

**ARTIKEL E-JOURNAL UNESA
SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA**

(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)

JOURNAL



SATRIO YUDI ERLANGGA

096484061

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

2013

*Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)*

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

SURVEI KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA
(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)

Satrio Yudi Erlangga, Dr. Achmad Widodo, M. Kes.

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Mitra Surabaya merupakan salah satu klub di daerah Surabaya yang memiliki prestasi cukup membanggakan di kompetisi internal pengurus cabang PSSI Surabaya. Sehubungan dengan itu, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola pemain Mitra Surabaya KU-15.

Populasi yang diambil adalah pemain Mitra Surabaya KU-15 yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling* yaitu berjumlah 20 orang yang masih bergabung dan berlatih secara kontinyu bersama Mitra sejak mereka mendapatkan prestasi. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Untuk kondisi fisik macam-macam tes yang digunakan adalah: lompat tali 45 cm selama 30 detik, lari cepat (sprint) 35 meter, tes kelenturan otot punggung, tes lari model Z, tes lari cepat anaerobik, dan tes daya tahan aerobik (*Cooper Test*). Sedangkan untuk keterampilan teknik dasar, tes yang digunakan adalah: mengoper bawah, mengoper atas, menembak, lemparan ke dalam, menanduk, menggiring, dan menimang bola (*juggling*).

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan perhitungan deskriptif persentase diketahui bahwa kondisi fisik secara keseluruhan pemain Mitra Surabaya KU-15 5% termasuk dalam kategori sangat baik, 5% dalam kategori baik, 85% dalam kondisi cukup, dan 5% termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan untuk tes keterampilan teknik dasar diketahui bahwa 30% termasuk kategori sangat baik, 65% dalam kategori baik dan sisanya 5% termasuk dalam kategori cukup.

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pemain mitra Surabaya KU-15 memiliki kemampuan kondisi fisik yang Baik, begitu juga dengan keterampilan teknik dasar berada pada kategori Baik

Kata kunci : Survei, kondisi fisik, dan keterampilan teknik dasar sepakbola

ABSTRACT

Mitra Surabaya is one of the clubs in the Surabaya has some quite encouraging achievements in internal competition branch managers PSSI Surabaya. Based on that, so purpose of the researchers is to conduct a survey to determine the level of physical condition and basic engineering skills soccer Mitra Surabaya player KU-15

Population is taken Mitra Surabaya player KU-15, amounting to 30 people. In this study sampling using purpose sampling of 20 people are still joining and practicing continuously with Mitra since they get the achievement. In a study variable is the ability of the physical condition and the basic techniques of soccer skills. To obtain the appropriate data in this study using survey methods and testing techniques. To the physical condition of the various tests used were: 45 cm jump rope for 30 seconds, sprint 35 meters, back muscle flexibility test, running Z modeling test, anaerobic sprint test, and Cooper Test. As for the basic engineering skills, the test used are: lower pass, pass over, shooting, throw-in, heading, dribble and juggling.

Based on the results of the study using descriptive percentage calculation is known that the overall physical condition of Mitra Surabaya players KU-15, 5% are included in the category very well, 5% in good categories, 85% include in the enough categories and 5% are included in the category of less. While the basic engineering skills

**Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)**

to the test in mind that 30% are verygood, 65% in both categories, and the remaining 5% are included in the category of enough.

From these results it can be concluded that the Mitra Surabaya players KU-15 have a good physical condition, as well as basic engineering skills in the category Good

Keywords: Survey, physical condition, and the basic techniques of soccer skills

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat bahkan 180 derajat. Melompat, meluncur, beradu badan, bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik dan teknik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apalagi jika kita berbicara tentang sepakbola berprestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi. (Muchtari, 1992 : 81)

Kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai “.....*the performance capacity of a sportman.....*”(Nossek, 1982). Yakni kemampuan seseorang olahragawan untuk melakukan kegiatan olahraga. Untuk mendapatkan hasil kondisi fisik yang baik tentunya dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur dari kondisi fisik itu sendiri, dimana dari setiap unsur akan saling berkaitan guna mendapat kondisi fisik yang maksimal.

Adapun unsur-unsur yang merupakan kualitas fisik (*physical quality*) yang menentukan dalam kegiatan olahraga pada umumnya terdiri atas: (1) *Speed* (kecepatan), (2) *Strength* (kekuatan), (3)

Endurance (daya tahan), (4) *Flexibility* (kelentukan) dan, (5) *Agility* (kelincahan). (Nossek, 1982)

Di dalam sepakbola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen lainnya sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepakbola dengan baik seseorang harus menguasai faktor fisik disamping juga keterampilan dasar serta teknik bermain sepak bola yang baik dan benar. Dan untuk mencapai kondisi fisik yang baik, diperlukan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik.

Pembentukan kemampuan 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.

Berkaitan dengan masalah pembinaan sejak dini, upaya pembinaan pada usia dini atau muda telah dilakukan oleh SSB mitra. SSB Mitra Surabaya adalah salah satu klub yang berada di daerah Surabaya barat yang berdiri pada 7 Juni 1998. Perjalanan klub Mitra itu sendiri sudah memiliki beberapa prestasi yang bisa dibilang cukup membanggakan di regional lokal.

Selama 13 tahun berdiri, Mitra Surabaya menjadi kekuatan baru dalam pembinaan sepakbola di Surabaya. Tim U-12 hingga U-15 juara di berbagai turnamen. Sebut saja, Piala Jawa Pos, Piala Pengcab PSSI Surabaya hingga Piala Danone zona Jawa Timur. Dalam kurun waktu tersebut, tak kurang dari

**Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)**

15 tropi kini menghiasi sekretariat SSB Mitra Surabaya di Jl Lidah Wetan

Berdasarkan prestasi yang diperoleh oleh Mitra Surabaya dan pemaparan serta penjelasan dari beberapa pengamatan di atas maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian di Mitra Surabaya mengenai kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola pada kelompok umur 15.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian ini akan memaparkan tentang tingkatan kondisi fisik dan teknik dasar bermain dari pemain sepak bola. Dalam Penelitian ini hanya membahas permasalahan pada bagaimana tingkatan kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola para pemain SSB Mitra Surabaya KU-15.

HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Fisik

Dari hasil penelitian dan analisis data pada penelitian ini diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pada klub Mitra Surabaya KU-15 secara keseluruhan terdapat 1 pemain yang memperoleh nilai sangat baik, 1 pemain memperoleh nilai baik, 17 pemain mendapatkan nilai cukup. Dan sisanya 1 pemain mendapat nilai kurang. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa pemain yang secara keseluruhan kondisi fisik pemain Mitra Surabaya KU-15 berada pada kategori cukup. Sedangkan jika dilihat dari tingkat persentase diketahui bahwa 5% dalam kategori sangat baik, 5% dalam kategori baik, 85% dalam kategori cukup dan 5% dalam kategori kurang. Sehingga dari hasil analisis tes kemampuan kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain Klub Sepakbola

MITRA Surabaya KU-15 berada dalam kategori cukup (85%)

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras.

Untuk hasil deskriptif persentase dari tiap item tes dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 5 pemain mendapat nilai sangat baik, 11 pemain dengan nilai baik, 3 pemain dengan nilai cukup dan sisanya 1 pemain mendapat nilai kurang.

2. Tes *Power* Otot Tungkai

Dari hasil tes passing bawah diketahui 4 pemain dengan nilai cukup dan sisanya 16 pemain mendapat nilai kurang.

3. Tes Kelentukan Otot Punggung

Dari hasil tes diketahui bahwa 13 pemain memiliki tingkat kelentukan otot punggung pada kategori cukup dan 7 pemain pada kategori kurang.

4. Tes Lari Model Z

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 3 pemain mendapat nilai baik, 9 pemain dengan nilai cukup, 7 pemain dengan nilai kurang dan sisanya 2 pemain mendapat nilai sangat kurang.

*Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)*

5. Tes Anaerobik

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 12 pemain mendapat nilai sangat baik, dan 8 pemain dengan nilai baik.

6. Tes aerobik

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 10 pemain mendapat nilai baik, dan 10 pemain dengan nilai cukup

B. Keterampilan Teknik Dasar

Dari hasil penelitian dan analisis data dapat diketahui bahwa hasil tes keterampilan dasar sepakbola pada klub Mitra Surabaya KU-15 secara keseluruhan terdapat 6 pemain yang memperoleh nilai sangat baik, 13 pemain memperoleh nilai baik dan sisanya 1 mendapatkan nilai sedang. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa tidak ada pemain yang secara keseluruhan memiliki kemampuan teknik dasar yang kurang maupun sangat kurang. Sedangkan jika dilihat dari tingkat persentase diketahui bahwa 30% berada pada kategori sangat baik, 65% dalam kategori baik, dan 5% dalam kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain Klub Sepakbola MITRA Surabaya KU-15 berada dalam kategori baik (65%)

Untuk hasil dari tiap item tes keterampilan teknik dasar dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. *Passing Bawah*

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 10 pemain mendapat nilai sangat baik, 8 pemain dengan nilai baik, dan sisanya 2 pemain mendapat nilai sangat kurang

2. *Passing Atas*

Dari hasil tes passing atas diketahui terdapat 2 pemain mendapat nilai sangat baik, 6 pemain

dengan nilai baik, 7 pemain dengan nilai cukup dan sisanya 5 pemain mendapat nilai kurang

3. *Shooting*

Dari hasil tes passing atas diketahui terdapat 3 pemain mendapat nilai sangat baik, 8 pemain dengan nilai baik, 3 pemain dengan nilai cukup dan sisanya 6 pemain mendapat nilai kurang

4. *Lemparan ke dalam*

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 12 pemain mendapat nilai sangat baik, 8 pemain dengan nilai baik

5. *Heading*

Dari hasil tes passing atas diketahui terdapat 13 pemain mendapat nilai sangat baik, 4 pemain dengan nilai baik, 2 pemain dengan nilai cukup dan sisanya 1 pemain mendapat nilai kurang

6. *Juggling / Menimang*

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 16 pemain mendapat nilai sangat baik, 4 pemain dengan nilai baik

7. *Dribble / Menggiring*

Dari hasil tes passing bawah diketahui terdapat 17 pemain mendapat nilai sangat baik, 3 pemain dengan nilai baik

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Kondisi fisik secara keseluruhan pemain Mitra Surabaya KU-15 bahwa 5% termasuk dalam kategori kurang, 85% termasuk dalam kategori cukup, dan masing – masing 5% juga termasuk dalam kategori baik dan sangat baik.

**Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)**

2. Keterampilan teknik dasar sepakbola pemain Mitra Surabaya KU-15 diketahui bahwa 5% termasuk dalam kategori sedang, 65% dalam kategori baik dan 30% termasuk dalam kategori sangat baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1. Kondisi fisik para pemain Mitra Surabaya KU-15 secara keseluruhan masih berada dalam kategori rata-rata cukup atau sedang. Sehingga perlu ditingkatkan kembali dengan memberikan metode latihan yang teratur serta bersifat kontinyu.
2. Keterampilan teknik dasar sepakbola pemain Mitra Surabaya KU-15 sudah cukup baik sehingga perlu dipertahankan bahkan ditingkatkan lagi dengan latihan-latihan yang teratur serta terprogram dengan baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta

Batty, Eric C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. Bandung : PIONIR JAYA

Duniabola.net. *jugling*. (online). <http://jugling-dunbol.blogspot.com/> . Jumat, 26 april 2013

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis salam Coaching*. Jakarta : PPLPTK, Dirjen. Dikti. Deprtemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang

Brianmac. Sport Coach. 2012 *Cooper VO2max Test (online)*
<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo>
2. 14 November 2012

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung : Pakar Raya

Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud

Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Prenada Media Group.

Novitaclubjombang. *Daya ledak otot*. (online) Kamis. 25 april 2013.
<http://novitaclubjombang.blogspot.com/2010/03/daya-ledak-otot-daya-ledak-merupakan.html>

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : DEPDIBUD

-----, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize

Soekarman, T. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan tlet*. Jakarta : PT Inti Indayu Press.

SSB MITRA <http://ssbmitra.com/>

Sucipto, Dkk. 2000. *Sepak Bola*. DEPDIBUDNAS.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud

Sugiyono. 2010. *Memhami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

*Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
(Study pada klub sepakbola Mitra Surabaya)*

Sukatamsi, 1984. *Teknik dasar Bermain Sepak Bola*.
Solo: Tiga Serangkai

Supranto. J, 2000. *STATISTIK*. Jakarta : Erlangga

Syafii, Imam. 2007. *Pengembangan Rangkaian Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Usia Dini*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya : FIK Unesa.

Syaifuddin, Arief. 2007. *Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstakurikuler Sepakbola di SMAN 1 Subah*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : FIK UNNES.

Tim penyusun. 2006. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA Press

Widodo, Ahmad. Dkk. 2009. *Pengembangan Rangkaian Tes Fisik Khusus Untuk Pemain sepak Bola*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya : FIK Unesa.

