P-ISSN : -

E-ISSN : 2985-8194

**Jurnal Ilmiah Mahasiswa**

Volume 5, Nomor 1, Maret 2024

# TINGKAT KONDISI FISIK DOMINAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA BINAAN EKSTRAKURIKULER SMAN 1 BAKONGAN TIMUR KABUPATEN ACEH SELATAN

**Yusran\*[[1]](#footnote-1), Irwandi2, Salbani3**

1,2,3Universitas Bina Bangsa Getsempena

# Abstrak

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat digemari oleh masyarakat. Kondisi fisik sangat berpengaruh pada pemain sepakbola contohnya seperti Kekuatan,pada pemain sepakbola tanpa adanya kekuatan seorang atlit sepakbola akan mengalami kesusahan saat akan melakukan serangan ke lawan. Daya tahan ketika seorang atlit bermain sepakbola dan daya tahannya tidak baik maka seorang atlit akan mengalami kesusahan dalam pertandingan. Kecepatan dalam permainan sepakbola seorang atlit haruslah mempunyai kecepatan yang stabil agar memudahkan seorang atlit dalam pertandingan ketika seorang atlit tidak memiliki kecepatan maka atlit tersebut akan mengalami kesusahan. Jadi kondisi fisik sangat berpengaruh pada pemain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Dominan Pada Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur. Penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Pengumpulan data dilakukan dengan tes fisik kepada pemain sepakbola binaan ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan *random sampling* sebesar 10% dari total populasi. Kondisi Fisik Dominan Pada Pemain Sepakbola Binaan ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur Berdasarkan hasil survey menunjukan Sebagian besar siswa memiliki kondisi fisik dengan kategori Baik sebesar 41% (6 Siswa). Kemampuan dasar Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur Berdasarkan hasil survey menunjukan Sebagian besar siswa memiliki kemampuan dasar Sepakbola dengan kategori baik sebesar 41% (6 Siswa). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kondisi fisik dominan dengan kemampuan dasar bermain Sepakbola pada siswa.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik Dominan, Pemain Sepakbola, Ekstrakurikuler

***Abstract***

*Football is an achievement sport that is very popular with the public. Physical conditions has a big influence on football player, for example strength. In a Football player without strength, a Football athlete will experience difficulties when attacking an opponent. Endurance: When an athlete plays Football and his endurance is not good, the athlete will experience difficulties in the match. Speed in a Football game, an athlete must have a stable speed to make it easier for an athlete in a match. When an athlete does not have speed, the athlete will experience difficulties. So physical condition is very influential in playing Football. This study aims to determine the level of dominant physical conditionsn Extracurricular Football player at SMAN 1 Bakongan Timur. This research uses a quantitative approach with a survey method. Data collection was carried out by physical tests on students at SMAN 1 Bakongan Timur. Sample determination was carried out using random sampling of 10% of the total population. The Level Dominant Physical Conditions Extracurricular Football player at SMAN 1 Bakongan Timur Based on survey results, it shows that the majority of students have physical conditions in the good category, 41% (6 students). Basic Ability of Extracurricular Football Player at SMAN 1 Bakongan Timur Based on survey results, it shows that the majority of students have the basic ability to Football in the good category at 41% (6 students). Based on these results, it can be stated that there is a difference between the level of dominant physical condition and the basic ability to play Football in students.*

***Keywords:*** *Dominan Physical Condition, Football Player, Extrcurricular*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia, bahkan di seluruh dunia. *Federation International de Footbal Association* (FIFA), merupakan badan yang mengatur sepak bola dunia, atau konfederasi benua FIFA yang berafiliasi. Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain dan termasuk seorangpenjaga gawang. Saat ini perkembangan permainan sepak bola di Indonesia sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah- sekolah sepak bola (SSB) yang didirikan. Sepak bola merupakan olahraga yang dapat dilakukan mulai dariusia kanak-kanak sampai usia dewasa. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7).Tujuan dari permainan sepak bola adalah masing- masing regu atau kesebelasan, yaitu berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Bagi sebagian orang, permainan sepak bola dimainkan bukan hanya sekedar sebagai hiburan dan pengisi waktu senggang, akan tetapi dituntut untuk menghasilkan suatu prestasiyang tinggi. Hal ini dianggap wajar karena permainan sepak bola sudah dilombakan baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Selain itusepak bola dewasa ini dapat dijadikan sebagai ladang pekerjaan yang menjanjikan. Sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, dimana suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik, untuk itu diperlukan pemain- pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar serta keterampilan permainan sepak bola. Salah satu tugas pelatih klub sepak bola adalah mampu mengembangkan kemampuan pemain dan sanggupmemotivasi pemain untuk senantiasa berlatih dengan baik dan penuh semangat. Suasana latihan yang kondusif akan berdampak positif bagi perkembangan pemain yang pada akhirnya mampu menciptakan pencapaian prestasi yang maksimal.

Anwar (2013), dalam meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi- tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: pembinaan teknik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan- latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus menerus serta berkelanjutan. Mengenai pentingnya kondisi fisik, Harsono (1988: 153) mengungkapkan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis, serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola tidak hanya dituntut memahami taktik permainan individu, kelompok atau beregu, tetapi juga dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik dalam lingkungan olahraga prestasi juga dikenal denganistilah “*physiccal fitness*” yang sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Dalam permainan sepak bola modern, kompetensi berlangsung ketat dan sulit. Pemain sepak bola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga kondisi fisik pemain sepak bola juga terus meningkat. Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secarpotensi yang ada pada diri anak dapat berfungsi secara optimal (Martens, 2004: 268). Melalui keterampilan yang diperoleh dari hasil latihan, seorang pemain dituntut untuk bermain bagus dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan. Pemain harus mampu melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan dalam waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan mental dalam menghadapi lawan. Maka dari itu, kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlet sebab kondisi fisik sebagai dasar untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental.

Kebutuhan fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang (Mielke 2003: ix). Aspek-aspek pengembangan fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain seperti pola makan, istirahat cukup dan latihan yang rutin agar pemain bisa menjaga kebugaran fisiknya. Seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dikarenakan dalam olahraga sepakbola membutuhkan stamina yang bagus dan membutuhkan gerakan seperti lari, mengubah arah dan daya tahan tubuh yang kuat.

Harsono (2015), menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh diantaranya, akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Berdasarkan observasi awal yang telah peneliti lakukan, terlihat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah SMAN 1 Bakongan Timur olahraga sepakbola ada kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak peminat terutama siswa laki-laki tetapi banyak dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola belum begitu menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Hal ini terlihat jelas ketika kegiatan berlangsung banyak siswa yang tidak bisa melakukan passing dengan benar, begitupun dengan teknik dasar yang lainnya seperti shooting dan stooping. Permasalahan ini di akibatkan oleh kurangnya pelatihan dan keterpedulian guru terhadap tenik dasar sepakbola maupun pelatihan kondisi fisik siswa sehingga mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola siswa.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Tingkat Kondisi Fisik Dominan pada Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur Aceh Selatan’’

***METODE PENELITIAN***

# 1. Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur atau cara ilmiah untukmendapatkan data dengan tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017: 8) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme , digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengaju hipotesis yang telah ditetapkan. Metode kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengukur kondisi fisik Dominan Pada pemain sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 BakonganTimur.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Prasko (2016) deskriptif kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskipsi tentang suatu keadaan secara objektif yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Dominan pada pemain sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur.

# 2. Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2002: 108), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seorang meneliti semua element yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitianya merupakan penelitian populasi. Populasi merupakan seluruh data yang mejadi titik pusat penelitian dalam lingkungan dan waktu yang telah ditentukan (Margono, 2004). Populasi dalam penelitian ini adalah 14 siswa pemain sepakbola yang berada di SMAN 1 Bakongan Timur.

# 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2016: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola SMAN 1 Bakongan Timur.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian pendidikan jasmani dan olahraga dapat berupa tes dan non-tes. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dengan melakukan tes. Adapun Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan melakukan latihan perlakuan berupa kondisi fisik (X). Serta tes berupa variabel yang diteliti, yaitu kemampuan dasar bermain Sepakbola (Y).

# 4. Instrumen Penelitian

Adapun pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data penelitian yaitu observasi, Tes dan Pengukuran serta dokumentasi.

**Observasi**

Menurut Narbuko & Abu (2009: 70) observasi atau pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematik gejala-gejala yang diselidiki. Menurut Hadi (2000: 136) observasi bisa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematik fenomena-fenomena yang diselidiki. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan melakukan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik awal pemain sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur. . Setiap pengamatan dengan cara cermat, lalu dicatat hal-hal penting sebagai data primer, Catatan-catatan harian, sebagai data penting tersebut akan di olah untuk dianalisis.

**Tes dan Pengukuran**

Menurut Riduwan (2006: 7) tes sebagai instrumen pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukurketerampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. komponen kondisi fisik yang akan di teliti dan berhubungan dengan permainan sepakbola adalah daya tahan,kekuatan otot tungkai,kecepatan,kelincahan dan Koordinasi, dan Fleksibilitas.

**Dokumentasi**

Menurut Arikunto (2010) dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis seperti buku-buku, majalah, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya. Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mencari data-data atau dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Dokumen yang digunakan adalah dokumen-dokumen yang mendukung dalam pelaksanaan tes dan pengukuran Tingkat kondisi fisik dominan pemain sepakbola SMAN 1 Bakongan Timur.

## HASIL PENELITIAN

Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas tes lari selama 15 menit yang bertujuan untuk mengukur komponen daya tahan *cardio vasculair*, lari 50 meter yang bertujuan untuk mengukur komponen kecepatan , *shuttle run* 6 × 10 meter yang bertujuan untuk mengukur kelincahan dan koordinasi, *standing broad jam* yang bertujuan untuk mengukur komponen *power* otot tungkai, *flexometer* yang bertujuan untuk mengukur komponen fleksibilitas. Sampel dalam penelitian ini yaitu Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur yang berjumlah 14 siswa.

# 1. Tes Kondisi Fisik

Hasil pengukuran tingkat kondisi fisik dominan yang terdiri dari tes daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan kelenturan disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Hasil Tes Kondisi Fisik Secara Keseluruhan

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama** | **Daya Tahan** | **Kecepatan** | **Kelincahan** | **Kekuatan** | **Kelenturan** |
| 1. | Sarmadan | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 |
| 2. | Ardifa | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 3. | Ardifi | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 |
| 4. | Qairumi | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 5. | Gunawan | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 |
| 6. | Armada | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 |
| 7. | Miftahuddin | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 8. | Arju Rahman | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Maulana | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 10. | Aldi Ari | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 11. | Andi | 2 | 1 | 4 | 2 | 5 |
| 12. | Haikal Fadli | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 |
| 13. | Darul Karami | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Ramadhani | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| **Jumlah** | | **42** | **38** | **53** | **47** | **55** |
| **Rata-Rata** | | **3,0** | **2,71** | **3,78** | **3,35** | **3,92** |
| **No** | **Nama** | **Daya**  **Tahan** | **Koordinasi** | **Kekuatan** | **Kecepatan** | **Kelincahan** |
| **Maximum** | | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **Minimum** | | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** |

Deskriptif statistic kondisi fisik Dominan bermain Sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur secara keseluruhan menunjukan bahwa total skor terendah adalah 9 dan skor tertinggi adalah 25 dengan nilai rata-rata adalah 16,76 dan standar deviasi sebesar 2,76. Adapun hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Dominan SMAN 1 Bakongan Timur

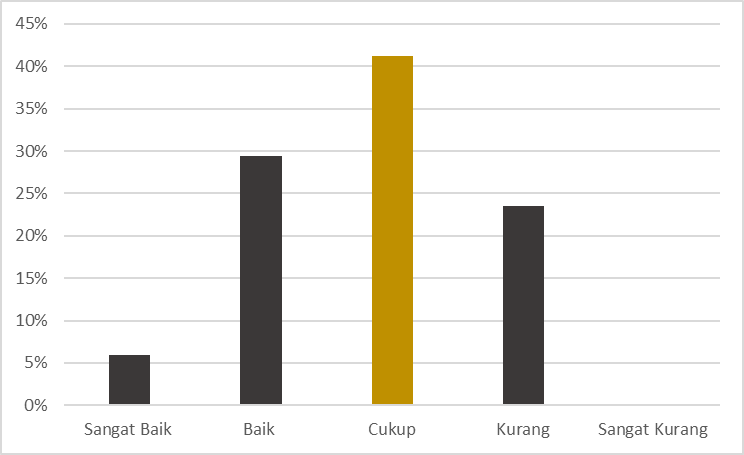
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kondisi\_Fisik  Domian | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| 14 | 9 | 25 | 16,76 | 2,76 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, Tingkat Kondisi Fisik Dominan SMAN 1 Bakongan Timur disajikan pada Tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.** Norma Penilaian Kondisi Fisik Dominan SMAN 1 Bakongan Timur

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kriteria** | **Kategori** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 23<X | Sangat Baik | 1 | 6% |
| 19<X≤23 | Baik | 4 | 29% |
| 15<X≤19 | Cukup | 6 | 41% |
| 11<X≤15 | Kurang | 3 | 24% |
| X≤11 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| **Jumlah** | | **14** | **100%** |

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 3 tersebut di atas, Tingkat Kondisi Fisik Dominan SMAN 1 Bakongan Timur dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar** 1. Tingkat Kondisi Fisik Dominan SMAN 1 Bakongan Timur

Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan pada pemain sepakbola binaan ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur berada pada kategori “Sangat Baik” sebesar 6% (1 Siswa), “Baik” sebesar 29% (4 Siswa), “Cukup” sebesar 41% (6 Siswa), “Kurang” sebesar 24% (3 Siswa), dan “Sangat Kurang” sebesar 0,00% (0 Siswa).

Adapun tingkat kondisi fisik dominan bermain Sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur Yaitu pada setiap indicator tes yaitu, tes Daya tahan, Kecepatan, kekuatan otot,kelincahan dan koordinasi, Dan Kelenturan adalah sebagai berikut.

**Tabel 4,** Deskriptif Statistik Intrumen Tes Kondisi Fisik Dominan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Statistic** | **Daya Tahan** | **Kecepatan** | **Kelincahan** | **Kekuatan** | **Kelenturan** |
| Mean | 3,0 | 2,71 | 3,78 | 3,35 | 3,92 |
| Median | 42 | 38 | 53 | 47 | 55 |
| Minimum | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Maximum | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Deskriptif statistic pada setiap item tes kondisi fisik Dominan bermain Sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur menunjukan bahwa total skor terendah pada tes daya tahan adalah 2 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3,0. Pada item tes kecepatan menunjukan bahwa total skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 2,71. Pada item tes kelincahan menunjukan bahwa total skor terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3,78. Pada item tes kekuatan menunjukan bahwa total skor terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3,35. Pada item tes kelenturan menunjukan bahwa total skor terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3,92.

# 1. Tes Kemampuan Dasar Pemain Sepakbola

Hasil pengukuran kemampuan dasar pemain Sepakbola yang terdiri dari tes Stopping, Dribling,Heading,Passing Adapun hasil penilaian dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5.** Hasil Tes Kemampuan Dasar Pemain Sepakbola SMAN 1 Bakongan Timur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama** | **Konversi Nilai Kemampuan Bermain Sepabola** | | | |
| **Shooting** |  | | **Passing** |
| **Dribling** | **Stopping** |
| 1. | Sarmadan | 5 | 2 | 3 | 3 |
| 2. | Ardifa | 3 | 4 | 3 | 5 |
| 3. | Ardifi | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4. | Qairumi | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 5. | Haikal | 5 | 2 | 5 | 4 |
| 6. | Gunawan | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 7. | Armada | 3 | 5 | 5 | 3 |
| 8. | Ramadhani | 3 | 5 | 4 | 2 |
| 9. | Miftahuddin | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 10. | Arju | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 11. | Aldi | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 12. | Maulana | 2 | 4 | 1 | 5 |
| 13. | Andi | 5 | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Darul Karami | 5 | 4 | 1 | 3 |
| Jumlah | | 50 | 55 | 47 | 46 |
| Rata-Rata | | 3,57 | 3,92 | 3,35 | 3,28 |
| Maximum | | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Minimum | | 2 | 2 | 1 | 2 |

Deskriptif statistic kemampuan dasar Pemain Sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur secara keseluruhan menunjukan bahwa total skor terendah adalah 7 dan skor tertinggi adalah 20 dengan nilai rata-rata adalah 14,12. Adapun hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

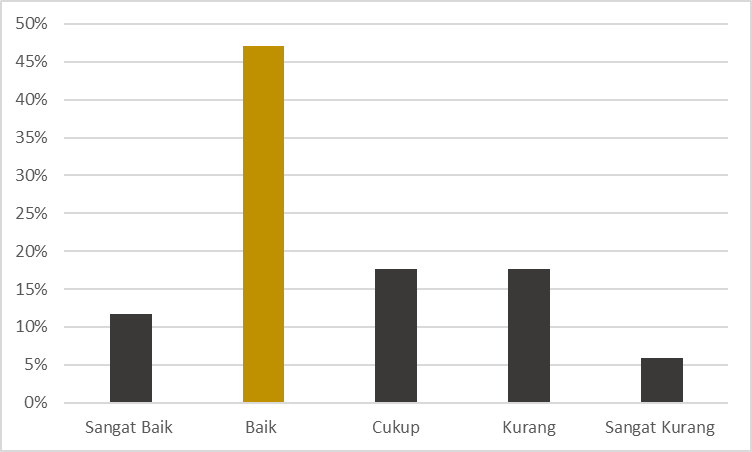
**Tabel 6.** Deskriptif Statistik Kemampuan Dasar Pemain Sepakbola

SMAN 1 Bakongan Timur

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kemampuan dasar bermain Sepakbola | N | Minimum | Maximum | Mean |
| 14 | 7 | 20 | 14,12 |

**Tabel 7.** Penilaian Tes Kemampuan Dasar Pemain Sepakbola

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval Kelas** | **Kategori** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 15<X | Sangat Baik | 2 | 13% |
| 13<X≤15 | Baik | 6 | 47% |
| 12<X≤13 | Cukup | 3 | 20% |
| 11<X≤12 | Kurang | 1 | 2% |
| X≤11 | Sangat Kurang | 2 | 18% |
| Jumlah | | 14 | 100% |

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 4.17 tersebut di atas, tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:

**Gambar 2. Penilaian Kemampuan Dasar Pemain Sepakbola**

Berdasarkan Tabel 7 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dasar bermain Sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur berada pada kategori “Sangat Baik” sebesar 13% (2 Siswa), “Baik” sebesar 47% (6Siswa), “Cukup” sebesar 20% (3 Siswa), “Kurang” sebesar 2% (1 Siswa), dan “Sangat Kurang” sebesar 18% (2 Siswa).

Adapun tingkat kemampuan dasar bermain Sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur pada setiap indicator tes yaitu, tes Shooting, stopping,, Dribbling, dan Passing adalah sebagai berikut.

**Tabel 7.** Deskriptif Statistik Intrumen Tes Kemampuan Dasar Pemain Sepakbola

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Statistic** | **N** | **Minimum** | **Maximum** | **Mean** |
| Stopping | 14 | 1 | 5 | 3,35 |
| Shooting | 14 | 2 | 5 | 3,57 |
| Dribbling | 14 | 2 | 5 | 3,35 |
| Passing | 14 | 2 | 5 | 3,28 |

Deskriptif statistic pada setiap item tes kemampuan dasar bermain Sepakbola siswa SMAN 1 Bakongan Timur menunjukan bahwa total skor terendah pada tes stopping adalah 1 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3,35. Pada item tes Shooting menunjukan bahwa total skor terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3,57. Pada item tes Dribbling menunjukan bahwa total skor terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3,35.Pada item tes Passing menunjukan bahwa total skor terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 5 dengan nilai rata-rata adalah 3.28.

## PEMBAHASAN

Atlet sepak bola sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Maizan (2020:13) menyatakan bahwa kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebalikanya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukan. Kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari, kondisi fisik yang baik merupakan syarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga. Atlet sepak bola sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: “Daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*).

1. **Survey Kondisi Fisik Dominan Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur**

Tingkat kondisi fisik dominan pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur secara keseluruhan yang diukur melalui beberapa intrumen tes berada pada kategori “Sempurna” sebesar 6% (1 Siswa), “Baik Sekali” sebesar 29% (4 Siswa), “Baik” sebesar 41% (6 Siswa), “Cukup” sebesar 24% (3 Siswa), dan “ Kurang” sebesar 0,00% (0 Siswa). Berdasarkan hasil survey tersebut dapat diketahui bahwa dari tes kondisi fisik yang telah dilakukan Sebagian besar siswa memiliki kondisi fisik dengan kategori cukup. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses yang sistematis, yang dilakukan berulang- ulang, kian hari jumlah beban latihannya semakin bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung oleh latihan yang keras.

Kegiatan bermain Sepakbola yang dilakukan oleh siswa SMAN 1 Bakongan Timur hanya berfokus pada kegiatan pembelajaran olah raga semata dimana dalam kegiatannya hanya latihan teknik dasar dengan *gameplay* (bermain langsung Sepakbola). Sedangakan untuk latihan fisik dilakukan oleh pribadi siswa di lingkungan Lapangan dan tidak ada Latihan yang insentif di sekolah bahkan tidak melakukan latihan sama sekali. Hal ini lah yang menyebabkan kurangnya kemampuan fisik siswa dalam bermain Sepakbola.

# Survey Kemampuan Dasar Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kemampuan dasar Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur berada pada kategori “Sangat Baik” sebesar 13% (2 Siswa), “Baik” sebesar 47% (6 Siswa), “Cukup” sebesar 20% (3 Siswa), “Kurang” sebesar 2% (1 Siswa), dan “Sangat Kurang” sebesar 18% (2 Siswa). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar kemampuan dasar Pemain Sepakbola Binaan Ekstrakurikuler SMAN 1 Bakongan Timur berada pada kategori baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

***Kesimpulan***

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan,dapat diambil kesimpulan, bahwa Kondisi Fisik Dominan Pemain Sepak Bola SMAN 1 Bakongan Timur Berdasarkan hasil survey menunjukan sebagian besar siswa memiliki kondisi fisik dengan kategori Cukup. Dengan demikian hipotesis Ha diterima yang berarti tingkat kondisi fisik dominan pemain sepak bola SMAN 1 Bakongan Timur tergolong Baik.
2. Kemampuan Dasar Bermain sepakbola Siswa SMAN 1 Bakongan Timur Berdasarkan hasil survey menunjukan Sebagian besar siswa memiliki kemampuan dasar bermain sepakbola dengan kategori baik sebesar 47% (8 Siswa). Dengan demikian hipotesis Ha diterima yang berarti terdapat perbedaan antara kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain Sepakbola.

## Saran

1. Bagi guru, hendaklah memperhatikan kondisi fisik siswa serta memberikan latihankondisi fisik selama proses pembelajran olah raga, khusunya permainan sepakbola.
2. Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kondisi fisik, terutama yang dominan dalam olahraga sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se-kabupaten Demak tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *2* (9).

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik edisi revisi*.Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*.Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.

Centhini, & Russel. (2009). *Buku pintar sepak bola*. Jakarta: Penerbit Inovasi. Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka. Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta:CV Tambak Kusuma.

Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakara: PT. Dirjen Dikti P2LPT.

Irianto, D. P. (2002). *Panduan latihan kebugaran yang efektif dan aman*.Yogyakarta: Lukman Offset.

Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Rosda Jaya Puta.

Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mielke, D. (2003). *Dasar-dasar sepak bola, cara yang lebih baik untuk mempelajarinya.* Parakarya Pustaka, Eastern Oregon University.

Muhajir. (2013). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Depdiknas. Rohim, A. (2008). *Bermain sepak bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Siyoto, S. & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogayakarta: Literasi Media Publishing.

Sucipto, dkk (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional. Sudjana. (2002). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitaif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syarifudin. (1999). Keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal IPTEK Olahraga*. *3*(1), 1-11.

Wiwoho, H. A., Junaidi, S., & Sugiarto. (2014). Profil kondisi fisik siswa bola basket putra SMAN 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, *3* (1).

1. \* Email: misransaja212@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)