IDENTIFIKASI KEMAMPUAN TEKNIK DAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA MERPATI U-15 KECAMATAN BAWANG TAHUN 2019

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Arif Setiawan

6301412118

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Arif Setiawan. 2019. Identifikasi Kemampuan Teknik Dan Fisik Pemain Sepak Bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019. Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Kelolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Sri Haryono, S.Pd., M.Or., Pembimbing II: Suratman, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Identifikasi, Kemampuan Teknik, Kemampuan Fisik, dan Sepakbola

Akademi Sepak bola Merpati memiliki program latihan teknik dan fisik setiap latihannya, namun cenderung menoton atau tanpa variasi pada tiap pertemuan. Rumusan masalah penelitian ini yaitu (1) bagaimana kemampuan fisik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019?; (2) bagaimana penguasaan teknik bermain sepak bola pada pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019?.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei tes dengan desain *one-shot case study*. Variabel penelitian yaitu kemampuan fisik dan teknik bermain pada pemain sepak bola. Populasi sebanyak 40 atlet diambil seluruhnya menjadi sampel karena merupakan penelitian populasi atau sampling jenuh. instrumen untuk mengukur keterampilan teknik dasar sepak bola yaitu berupa tes kecakapan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* dan untuk mengukur kemampuan fisik menggunakan instrumen tes kondisi fisik pemain sepak bola. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kemampuan fisik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019 rata-rata dalam kategori cukup yaitu sebanyak 65% atlet sedangkan lainnya yaitu 25 % atlet memiliki kemampuan fisik yang baik dan 10% atlet memiliki kemampuan fisik yang kurang. (2) Penguasaan teknik bermain sepak bola pada pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019 dalam kategori cukup yaitu sebanyak 35% atlet.

Saran penelitian ini yaitu hendaknya pelatih perlu memperbaiki program latihan dan pola latihan terutama pada peningkatan teknik bermain sepak bola. Atlet perlu ditambahkan latihan teknik dasar bermain sepak bola sesuai prinsip-prinsip dasar latihan agar dalam pertandingan-pertandingan dapat memperoleh hasil yang maksimal dan prestasi yang lebih baik.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Arif Setiawan

NIM : 6301412118

Jurusan/Prodi : PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Identifikasi Kemampuan Teknik Dan Fisik Pemain Sepak Bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019

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 sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 5 Agustus 2019

Peneliti

Arif Setiawan
NIM. 6301412118

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

IDENTIFIKASI KEMAMPUAN TEKNIK DAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA MERPATI U-15 KECAMATAN BAWANG TAHUN 2019

Disusun oleh:

Nama : Arif Setiawan

NIM : 6301412118

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada Hari , Tanggal 2019 oleh:

Pembimbing I,

Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP.196911131998021001

Pembimbing II

Suratman, S.Pd., M.Pd.
NIP.197002032005011001

Ketua Jurusan

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Soedjatmiko, M.Pd
NIP. 197208151997021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Arif Setiawan, NIM. 6301412118. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Identifikasi Kemampuan Teknik Dan Fisik Pemain Sepak Bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Rabu ,Tanggal 21/8/2019.

Panitia Ujian

Dekan

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris Ujian

Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd. (Ketua)
   NIP. 196106301987031003

2. Sri Haryono, S.Pd., M.Or. (Anggota)
   NIP. 196911131998021001

3. Suratman, S.Pd, M.Pd (Anggota)
   NIP. 197002032005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“ Kita tidak berhenti berolahraga karena menjadi renta. Kita menjadi renta karena berhenti berolahraga." — Kenneth Cooper

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahandaku Bpk. Ruman
2. Ibundaku Rumyati
3. Kakak Purwanto

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakkan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW .

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Identifikasi Kemampuan Teknik Dan Fisik Pemain Sepak Bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelasaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak 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 izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Sri Haryono, S.Pd, M.Or., selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Suratman, S.Pd, M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen jurusan PKLO, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pelatih pada Akademi SepakBola Merpati yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian pada atlet-atletnya.
8. Atlet-atlet pada Akademi SepakBola Merpati yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan dan teman-teman kos yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 5 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL..... i
ABSTRAK..... ii
PERNYATAAN..... iii
PERSETUJUAN..... iv
PENGESAHAN..... v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... vi
KATA PENGANTAR..... vii
DAFTAR ISI..... ix
DAFTAR TABEL..... xi
DAFTAR GAMBAR..... xii
DAFTAR LAMPIRAN..... xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Indentifikasi Masalah..... 4
1.3 Pembatasan Maslaah..... 5
1.4 Rumusan Masalah..... 5
1.5 Tujuan Penelitian..... 5
1.6 Manfaat Penelitian..... 5

BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Sepak Bola..... 7
2.1.1 Kemampuan Teknik Sepak Bola…….. 8
2.1.1.1 Menendang (*kicking*)…… 8
2.1.1.2 Menghentikan atau mengontrol (*stoping*)……. 9
2.1.1.3 Menggiring (*dribbling*)…….. 10
2.1.2 Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola…… 11
2.1.2.1 Kekuatan…… 12
2.1.2.2 Daya Tahan……... 13
2.1.2.3 Daya Otot (*Muscular Power*)…….. 13
2.1.2.4 Kecepatan…….. 14
2.1.2.5 Daya Lentur (*Fleksibility*)……... 14
2.1.2.6 Kelincahan…… 15
2.1.2.7 Koordinasi…….. 15
2.1.2.8 Keseimbangan…….. 16
2.1.2.9 Ketepatan…….. 16
2.1.2.10 Reaksi…….. 17
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Fisik…… 17
2.1.4 Kerangka Pemikiran Penelitian…… 19

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian..... 22
3.2 Variabel Penelitian 22

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel……. 23
3.4 Instrumen Penelitian..... 23
3.4.1 Tes Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola…… 24
3.4.2 Tes Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola……... 24
3.5 Prosedur Penelitian..... 25
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian..... 26
3.7 Teknik Analisis Data..... 27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian…….. 30
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Fisik dan Teknik Pemain Sepakbola Merpati U-15 Kecamatan Bawang..... 30
4.1.2 Deskripsi Statistik Hasil Tes Kemampuan Teknik dan Fisik Pemain Sepakbola Merpati U-15 Kecamatan Bawang..... 32
4.1.3 Identifikasi Kemampuan Teknik dan Fisik Pemain Sepakbola Merpati U-15 Kecamatan Bawang.,,,..... 34
4.1.1.1 Identifikasi Kemampuan Teknik Pemain Sepakbola Merpati U-15 Kecamatan Bawang..... 34
4.1.1.2 Identifikasi Kemampuan Fisik Pemain Sepakbola Merpati U-15 Kecamatan Bawang..... 39
4.2 Pembahasan…….. 54
4.2.1 Penguasaan Teknik Bermain Sepak Bola Pada Pemain Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019…… 54
4.2.2 Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019……... 55

BAB V PENUTUP
5.1 Simpulan..... 57
5.2 Saran..... 57
Daftar Pustaka..... 59
Lampiran-Lampiran..... 61

DAFTAR TABEL

TabeL Halaman

3.1 Penilaian Tes Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola…….. 28

3.2 Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Sepak Bola (Putra)…… 29

3.3 Modifikasi Kategori Profil Kondisi Fisik/Kemampuan Fisik…… 29

4.1 Data Hasil Tes Kemampuan Teknik Bermain Sepakbola..... 30

4.2 Data Hasil Tes Kemampuan Fisik Pemain Sepakbola..... 31

4.3 Deskriptif Statistik Kemampuan Teknik Bermain Sepakbola..... 32

4.4 Deskriptif Statistik Kemampuan Fisik Pemain Merpati U-15..... 33

4.5 Tingkat Kemampuan Teknik Melalui Tes Lari 50 Meter Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 34

4.6 Tingkat Kemampuan Teknik Melalui Tes Gerak Dasar Tanpa Bola Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 35

4.7 Tingkat Kemampuan Teknik Melalui Tes Gerak Dasar Dengan Bola Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 36

4.8 Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019..... 38

4.9 Tingkat Kecepatan Melalui Tes Lari 50 Meter Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 39

4.10 Tingkat Kelincahan Melalui Tes *Shuttle Run* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 40

4.11 Tingkat Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Melalui Tes *Grip Strength* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 41

4.12 Tingkat Kekuatan Otot Punggung Melalui Tes *Back Dynamometer* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 43

4.13 Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Melalui Tes *Leg Dynamometer* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 44

4.14 Tingkat Kekuatan Otot Perut Melalui Tes *Sit Up* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 45

4.15 Tingkat Kekuatan Dan Ketahanan Otot Lengan Dan Otot Bahu Melalui Tes *Push Up* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan

Bawang..... 46
4.16 Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Melalui Tes *Squat Jump* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 47
4.17 Tingkat Kelentukan Otot Pinggul Melalui Tes *Sit and Reach* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 48
4.18 Tingkat Tenaga Eksplosif Melalui Tes *Vertical Jump* Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 49
4.19 Tingkat Efisisensi Fungsi Jantung Dan Paru-Paru Melalui Tes Lari 15 Menit Pada Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 51
4.20 Perbandingan Hasil Tiap Tes Kemampuan Fisik Atlet Sepak Bola U-15 Kecamatan Bawang..... 52
4.21 Tingkat Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola Merpati U15 Kecamatan Bawang..... 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

3.1 Desain penelitian "*One-Shot Case Study* "…….. 22

4.1 Tingkat Kemampuan Teknik Dalam Tes Lari 50 M……..... 35

4.2 Tingkat Kemampuan Teknik Dalam Tes Gerak Dasar Tanpa Bola..... 36

4.3 Tingkat Kemampuan Teknik Dalam Tes Gerak Dasar Dengan Bola..... 37

4.4 Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Atlet Sepak bola U-15 Kecamatan Bawang……..... 38

4.5 Tingkat Kecepatan Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang……..... 39

4.6 Tingkat Kelincahan Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang…….. 40

4.7 Tingkat Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang…….. 42

4.8 Tingkat Kekuatan Otot Punggung Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang……. 43

4.9 Tingkat Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang……. 44

4.10 Tingkat Kekuatan Otot Perut Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang……. 45

4.11 Tingkat Ketahanan Otot Lengan dan Bahu Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang……..... 47

4.12 Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Sepak Bola U-15 Merpati Kecamatan Bawang……..... 48

4.13 Tingkat Kelentukan Otot Pinggul Pemain Sepak Bola U-15 Merpati……..... 49

4.14 Tingkat Tenaga Eksplosif Pemain Sepak Bola U-15 Merpati……. 50

4.15 Tingkat Efisisensi Fungsi Jantung Dan Paru Pemain Sepak Bola U-15.. 51

4.16 Grafik Perbandingan Hasil Tiap Tes Kemampuan Fisik Atlet Sepak Bola U-15 Kecamatan Bawang…… 52

4.17 Grafik Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Sepak Bola U-15 Kecamatan Bawang…… 53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola..... 62
2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola..... 65
3. Format Penilaian Tes Teknik Dasar Bermain Sepak Bola..... 80
4. Hasil Penilaian Tes Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola…… 82
5. Hasil Statistik Deskriptif..... 83

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dewasa ini sepak bola dimainkan bukan sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi para pemain dan pelatihnya diharapkan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepak bola sudah dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional sejak lama (Vitri Budi Setiawan, 2011:1)

Menurut Remmy Muchtar (1992: 81) bahwa sepak bola merupakan perminan yang memakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu setengah jam itu, pemain dituntut senantiasa bergerak dan bukan hanya sekedar bergerak namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik yang lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti tiba-tiba, berlari sambil membelok 90 derajat bahkan 180 derajat, melompat, meluncur *(sliding*), beradu badan (*body charge*), bahkan kadang tertinggal dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua itu menuntut kualitas fisik pada tingkat tinggi untuk dapat memainkan sepak bola tersebut dengan baik.

Pemain sepak bola dapat dikatakan kemampuan fisiknya baik, maka status setiap unsur-unsur kemampuan fisik tersebut harus dalam keadaan baik. Menurut Muhajir (2016: 189) bahwa unsur-unsur kemampuan fisik tersebut terdiri dari *strength* (kekuatan), *power* (daya), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelenturan),

agility (kelincahan), *endurance* (daya tahan) dan stamina (daya tahan kecepatan). Dengan demikian dalam cabang olahraga sepak bola tidak hanya teknik dasar saja yang harus dikuasai tetapi juga kemampuan fisik yang prima juga sangat dibutuhkan. Kemampuan fisik yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karenanya perlu dilakukan latihan fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kemampuan fisik atau kesegaran jasmani (Stephani Yane dkk, 2017:2).

Prestasi sepak bola dapat ditingkatkan dengan dengan mengembangkan perkumpulan olahraga atau klub olahraga melalui sentra pembinaan dan pelatihan. Di Kabupaten Batang telah banyak berdiri klub-klub atau akademi sepak bola yang melaksanakan pembinaan atlet-altet usia dini dimulai dari usia Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Pertama. Salah satu sekolah sepak bola tersebut adalah akademi sepak bola Merpati, dimana dalam pembinaan atletnya dimulai dari pencarian bibit-bibit atlet, pelatihan dasar teknik bermain sepak bola, pengembangan kondisi fisik hingga pencapaian prestasi melalui ajang-ajang kejuaraan sepak bola.

Kemampuan fisik yang baik serta penguasan teknik dasar bermin sepak bola yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memenangkan pertandingan sepak bola. Kemampuan 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 kemampuan fisik yang kurang 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

untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil yang peneliti lakukan pada pemain sepak bola di Akademi Marpati Kecamatan Bawang tanggal 28 November 2018, menemukan bahwa kemampuan fisik siswa cederung masih kurang karena dalam setiap kejuaran antar SSB pada menit awal bermain bagus dan cepat tetapi setelah menit-menit babak kedua sampai akhir kemampuan fisiknya menurun sehingga mempengaruhi penguasaan teknik permainan itu sendiri. Hal ini ditandai tubuh mulai kelihatan lemas untuk bergerak, nafas terengah engah, umpan tidak akurat atau salah pasing sering kali kecolongan, tidak tepat ketika menendang bola ke gawang dan akhirnya sering mengalami kekalahan.

Pelatih pada Akademi Sepak bola Merpati memiliki jadwal latihan secara rutin 3 kali seminggu untuk melatih kemampuan fisik maupun teknik dasar bermian sepak bola. Latihan fisik yang dilakukan pada bertujuan untuk mendukung kemampuan fisik atlit. Kemampun fisik adalah kemampuan seseorang olahragawan untuk melakukan kegiatan olahraga. Tuntutan bagi pemain sepak bola terhadap kemampuan fisik yang baik seperti kecepatan, daya tahan, *power* dan kelincahan karena sepak bola adalah salah satu bentuk olahraga yang cukup berat dilihat dari segi lamanya bermain dan dituntut untuk bergerak cepat karena olahraga sepak bola seperti olahraga marathon sehingga setiap pemain sepak bola harus sanggup bermain 2 x 45 menit.

Pencapaian prestasi pada permainan sepak bola selain dipengaruhi oleh kemampuan fisik juga dapat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti (*stop ball)* menghentikan bola, (*shooting)* menendang bola ke

gawang, (*passing)* mengumpan, (*heading)* menyundul bola, *(throw in)* lemparan kedalam, *(tackling)* merampas, *(goal keeping)* menjaga gawang dan (*dribbling)* menggiring bola. Khusus dalam teknik (*dribbling)* menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik (*dribbling)* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepak bola (Sucipto dkk, 2005:17).

Akademi Sepak bola Merpati pada dasarnya telah memiliki program latihan teknik dasar bermain sepak bola yang sistematis pada setiap latihannya, namun cenderung menoton atau tanpa variasi pada tiap pertemuan. Latihan fisik yang kurang bagi atlet di Akademi Sepak bola Merpati dapat dilihat dari sedikitnya jadwal latihan fisik secara pasti sehingga dikhawatirkan akan mengurangi kondisi prima dari setiap atlet ketika bermain sepak bola. Program latihan fisik masih kurang terencana yaitu hanya sebulan sekali atau dua kali dengan program latihan seperti *push up*, *sit up* dan lari sedang dengan durasi antara 15 hingga 25 menit. Padahal untuk menjadi pemain sepak bola yang baik diperlukan kemampuan fisik dan teknik dasar bermain sepak bola yang baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesegaran jasmani pemain Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang Kabupaten Batang yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik pemain Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang dimungkinkan lemah karena dalam setiap pertandingan babak akhir pemain merasa keletihan.
2. Kemampuan teknik permainan sepak bola belum dikuasai sepenuhnya oleh pemain Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya permasalahan yang muncul dari identifikasi masalah di atas, maka berdasarkan pertimbangan yang penulis lakukan maka penulis membatasi dalam penelitian ini yaitu kemampuan fisik dan teknik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah penulis uraikan sebelumnya maka penulis merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini, adapun rumusan masalah tersebut adalah:

1. Bagaimana kemampuan fisik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019?
2. Bagaimana penguasaan teknik bermain sepak bola pada pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Mengidentifikasi kemampuan fisik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019.
2. Mengidentifikasi teknik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini tentunya harus membawa dampak positif dan manfaat bagi siapa saja, adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Untuk menyumbang perkembangan dunia sepak bola melalui karya ilmiah.

1.6.2 Manfaat praktis

Untuk memberikan informasi tentang kemampuan teknik dan fisik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Sepak Bola

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menendang bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut (Muhajir, 2016: 1).

Olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan 3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16 (Roji dan Eva Yulianti, 2014:1)

Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah

perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olah raga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan di berbagai negara (Roji dan Eva Yulianti (2014:2).

2.1.1 Kemampuan Teknik Sepak Bola

Roji dan Eva Yulianti (2014: 2) menyatakan bahwa pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul *(heading*), merampas (*tacling*), lemparan ke dalam (*trow- in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, dan mengiring bola dalam permainan sepak bola.

2.1.1.1 Menendang (*kicking*)

Roji dan Eva Yulianti (2014: 2) menyatakan bahwa prinsip dasar mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam (mengumpan dan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam) yaitu (1) posisi awal: berdiri menghadap arah gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan

mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola. (2) Gerakan: tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. (3) Akhir gerakan: pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakan di depan, pandangan ke depan.

Prinsip dasar mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian luar (mengumpan dan menendang bola menggunakan kaki bagian luar) yaitu (1) Posisi awal, berdiri menghadap arah gerakan bola, letakkan kaki tumpu di samping bola, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci, pandangan terpusat pada bola. (2) Gerakan, tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. (3) Akhir gerakan, kaki yang digunakan menendang agak menyilang depan badan, pindahkan berat badan ke depan, pandangan ke arah gerakan bola (Roji dan Eva Yulianti, 2014:3).

2.1.1.2 Menghentikan atau mengontrol (*stoping*)

Menurut Roji dan Eva Yulianti (2014: 4) bahwa prinsip dasar menahan bola dengan kaki bagian dalam adalah (1) Posisi awal, diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan ke arah gerakan bola, putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci. (2) Gerakan, julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola, saat bola mengenai kaki bagian dalam, tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. (3) Akhir gerakan, gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan.

Prinsip dasar menahan bola dengan kaki bagian luar yaitu (1) posisi awal, diawali dengan posisi berdiri menghadap arah gerak dasar bola, letakkan kaki tumpu di samping bola, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci, pandangan terpusat pada bola. (2) Gerakan, julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola, saat bola menyentuh kaki bagian luar, tarik kaki yang akan digunakan menghentikan bola ke belakang, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. (3) Akhir gerakan, bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan, pandangan ke depan, bola tertahan di depan badan (Roji dan Eva Yulianti, 2014: 4)

Prinsip dasar menahan bola menggunakan telapak kaki yaitu (1) posisi awal, berdiri menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan ke arah datangnya bola, posisi kedua lengan di samping badan, posisi badan agak condong ke depan. (2) Gerakan, saat bola datang sambut dengan telapak kaki menghadap ke arah datang bola, pergelangan kaki dikunci, posisi tumit ada di bawah. (3) Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dari tanah dengan lutut agak tertekuk, gerak bola tertahan oleh telapak kaki, tumpuan berat badan pada kaki yang lainnya.

2.1.1.3 Menggiring (*dribbling*)

Roji dan Eva Yulianti (2014: 3) menyatakan bahwa prinsip dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu (1) posisi awal, berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci. (2) Gerakan, dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak

dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak, bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki di permukaan tanah. (3) Akhir gerakan berupa bola bergulir di atas tanah, di depan badan, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola, dan pandangan ke depan arah bola.

Prinsip dasar menggiring bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara (1) posisi awal, posisi berdiri menghadap arah, pandangan ke depan, posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci; (2) gerakan, dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola; (3) akhir gerakan, bola bergulir di atas tanah, di depan badan, tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola, pandangan ke depan ke arah bola (Roji dan Eva Yulianti, 2014: 4).

2.1.2 Kemampuan Fisik Pemain Sepak Bola

Kemampuan fisik adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kemampuan fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya (M. Sajoto, 1995:8). Sedangkan menurut Sugiyanto (1993:221) bahwa kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok

komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Terdapat dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada sepuluh komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaan melalui satu tes seperti tersebut di atas. Adapun komponen yang dimaksud adalah kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (fleksibility), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*) (Budi Setiawan, 2011:31).

2.1.2.1 Kekuatan

Menurut M. Sajoto (1995;8) kekuatan adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi atau melawan beban dengan usaha yang maksimal dalam melaksanakan aktivitas tertentu.

Kekuatan adalah komponen kebugaran jasmani seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal. Kekuatan memegang peranan penting, karena kekuatan merupakan sumber utama daya penggerak setiap aktivitas, berperan untuk

mencegah cidera dan merupakan komponen dasar bagi komponen kebugaran jasmani lainnya serta sebagai persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

2.1.2.2 Daya tahan

Daya tahan sering disebut *endurance* yang terdiri dari dua macam yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dengan cukup lama. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu. Contoh interval latihan untuk daya tahan yaitu dengan jarak lari 400 meter atau 600 meter (Koni, 2000: A5).

Menurut M. Sajoto (1995:8) terkait dengan daya tahan dikenal dengan dua daya tahan, yakni (1) Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efektifdan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan entensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama; dan (2) daya tahan otot (local *endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relaitif lama dengan beban tertentu.

2.1.2.3 Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yangmempengaruhi 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.

2.1.2.4 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam kegiatan olahraga misalnya lari cepat, balap sepeda dan lain-lain. Metode latihan kecepatan (lari) dapat dilakukan dengan cara *interval sprints* yaitu tidak lebih dari 40 meter dengan jumlah repetisi atau pengulangan antara 10-12 kali (KONI, 2000: A21).

Menurut M. Sajoto (1995:8) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkatsingkatnya seperti dalam lari cepat , pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplusif.

2.1.2.5 Daya Lentur (Fleksibiliti)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalahusia 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 mengubah arah dalam berlari.

2.1.2.6 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti dapat dikatakan bahwa kelincahanya cukup baik. Bentuk latihan kelincahan adalah lari bolak balik, lari belak belok. Lari *boomerang, envelop*, halang rintang, hexagonal dan lain-lain (KONI, 2000: A11).

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi kelincahan tidak hanya memerlukan suatu kecepatan saja, akan tetapi juga memerlukan fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Untuk melatih kecepatan, dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dan mengharuskan orang itu untuk dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan cukup baik apabila mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerakan yang baik (Bachtiar, 2013:28).

2.1.2.7 Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Seorang atlet dikatakan memiliki tingkat koordinasi yang baik bila dia mampu melakukan *skill* dengan baik, cepat dan dapat menyelesaikan tugas latihan. Koordinasi menurut M. Sajoto (1995: 8) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

Kirkendall dkk (Bachtiar, 2013:30) menyatakan bahwa koordinasi adalah kerjasama yang selaras antara sekelompok otot selama bergerak yang dilakukan dengan indikasi keterampilan yang sama. Batasan koordinasi juga disampaikan para ahli adalah kemampuan untuk menyatukan sistem indera, sistem syaraf dan sistem otot rangka menjadi rangkaian untuk mengatur bagian-bagian badan secara terpisah yang terlibat dalam satu pola gerak yang rumit dan mempersatukan bagian-bagian tersebut menjadi suatu gerak tunggal dan berhasil mencapai beberapa tujuan.

2.1.2.8 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepak bolaapabila 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.

2.1.2.9 Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). 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.

2.1.2.10 Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). 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. Biasnya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik yang dapat diukur melalui kesegaran jamasmaninya. Pada dasarnya kesegaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi (Zainul Arifin, 2018:25).

Menurut Enik Yuliatin (2012:39) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik berupa kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok.

2.1.3.1 Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal usia 25-30 tahun, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajib berilahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2.1.3.2 Jenis kemalin

Jenis kelamin sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

2.1.3.3 Genetik

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

2.1.3.4 Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tingkat karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memperlukan kekuatan otot yang besar.

2.1.3.5 Rokok

Kadar CO pada rokok yang terhisap akan mengurangi VO2 Maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, Nocotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (Bachtiar, 2013: 31) bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat, meliputi makan, istirahat dan olahraga. Keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan,

sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frequency, Intensit, and time*). *Frequency* adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu. *Intensity* adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

2.1.4 Kerangka Pemikiran Penelitian

Olahraga khususnya sepak bola saat ini berkembang pesat dengan antusiasme masyarakat yang tinggi terhadap pertandingan-pertandingan sepak bola. Semakin banyaknya jumlah kejuaraan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional mendorong terbentuknya akademi atau sekolah sepak bola untuk melaksanakan kegiatan pembinaan sejak dini. Kegiatan pembinaan melalui akademi atau sekolah sepak bola yaitu bertujuan mengembangkan bakat dan minat anak terhadap olahraga sepak bola.

Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang Kabupaten Batang adalah salah satu akademi yang melaksanakan pembinaan untuk mengembangkan bakat anak di bidang sepak bola khususnya usia 15 tahun. Atlet pada Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang tersebut selain diberikan pelatihan teknik-teknik permainan sepak bola juga dilakukan pembinaan terhadap kemampuan fisik agar mampu mendukung pencapaian prestasi pemain.

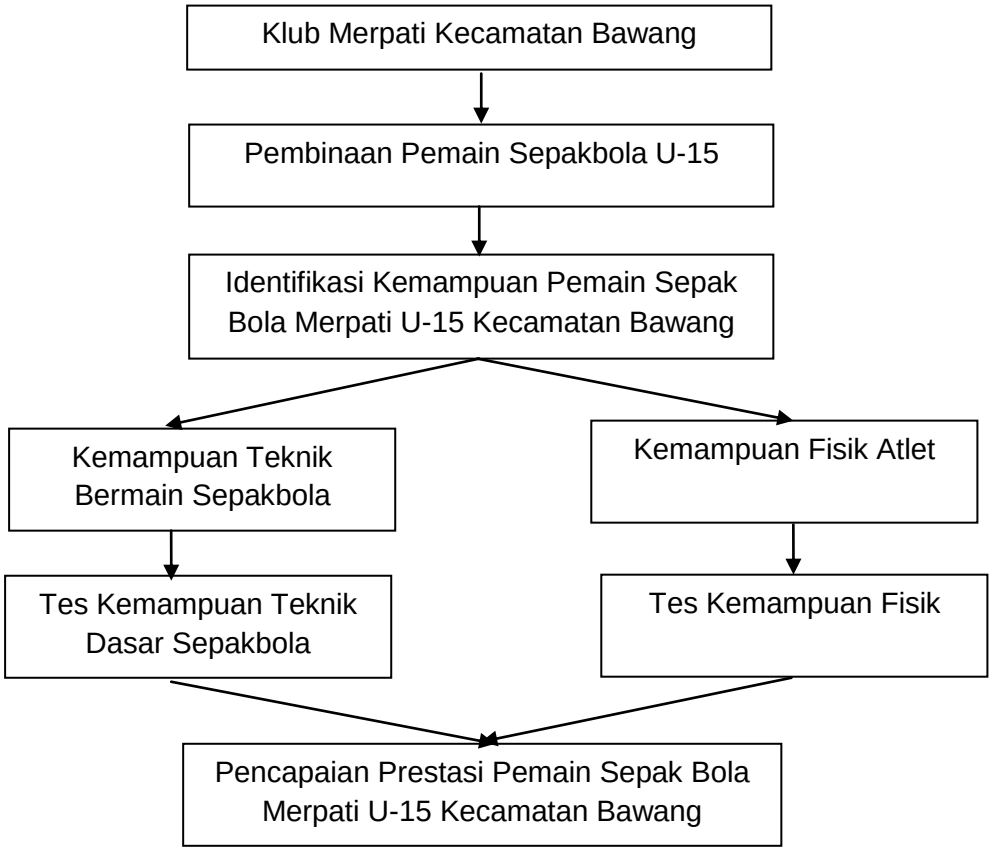
Penguasaan teknik dasar bermain sepak bola secara baik mutlak dimiliki oleh semua pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola yang paling dominan adalah *dribbling*, lari, kontrol bola, dan passing bola. Unsur-unsur tersebut ada di dalam tes kecakapan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* yang meliputi lari 20 meter, gerakan dasar tanpa menggunakan bola dan teknik

dasar dengan menggunakan bola. Dengan demikian, untuk menggambarkan tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepak bola pemain pada Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang Kabupaten Batang akan menggunakan tes kecakapan *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*. Selain memerlukan dukungan penguasaan teknik dasar yang baik, setiap pemain sepak bola harus memiliki kemampuan fisik yang prima, sebab permainan sepak bola yang keras dan dilakukan dalam tempo yang lama cenderung akan menguras fisik pemain.

Kemampuan fisik adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan *(*strength), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan kerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti. Dalam hal ini, kemampuan fisik yang baik dituntut setiap saat, baik dalam pemeliharaan tubuh, kesehatan, kerja sehari-hari tanpa ada yang menghambat. Ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik sangatlah penting, oleh karena itu perlu dilakukan pengukuran kemampuan fisik pemain U-15 Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang Kabupaten Batang.

Pengukuran kemampuan fisik pada atlet Akademi Sepak bola Merpati Kecamatan Bawang Kabupaten Batang dengan menggunakan instrumen kondisi fisik pemain sepak bola dengan 11 (sebelas) item tes yang meliputi *grip strenght* tes, tes *back* dynamometer, tes *leg dynamometer*, tes *sit up,* tes *push up*, tes *squat jump*, tes lari 50 meter, tes *suttle run*, tes *sit and reach*, tes *vertical jump*, dan tes lari 15 menit (*tes balke*). Dengan mengetahui kemampuan fisik para pemain sepak bola maka akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Selain itu, pemain yang

memiliki kondisi fisik bagus akan cepat dalam proses pemulihan saat mengikuti latihan maupun pertandingan yang berat.



Gambar 2.1
Kerangka Pemikiran Penelitian

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai kemampuan teknik dan fisik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang Tahun 2019, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1) Penguasaan teknik bermain sepak bola pada pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019 dalam kategori cukup yaitu sebanyak 35% atlet. Sebanyak 3 (15%) atlet memiliki keterampilan teknik dasar sepak bola yang baik sekali, 2 (10%) atlet dalam kategori baik, 7 (35%) atlet dalam kategori cukup dan kurang dan terdapat 1 (5%) atlet memiliki keterampilan sepak bola dalam kategori sangat kurang.
2) Kemampuan fisik pemain sepak bola Merpati U-15 Kecamatan Bawang tahun 2019 rata-rata dalam kategori cukup yaitu sebanyak 65% atlet sedangkan lainnya yaitu 25 % atlet memiliki kemampuan fisik yang baik dan 10% atlet memiliki kemampuan fisik yang kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain adalah:

1) Kepada Pelatih

   Hendaknya pelatih mempertimbangan kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar atlet dalam memberikan pelatihan dan pembinaan agar tujuan pencapaian prestasi dapat tercapai.

2) Kepada Peneliti Selanjutnya

Hendaknya peneliti selanjutnya menghubungkan variabel kemampuan fisik terhadap kemampuan teknik dasar bermain sepakbola agar dapat mengetahui besarnya sumbangan kemampuan fisik terhadap kemampuan teknik bagi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas

Enik Yuliatin. 2012. *Bugar Dengan Olahraga*. Jakarta: PT. Balai Pustaka

JosephA, Luxbacher. 1999. *Sepak bola Taktik Dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Kemendikbud. 2017. *Bugar Dan Sehat*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan

Kemenkes. 2013. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan

Komite Nasional Indonesia. 2000. *Gerakan Nasional Garuda Emas*. Jakarta.

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

Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdikbud

Pratomo, Najib Ardhi. 2016. TINGKAT Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola Smp Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2016. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Dekdikbud

Roji Dan Eva Yulianti. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan.

Sadoso Sumosardjuno.1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.

Stephani Yane. “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 6, No. 1, Juni 2017:1-9.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola.* Depdikbud: Dirjendikti.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & Rnd*. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

Vitri Budi Setiawan. 2011. *Survey Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Dan Kemampuan Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Indonesia Muda (Im) Kabupaten Purworejo Usia 10-12 Tahun 2011*. Skripsi Universitas Negeri Semarang.

Zainul Arifin. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang". *Al- Mudarris Journal Of Education*, Vol 1, No. 1, 2018: 22-29.