola

3) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*) (Scheunemann, 2005 : 33). Analisis geraknya adalah sebagaiberikut (Scheunemann, 2005 : 35) :

- (1) Togok dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakandisamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kaki tendang beradadibelakang bola dengan punggung kaki menghadap kesasaran.

- (3) Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah - tengah bola.
- (4) Setelah menendang kaki tetap mengayun kedepan mengikuti arah bola.

4) Menerima atau Menghentikan Bola

Tujuan menerima atau menghentikan bola adalah untuk mengontrol bolayangtermasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk passing.

- (1) Menerima bola dengan kaki bagian dalam.
 - (2) Posisi togok segaris dengan datangnya bola.
 - (3) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - (4) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
 - (5) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam.
- 5) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah togok (terkuasai).

Pada saat permainan sepak bola, ada beberapa cara menghentikan bola dengan punggung kaki sebagai berikut,

- (1) Posisi togok menghadap datangnya bola.

- (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit kedepan menjemput datangnya bola.
 - (4) Bola menyentuh kaki persis dipunggung kaki.
- 6) Menghentikan bola dengan telapak kaki
- (1) Posisi togok lurus dengan arah datangnya bola.
 - (2) Kaki tumpu berada pada garis data ngnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran.
 - (4) Pada saat bola masuk kekaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- 7) Menghentikan bola dengan paha
- 1) Posisi togok menghadap datangnya bola.
 - 2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - 3) Paha diangkat tegak lurus dengan togok ditekuk tegak lurus dengan paha.
 - 4) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.
- 8) Menghentikan bola dengan dada
- 1) Posisi togok menghadap datangnya bola.

- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- 3) Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola.
- 4) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.

2.1.2.2 Menggiring bola (dribbling)

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola, antara lain (Mielke 2003:1):

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.

2.1.2.3 Menyundul bola (Heading)

Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper, mencetak bola dan mematahkan serangan lawan / membuang bola (Mielke 2003: 49). Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala. Namun pada dasarnya pemain harus belajar untuk menyundul bola menggunakan dahi, bukan ubunubun kepala. Pemain harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukan bola yang membentur kepala mereka (Mielke 2003: 50).

Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat / melompat. Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai dengan baik, dengan menguasai teknik menyundul bola permainan sepak bola akan lebih menarik dan tim yang menguasai teknik menyundul bola lebih besar kemungkinannya untuk memenangkan pertandingan.

Danny Mielke (2009:49) “Salah satu ciri unik sepak bola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Proses menggerakkan tubuh ke posisi yang tepat pada dasarnya sama seperti gerak yang digunakan untuk keterampilan mengontrol bola lainnya”. Dalam permainan sepak bola, kamu dapat menggunakan kepala untuk menyundul atau mengontrol bola. Keterampilan ini disebut dengan istilah *heading*. *Heading* dapat dilakukan ketika sedang melompat kedepan, menjatuhkan diri atau saat sedang diam”.

Heading menggunakan dahi menurut Danny Mielke (2009 : 50) gerakkan tubuh ke jalur melayangnya bola, usahakan selalu mengerakkan kaki sehingga bisa menyesuaikan saat bola sampai kepadamu. Sentuhlah bola dengan menggunakan dahi, tepat pada daerah pertemuan dahi dengan garis rambut dan pertahankan keseimbangan kaki ketika bola mendekat. Dalam teknik menyundul bola seharusnya diusahakan untuk selalu menjemput bola dan

jangan menunggu bola mendatangi kepala, gerakkan tubuh bagian atas dari posisi melengkung menuju ke bola ketika bola mendekat. Meloncat ke udara ketika melakukan heading, gunakan kaki untuk melontarkan tubuh menuju ke bola dan arahkan bola ke sasaran.

2.1.3 Kondisi Fisik Pemain

Dalam permainan sepak bola disamping kemampuan teknik dasar sepak bola, secara teoretis pemain juga diharuskan mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat melakukan permainan sepak bola yang baik (Dwikusworo, 2000:1).

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan seorang atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh, sehingga dengan demikian fungsional dari sistem tubuh bekerja dengan baik dan dapat meningkatkan kondisi fisiknya (Mu'is dan Ahmad widodo, 2014:2).

Adapun komponen fisik pemain sepakbola dan latihan fisik dapat dielaborasi sebagai berikut :

1. Komponen fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola sebagian besar hampir sama dengan berbagai cabang olah raga lainnya yaitu antara lain (Dwikusworo, 2000:2) :
 - a. Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

- b. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, latihan yang digunakan seperti lari jarak jauh, lari lintas alam, latihan aerobik 12 menit, *interval training* dan fartlek.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.
- d. Daya lentur (*flexibility*), adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- e. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan pemain tersebut cukup baik.
- f. Koordinasi (*coordination*) kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- g. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- h. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

- i. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak atau merespon secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling.

Dalam hal daya tahan pada prinsipnya daya tahan ada dua, yaitu daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler atau *general endurance* dan daya tahan otot *muscle endurance*. Daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang di seluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang pada periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:2). Sedangkan bagi Rusli Lutan dkk, (2000:71) daya tahan adalah suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama.

Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan. Permainan sepak bola adalah permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang lama sebab permainan sepak bola dimainkan selama 90 menit dan jika pertandingan berlanjut ke babak perpanjangan waktu akan ditambah 30 menit, jika terpaksa dapat dilanjutkan lagi ke babak adu penalti yang sangat membutuhkan konsentrasi dan konsentrasi sangat dipengaruhi oleh daya tahan. Selama itu juga seorang pemain melakukan berbagai bentuk gerakan

yang sangat menguras tenaga sehingga memerlukan daya tahan yang tinggi.

Kecepatan (*Speed*), Kecepatan adalah kemampuan yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:2). Menurut Rusli Lutan dkk, (2000:74) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat. Tidak hanya kecepatan yang sangat berpengaruh dalam bermain sepak bola adalah power atau daya adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu secepat-cepatnya (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:3). Daya dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot. Dalam permainan sepak bola ada beberapa yang memerlukan kerja otot secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan saat merebut bola. Daya dilakukan dengan tenaga yang maksimal dalam waktu singkat dan pendek.

Faktor kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat, di samping itu kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:3). Kelincahan adalah kemampuan seseorang

dalam merubah arah dalam posisi-posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik (M. Sajoto, 2003:59). Kedua pendapat tersebut menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu dengan cepat dan efektif. Di dalam permainan sepak bola kelincahan sering muncul dalam situasi saat seorang pemain menggiring melewati lawan secara zig-zag dengan cepat serta efektif dan saat dimana seorang pemain yang terjatuh dengan cepat berdiri kembali untuk melanjutkan permainan.

Kelentukan (*Flexibility*) Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Kelentukan berkaitan dan berhubungan dengan bentuk persendian itu sendiri, otot, tendon dan ligamena disekeliling persendian (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:3). Menurut Rusli Lutan dkk, (2000:75) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung dan otot-otot.

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara bebas dan tubuh yang memiliki kelentukan yang baik, maka dapat dipastikan tubuh tersebut juga dalam keadaan yang baik pula. Usia dan aktifitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi

kelentukan seseorang. Dapat dilihat dari seseorang yang berusia lanjut, menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurangnya latihan (aktifitas fisik) yang mengakibatkan kelentukan juga berkurang. Bagi pemain sepak bola kelentukan merupakan sesuatu yang dibutuhkan agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang sulit misalnya melakukan gerak tipu, tendangan salto, *sliding tackle* dan mengubah arah lari.

Berbeda dengan faktor diatas, keseimbangan (*Balance*) merupakan faktor yang tidak hanya ada tapi yang paling menonjol. Karena keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu gerakan. Keseimbangan tergantung dari integrasi kerja panca indra penglihatan, kanalis simisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:3). Bagi manusia keseimbangan adalah hal yang sangat penting dimiliki. Karena sebagian besar aktifitas seseorang memerlukan keseimbangan, seperti berjalan ataupun bersepeda. Di dalam olahraga khususnya sepak bola, keseimbangan harus dimiliki oleh pemain sepak bola. Bila pemain sepak bola memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain tersebut dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Keseimbangan juga diperlukan saat melakukan semua teknik-teknik dasar agar tidak mudah terjatuh dan kuat bila melakukan *body contact* dengan pemain lawan.

Faktor yang juga harus dimiliki oleh pemain bola adalah kemampuan untuk melakukan koordinasi (*Coordination*). Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Pada seseorang yang tidak memiliki koordinasi yang baik, akan berakibat pengeluaran tenaga yang berlebihan, keseimbangan terganggu, cepat lelah, dan mudah terjadi cedera (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:3).

Menurut Rusli Lutan dkk, (2000:77) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Seorang atlet yang mempunyai koordinasi yang baik, di samping mampu melakukan *skill* yang baik, tetapi juga dengan cepat dan tepat menyelesaikan tugas latihan. Koordinasi juga sangat diperlukan pada hampir semua cabang olahraga yang melibatkan fisik. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 2002:59). Koordinasi sesungguhnya merupakan elemen yang sangat penting di dalam permainan sepak bola, koordinasi dibutuhkan dalam beberapa gerakan-gerakan dasar misalnya berlari yang digabungkan dengan menendang bola kearah gawang dan menggiring bola yang selanjutnya mengumpan bola ke teman.

Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*) Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah

menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu refleks, waktu gerakan dan waktu respon. Waktu refleks berbeda dengan waktu reaksi, pada refleks implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat refleks, kemudian ke saraf eferen, kemudian ke effector, dengan demikian dalam refleks tidak ada proses berfikir sama sekali. Sedangkan pada waktu reaksi ada proses berfikir. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat bergerak dilakukan sampai akhir gerakan. Waktu respon adalah jumlah waktu refleks atau waktu gerak (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2000:4). Sementara itu reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola, untuk kemudian ditangkap, dipukul, atau ditendang (M. Sajoto, 2002:59). Sepak bola bukan hanya olahraga yang menggunakan fisik akan tetapi juga menggunakan otak atau pikiran, karena setiap pemain harus sanggup mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Maka dari itu reaksi juga diperlukan oleh pemain-pemain sepak bola.

Ketepatan (*Accuracy*) Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai. Misalnya dalam menembak, memasukkan bola dalam bola basket, tendangan dalam gawang dan lain-lain (M.Sajoto, 2002:59). Dalam hal ini ketepatan diperlukan saat

pemain akan menendang bola ke arah gawang dalam usahanya mencetak gol serta saat akan mengumpan bola ke arah teman baik umpan pendek maupun umpan jauh.

Didalam olahraga sepak bola membutuhkan sepuluh komponen-komponen fisik, akan tetapi setiap komponen fisik mempunyai kriteria-kriteria yang berbeda menurut kebutuhan-kebutuhan didalam permainan sepak bola itu sendiri.

2.1.3.1 Komponen fisik yang dibutuhkan oleh masing-masing posisi :

1) *Goalkeeper:*

- *Reactive power* : kemampuan membangkitkan lompatan setelah mendarat.
- *Agility* : kemampuan untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah.
- *Flexibility* : kemampuan memanfaatkan luas gerak pada persendian secara optimal.
- *Accuracy* : kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- *Reaction* : kecepatan untuk menanggapi atau merespon rangsang yang datang secara mendadak.

2) *Defender* :

- *Reactive power* : kemampuan membangkitkan lompatan setelah mendarat.
- *Acceleration power* : penambahan kecepatan sewaktu berlari.

- *Deceleration power* : pengurangan kecepatan pada waktu berlari.
- *Strength* : kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

3) *Midfielder*:

- *Acceleration power* : penambahan kecepatan sewaktu berlari.
- *Deceleration power* : pengurangan kecepatan pada waktu lari.
- *Muscle endurance medium* : tipe ketahanan otot jangka menengah.
- *Speed* : kemampuan untuk melakukan gerak berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.
- *Agility* : kemampuan merubah arah dengan cepat.
- *Coordination* : kemampuan mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif.
- *Accuracy* : kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran.

4) *Forward* :

- *Acceleration power* : kemampuan menambah kecepatan sewaktu berlari.

- *Deceleration power* : kemampuan mengurangi kecepatan pada waktu lari.
- *Reactive power* : kemampuan membangkitkan lompatan setelah mendarat.
- *Speed* : kemampuan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.
- *Agility* : kemampuan untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah.
- *Accuration* : kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran.
- *Reaction* : kemampuan merespon rangsang yang datang secara mendadak.

Terkait dengan kemampuan fisik menurut Rusli Lutan dkk, (2000:66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan serta kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Sementara itu menurut M. Sajoto (2002:58) kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam

melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas sehingga memegang peranan yang sangat penting. Kekuatan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan permainan seseorang dalam bermain sepak bola. Di dalam sepak bola kekuatan dapat digunakan untuk beberapa teknik dasar misalnya merampas bola, menendang bola untuk mengumpan kepada teman yang berjarak sangat jauh dan melakukan tendangan keras untuk mencetak gol, serta dapat digunakan saat terjadi perebutan bola di udara dengan pemain lawan

2.1.3.2 Faktor yang harus diperhatikan sebelum memberikan latihan fisik :

- 1) Kondisi atlet, fit atau tidak pelatih harus mengetahui agar dalam latihan sasaran akan tercapai.
- 2) Latihan fisik dilakukan secara sistematis dan teratur.
- 3) Pembebanan latihan atau porsi latihan disesuaikan dengan kondisi atlet (superkompensasi). Latihan fisik yang tidak terprogram dapat menimbulkan masalah antaralain :
- 4) Beban latihan terlalu ringan (*plato*).
- 5) Beban latihan terlalu berat (*invoksi*) dapat menyebabkan overtraining serta cedera bagi atlet dan penurunan prestasi.
- 6) Sasaran yang dicapai tidak tepat dan tidak terpenuhi.
- 7) Program latihan fisik yang tepat sasaran :

- 1) Berjenjang
- 2) spesifik – obyektif (khusus)
- 3) Cukup berat – realistis (sasaran harus menantang atau dibuat cukup berat atau superkompensasi/ yang penting tidak berlebihan) dibuat bersama (pelatih dan atlet), atlet bertanggungjawab mencapainya, atlet paling memahami kondisinya, pelatih akan mendorong / memotivasi atlet untuk mencapainya
- 4) Jangan terlalu banyak sekaligus
- 5) Program tertulis (mudah mengontrol)

2.1.3.3 Hambatan yang mungkin terjadi saat pelaksanaan latihan

fisik :

- 1) Latihan fisik tidak mengenai sasaran yang telah diprogramkan sejak awal
- 2) *Stretching* kurang sehingga pada saat latihan dapat terjadi cedera
- 3) Rasa jenuh yang menghingapi pikiran atlet karena latihan yang monoton
- 4) Latihan terlalu banyak yang mengakibatkan atlet mengalami *overtraining*
- 5) Kurangnya koordinasi antara atlet dengan pelatih yang berakibat banyaknya kesalahan gerakan sehingga target tidak tercapai

6) Karena perubahan cuaca sehingga program latihan tidak berjalan dengan sempurna (ini dapat terjadi jika latihan fisik dilaksanakan di *outdoor*)

(1) Untuk mengetahui tingkat keberhasilan latihan fisik dengan cara:

- Ada peningkatan kemampuan fisik atlet dalam berlatih atau bertanding
- Latihan mencapai overload
- pembebanan / porsi latihan yang diberikan sesuai dengan kondisi / kemampuan atlet
- atlet tidak mengalami cedera pada saat/setelah latihan fisik
- atlet tidak mengalami penurunan prestasi

(2) Evaluasi yang mungkin diberikan antara lain :

- Pelatih memberhentikan latihan jika latihan tersebut tidak mengenai sasaran atau ada kesalahan dalam melakukan latihan
- Pelatih harus memotivasi atletnya agar latihan berjalan sesuai program atau mencapai sasaran
- Pelatih memberi pujian kepada atlet jika latihan mengenai sasaran

2.1.4 Berbagai Peraturan Dalam Sepak Bola

Hal yang tidak bisa dihindari dalam permainan sepak bola, disamping hal hal dasar diatas, adalah keharusan menaati peraturan yang ada. Umumnya peraturan permainan sepak bola sudah diketahui oleh semua orang baik pemain yang mengikuti pertandingan maupun penonton yang hanya melihat saja.

Sebelum memainkan pertandingan sepak bola, alangkah bagusnya jika kita mengetahui teknik dasar sepak bola sehingga saat bermain sepak bola kita tidak bingung lagi langkah apa yang akan dilakukan. Berikan uraian lengkap peraturan sepak bola.

Peraturan Permainan Sepak Bola

1) Lapangan

Panjang lapangan = 100 – 110 m

Lebar lapangan = 64 – 75 m

Luas daerah gawang = 18,35 x 5,5 m

Jari-jari lingkaran tengah = 9,15 m

Daerah hukuman pinalti = 40,39 x 16,5 m

Jarak titik hukuman dengan garis gawang = 11 m

2) Gawang

Tinggi gawang = 2,44 m

Lebar gawang = 7,32 m

3) Bola

Bahan bola = kulit

Bentuk bola = bulat

Berat bola = 396 – 453 gram

Keliling lingkaran bola = 68 – 71 cm

(Luxbacher, 2008:3).

4) Peraturan Memulai Pertandingan

Sebelum pertandingan dimulai, pemain harus berjabat tangan antar sesama pemain atau lawan dan berbaris ke arah penonton. Wasit membawa uang logam dan kapten setiap tim akan memilih sisi uang logam, kemudian wasit melempar uang logam, dan pilihan sisi uang logam yang sesuai oleh kapten bisa memilih bola awal atau gawang.

5) Jumlah Pemain Sepak Bola

Terdapat 2 tim dan masing-masing tim terdiri 11 orang (salah satunya penjaga gawang). Jika pemain tim kurang dari 7 atau 4 pemain terkena kartu merah dan keluar maka tim tersebut dianggap kalah

6) Pemimpin Tim (Captain)

Diharuskan setiap tim mempunyai captain, dengan tujuan apabila ada masalah dengan tim maka captain yang akan berdiskusi dengan wasit.

7) Peraturan Dalam Memakai Aksesoris

Jersey, dalam satu pertandingan kedua tim tidak diperbolehkan memakai jersey satu warna. Setiap tim harus mempunyai identitas berbeda, setiap tim harus mempunyai 2 warna jersey. 1 untuk pertandingan rumah (Home) dan satu lagi untuk laga tandang (Away). Kaos kaki, dalam pertandingan resmi sepak bola warna kaos kaki harus

sama. Kaos kaki juga bertujuan untuk melindungi tulang kering dan mencegah cedera.

Sarung tangan, hanya boleh dipakai kiper (penjaga gawang) untuk mempermudah dalam menangkap bola dan melindungi tangan dari tendangan bola yang keras. Pemain lain juga diperbolehkan memakainya tetapi ketika berada di tempat dingin atau bersalju. Penutup kepala, hanya bisa digunakan pemain yang cedera. Aksesoris yang dilarang, meliputi anting, kalung, gelang, dan lainnya.

8) Wasit

Wasit memegang penuh jalannya pertandingan dan memberi keputusan apabila pemain bola melanggar peraturan yang dilakukan. Wasit utama dibantu dengan 2 asisten wasit.

9) Asisten Wasit

Asisten wasit disebut linesman. Memberitahukan kepada wasit utama apabila terjadi offside dengan tanda bendera dan mengawasi apabila terjadi throw in dan tendangan sudut.

10) Peraturan Waktu Permainan Sepak Bola

Permainan dilakukan selamat 90 menit dan dibagi menjadi 2 babak, setiap babak mempunyai waktu 45. Dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit. Apabila 90 menit itu habis dan pertandingan membutuhkan pemenang maka dilakukan tambahan waktu (extra time)

dengan durasi 2 x 15 menit. Jika kedudukan masih sama maka akan diadakan adu finalty.

11) Peraturan Kick Off

Kick off dilakukan ketika akan memulai suatu permainan, dalam sepak bola dilakukan ketika:

- Memulai pertandingan
- Terjadinya sebuah gol
- Memulai babak yang kedua
- Memulai babak extra time

12) Peraturan Gol

Perhitungan gol dilakukan ketika bola masuk ke dalam jaring dan melewati gawang serta tidak ada pemain dalam posisi *offside*, pelanggaran, maupun *hands ball*. Semua keputusan ada ditangan wasit yang menentukan gol tersebut sah atau tidak.

13) Peraturan *Offside* dan *Onside*

Offside terjadi ketika teman satu tim mengoper ke pemain lain tetapi berada sedikit didepan bek pertahanan lawan. Asisten wasit yang menentukan terjadinya *offside* atau *onside* dengan mengangkat bendera. Peraturan *onside* sebaliknya.

14) Peraturan Bola Keluar (*Out*)

Ketika bola keluar dari lapangan samping maka akan terjadi lemparan kedalam. Dan jika keluar di samping gawang maka akan

terjadi tendangan sudut. Wasit berhak memerintahkan pemain untuk mengeluarkan bola jika ada pemain yang mengalami cedera.

15) Lemparan kedalam (*Throw in*)

Dilakukan ketika bola keluar dari lapangan, tim yang mengambil lemparan kedalam adalah tim yang tidak mengeluarkan bola. Ketika melakukan lemparan, pemain tidak boleh membuang waktu lama dan satu kaki tidak boleh terangkat.

16) Tendangan Gawang

Dilakukan ketika bola melewati garis gawang karena pemain lawan. Penjaga atau teman satu tim boleh melakukan tendangan gawang dengan syarat bola tidak melebihi area garis kiper.

17) Tendangan Sudut (*Corner kick*)

Dilakukan ketika bola keluar melewati garis gawang yang disebabkan oleh pemain bek, tendangan dilakukan oleh pemain lawan. Letak tendangan gawang sesuai dengan tempat (kanan atau kiri) bola keluar.

18) Peraturan Pergantian Pemain

Pergantian pemain hanya bisa dilakukan maksimal 3 orang. Tetapi jika dalam keadaan pertandingan persahabatan maka pergantian pemain boleh dilakukan 7 kali.

19) Peraturan Terjadinya Pelanggaran

Pelanggaran bisa terjadi karena tackle yang terlalu keras, hands ball, mendorong lawan, menarik baju lawan, mengganggu pergerakan

penjaga gawang, dan masih banyak lagi. Wasit akan mengeluarkan 2 macam kartu yaitu kartu merah dan kartu kuning.

Jika mendapat kartu merah, maka pemain keluar dari lapangan pertandingan. Jika mendapat kartu kuning maka mendapat peringatan keras, dan jika dapat 2 kali kartu kuning maka otomatis mendapat kartu merah.

20) Peraturan Tendangan Bebas (*Free kick*)

Tendangan bebas dilakukan di tempat terjadinya pelanggaran, terdapat 2 pilihan yang biasa pemain lakukan yaitu menendang langsung ke gawang atau mengoper ke teman satu tim

21) Terjadinya *Penalty*

Terjadi karena pemain melakukan pelanggaran di area penjaga gawang. Seperti *hands ball*, *tackle*, dan pelanggaran lainnya. Salah satu pemain akan ditunjuk sebagai orang yang menendang bola.

2.2 Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan ini diambil dari skripsi untuk menganalisis permasalahan mengenai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar KU-14. Beberapa penelitian tersebut diantaranya:

Penelitian yang relevan pertama berasal dari skripsi Yudhistira Ade Kumiawan (2017) dengan judul “Penguasaan Keterampilan Dasar Sepak Bola Bagi Siswa SSB Se-Kota Semarang Kelompok Usia 12 Tahun (Survei terhadap Proses Penguasaan Keterampilan Dasar Sepak Bola dengan Memperhatikan Faktor Kondisi Fisik)” hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki

kondisi fisik kurang dan keterampilan dasar sedang ada 1 orang dan siswa yang memiliki kondisi fisik kurang dan keterampilan dasar baik ada 5 orang. Selanjutnya siswa yang memiliki kondisi fisik sedang dan keterampilan dasar sedang ada 3 orang, siswa yang memiliki kondisi fisik sedang dan keterampilan dasar baik ada 13 orang, dan siswa yang memiliki kondisi fisik sedang dan keterampilan dasar baik sekali ada 10 orang. Siswa yang memiliki kondisi fisik baik dan keterampilan dasar sedang ada 1 orang, siswa yang memiliki kondisi fisik baik dan keterampilan dasar baik ada 7 orang, siswa yang memiliki kondisi fisik baik dan keterampilan dasar baik sekali ada 6 orang.

Persamaan dari penelitian relevan yang pertama ini dengan penelitian yang sekarang yaitu sama-sama meneliti mengenai masalah

keterampilan teknik dasar pada siswa di SSB Se-Kota Semarang, metode yang digunakan sama yaitu menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian relevan yang pertama meneliti berdasarkan kelompok usia 12 tahun, dan lebih menitikberatkan pada keterampilan teknik dasar, sedangkan pada penelitian yang sekarang kelompok usia 14 tahun dan meneliti mengenai kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola.

Penelitian yang relevan kedua berasal dari skripsi Yoga Prastyo (2015) dengan judul “Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB Se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri Tahun 2015” hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan fisik sebagai berikut: (1) yang termasuk dalam kategori baik sekali berjumlah 4 anak (8,8%), (2) yang termasuk dalam kategori baik berjumlah 29 anak (64%), (3) yang termasuk dalam kategori sedang

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

Persamaan dari penelitian relevan yang kedua ini yaitu sama-sama meneliti mengenai kemampuan fisik atau kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola, menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian yang relevan kedua ini tidak berpacu pada kelompok usia tertentu, sedangkan pada penelitian yang sekarang mengacu pada kelompok usia 14 tahun. Lokasi penelitian berbeda, di penelitian yang relavan kedua ini mengambil lokasi di Kabupaten Wonogiri, sedangkan pada penelitian yang sekarang mengambil lokasi di Kota Semarang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang survei kondisi fisik dan keterampilan dasar sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SSB se-Kota Semarang kelompok usia 14 tahun memiliki kondisi fisik yang berbeda-beda pada saat dilakukannya tes kondisi fisik. Hasil tes pada lari 50 meter dalam kategori baik sekali dengan presentase 89.4%, pada tes angkat tubuh dalam kategori kurang dengan presentase 61.7%, tes duduk baring 60 detik dalam kategori baik sekali dengan presentase 63.8%, tes loncat tegak dalam kategori kurang dengan presentase 55.3%, dan pada tes lari 1000 meter dalam kategori sedang dengan presentase 76.6%.

2) Keterampilan Dasar Sepak Bola

Sedangkan keterampilan dasar dari tes dribbling dengan presentase 83%, tes passing dengan presentase 78.7%, tes control dengan presentase 76.6%, tes shooting dengan presentase 89.4%, dan tes heading dengan presentase 80.9%. keseluruhan tes keterampilan dasar sepak bola dalam kategori baik. Berarti penguasaan teknik keterampilan dasar sudah baik dan siswa memiliki kemampuan dalam permainan sepak bola. Secara

keseluruhan tes kebugaran jasmani terdapat nilai mean 17.063 dan dengan kategori sedang sebanyak 26 siswa (55.3%), dan kategori baik sebanyak 21 siswa (44.7%). Dapat disimpulkan hasil kebugaran jasmani kelompok usia 14 tahun SSB se-Kota Semarang yaitu kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dalam penelitian ini disarankan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa SSB setelah mengetahui status kondisi fisik diharapkan agar siswa rutin untuk melakukan latihan fisik agar dapat meningkatkan kondisi fisiknya untuk menunjang saat melakukan gerakan-gerakan dalam permainan sepak bola serta untuk meningkatkan prestasi serta untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik perlu menjaga kesehatan diri dengan makan-makanan yang bergizi dan higienis.
- 2) Dalam memberikan latihan keterampilan dasar seorang pelatih SSB harus memperhatikan faktor-faktor internal dan eksternal dalam proses pembinaan yaitu berupa kemampuan motorik, kebugaran jasmani, tipe tubuh, usia, dan metode latihan. Dan diharapkan dapat dijadikan pedoman dalam merancang program latihan yang baik agar mencapai prestasi yang maksimal.
- 3) Bagi orang tua untuk selalu memantau tumbuh kembang anak seperti memantau perkembangan anak dari hari ke hari, dan selalu memberi motivasi positif pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpaet dkk. 1992. Permainan Besar. Padang: Depdikbud.
- Erlangga, Satrio Yudi. 2013. Survei Kondisi Dan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola. Dalam Jurnal UNESA. Voll. No. 2. Hal 1-6.
- Fatali» Muhammad Alfin Nur. 2014. Survei Tentang Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pada SSB Se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara. Dalam Jurnal of Physical Education, Sport, Healt and Recreatiom Urmes Vol. 3, No. 11. Hal. 1412-1419.
- Irfandi dan Zikrur Rahmat. 2017. Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Menggiring Slalom dan Mengoper Dalam Sepak Bola. Dalam Jurnal Bina Guna. Vol.4. No. 2. Hal.309-320.
- Khomsm.2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kumiawan, A. Yudhistira. 2017. "Penguasaan Keterampilan Dasar Sepak Bola Bagi Siswa SSB se-Kota Semarang Kelompok Usia 12 Tahun". Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Kusworo, Eri Pratiknyo Dwi. 2010. Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Widyakarya.
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola Klaten: Pakar Raya.
- Mu'is, Abdul dan Achmad Widodo. 2014. Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola ke Arah Gawang (Shooting). Dalam Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 2.No. 3.Hal. 1-11.
- Nusri, Ardi. 2018. *Developing Instruments to Measure Long Passing and Shooting Sldlls og The Football School Students of Medan City*. Dalam *Jurnal of Development Unnes*. Wol.6. No. 3.Hal.280-290.
- Pedoman Penyusunan Skripsi. 2014. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Prastyo, Yoga. 2015. "Kemampuan Fisik dan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB se-Distrik Jatisrono Kabupaten Wonogiri 2015. Skrc/w/.Universitas Negeri Semarang.
- Pratama, Agung Budiman. 2015. Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Dalam Jurnal Sportif. Vol. 1.No.1. Hal.74-80.

- Rusli, Lutan. 2000. Dasar-dasar Kepelatihan. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sapulete, Janje J. 2012. Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. Dalam Jurnal ILARA. Vol. IH. No. 1. Hal 108-114.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sqro, Francesco, Bracco Salvatore, dkk. 2018. *Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners*. Dalam Jurnal of Sports ScienceNoX. 6.Hal.9-19.
- Timo,Scheneuman. 2005. Dasar Sepak Bola Modem. Malang: Dioma.