**ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DAN KONDISI FISIK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA TERHADAP SISWA EKSTRAKURIKULER MAN 1 SINJAI UTARA**

**Syahrul Ramadan, Ramli dan Andi Ihsan**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar**

**Abstrak:** Dari data yang diperoleh bahwa tingkat Kemampuan Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai masuk dalam kategori Sedang lebih sebanyak 17 Siswa atau (68%). Ini membuktikan bahwa teknik Kemampuan Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai dalam Kategeri sedang. Seadangkan data yang diperoleh bahwa tingkat Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai masuk dalam kategori Sedang lebih sebanyak 9 Siswa atau (36%), kategori kurang sebanyak 7 siswa atau (28%), dan kategori Sangat kurang sebanyak 6 siswa atau (24%). Ini membuktikan bahwa teknik Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara dikategori Sedang.

**Kata kunci :** Keterampilan Teknik Dasardan Kemampuan Kondisi Fisik

**Abstrack:** From the data obtained, the level of Basic Technique Ability in Football Games to MAN 1 Sinjai extracurricular students is in the moderate category of more than 17 students or (68%). This proves that the techniques of Basic Technical Ability in Football Games for MAN 1 Sinjai Extracurricular Students in the Category are moderate. Meanwhile, the data obtained shows that the level of Physical Condition Ability in Football Games to MAN 1 Sinjai Extracurricular Students is included in the Medium category, which is more than 9 students or (36%), less category is 7 students or (28%), and very less category is 6 students or (24%). This proves that the Physical Condition Ability technique in Soccer Games for MAN 1 Sinjai Utara Extracurricular Students is in the Medium category

**Key words** Basic Engineering Skills and Physical Condition Abilities

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh kebanyakan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi prioritas untuk dibina, karena melibatkan banyak orang dan menampilkan teknik keterampilan yang biasa sangat memukau perhatian para penonton.

Bentuk permainan sepakbola banyak mendapat perhatian dari masyarakat, sebab memiliki karakteristik tertentu yaitu mengolah bola dengan menggunakan kaki dan melibatkan banyak orang. Bentuk olahraga sepakbola bukanlah permainan yang mudah, tetapi membutuhkan pengolahan gerak yang universal. Aksi individu haruslah diikuti dengan kerja sama tim yang baik, sebab sepakbola dimainkan oleh banyak orang. Daya tarik pertandingan sepakbola terletak pada segi penguasaan teknik yang ditampilkan pada kesebelasan yang bertanding dengan dukungan kemampuan kondisi fisik.

Unsur lain yang dapat membantu dan mendukung dalam proses penguasaan gerak adalah kemampuan kondisi fisik, dalam permainan sepakbola kemampuan fisik pemain memegang peranan penting untuk dapat menjaga kualitas teknik yang akan dugunakan dan tentunya kualitas permainan keseluruhan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kemampuan yang ada dalam kondisi fisik seseorang yang memiliki arti sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan merubah arah gerakan ke berbagai arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Teknik dasar bermain sepakbola dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi 4 teknik dasar, yaitu hanya teknik dasar yang sesuai dan bisa mendukung penelitian ini adalah mengumpan (passing), menahan bola (control), menggiring bola (dribbling), dan menyundul bola (heading). Secara khusus, teknik menggiring bola (dribbling) memiliki peranan penting terhadap permainan sepakbola. Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Selain kondisi perlu memiliki kondisi fisik yang prima, semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan.

Kondisi fisik yang baik serta penguasan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Pentingnya keadaan kondisi fisik dan Teknik dasar siswa ekstrakurikuler hendaknya disadari oleh para guru dan juga siswa itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan. Perkembangan dunia sepakbola dewasa ini sudah banyak menunjukan kemajuan, hak ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen sepakbola yang diadakan, baik tingkat Nasional, Provinsi, Kabupaten, maupun Kecamatan.

Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Dengan mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Saya sebagai peneliti ingin mengetahui Kemampuan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara. Penelitian ini sebagai acuan seberapa kemapuan teknik dasar dan kondisi fisik Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrtakurikuler MAN 1 Sinjai Utara. Latar belakang masalah yang penulis paparkan diatas mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul “Analisis Kemampuan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara”.

**KAJIAN TEORI**

**Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

**Sepakbola**

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepakbola melibatkan kerja tim, kerjasama, dan kemampuan untuk berfikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada (Danny Mielke, 2003:9), Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia.Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan. Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepak bola internasional (FIFA), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali.

**Ekstrakurikuler Sepakbola**

Menurut Depdikbud (1994: 25), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengertahuan dan kemampuan yang lebih dipelajari dari berbagai mata pelajaran sekolah. Berkaitan dengan permasalahan ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 34) menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang mengembangkan bakat dan kegemarannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang tidak diatur dalam kurikulum, bersifat fleksibel disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk menambah keterampilan dan pengembangan bakat.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini dilakukan dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengolahan/analisis data, membuat kesimpulan dan menyusun laporan (Notoatmodjo, S, 2010:36). Menurut Machfoedz (2007:7), penelitian deskriptif umumnya untuk mengetahui perkembangan dan frekuensi sarana fisik tertentu misalnya fenomena sosial, yang hasilnya dicantumkan dalam tabel-tabel frekuensi.

**Variabel Penelitian**

Satrio Hadi mendefeniskan variable sebagai gejala yang bervariasi. Didalam penelitian yang dimaksud variable penelitian adalah faktor-faktor yang berperang dalam suatu peristiwa yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Untuk memahami secara jelas tentang variebel-variabel yang terlibat maka diidentifikasi sebagai berikut : Variable Tunggal yaitu Analisis Kemampuan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepak Bola Terhadap Siswa Eksrakurikuler Man 1 Sinjai Utara

**Desain Penelitian**

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran penelitian yang akan di jadikan acuan dalam melakukan langkah-langkah analisis penelitian. Desain penelitian yang digunakan sesuaikan dengan jenis penelitian, tujuan penelitian, variable yang terlibat dan teknik analisis data yang digunakan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriftif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis Kemampuan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara. Analisis deskrtiptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keterampilan Menggiring bola pada pemain.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Statistik | *Pretest* | *Posttest* |
| N | 20 | 20 |
| Rata-rata | 65.50 | 83.50 |
| Nilai tengah | 70 | 80 |
| Modus | 70 | 80 |
| Simpanan baku | 12.344 | 8.751 |
| Nilai terendah | 40 | 70 |
| Nilai tertinggi | 90 | 100 |

1. Data Kemampuan Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Sinja. nilai *Kolmogorov – Smirnov* (KS-Z) diperoleh nilai 0.128 dan nilai asymp total 0.200. Nilai tersebut lebih besar dari nilai 0.05 (P > 0.05). Dengan demikian data ini berdistribusi normal.
2. Data Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara. nilai *Kolmogorov – Smirnov* (KS-Z) diperoleh nilai 0.150 dan nilai asymp total 0.150. Nilai tersebut lebih besar dari nilai 0.05 (P > 0.05). Dengan demikian data ini berdistribusi normal

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Interval | Frekuensi | Persen | Klasifikasi |
| 1 | 61 – ke atas | 0 | 0 % | Sangat Baik |
| 2 | 53 - 60 | 6 | 24 % | Baik |
| 3 | 46 - 52 | 17 | 68 % | Sedang |
| 4 | 37 - 45 | 2 | 8 % | Kurang |
| 5 | < - 36 | 0 | 0 % | Sangat Kurang |
| J u m l a h | | 25 | 100% | - |

Peneliti beranggapan bahwa Keterampilan Siswa Ekstrakulikuler Sepakbola MAN 1 Sinjai Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik masih berada belum bagus karena latihan yang belum teratur dan maksimal saat melakukan latihan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik hal ini.

Dari data yang diperoleh bahwa tingkat Kemampuan Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai masuk dalam kategori Sedang lebih sebanyak 17 Siswa atau (68%). Ini membuktikan bahwa teknik Kemampuan Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Sinjai dalam Kategori sedang.

Sedangkan data yang diperoleh bahwa tingkat Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Sinjai masuk dalam kategori Sedang lebih sebanyak 9 Siswa atau (36%), kategori kurang sebanyak 7 siswa atau (28%), dan kategori Sangat kurang sebanyak 6 siswa atau (24%). Ini membuktikan bahwa teknik Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Ekstrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara dikategori Sedang.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara Kategori Sedang.
2. Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola terhadap Siswa Eksrakurikuler MAN 1 Sinjai Utara Kategori Sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi (1992). ProsedurPenelitianSuatuPendekatanPraktik. Jakarta :RinekaCipta.

Azhar. 2016. *Teknik Dasar Permainan Sepakbola.* Website: <http://azharbtf.blogspot.com/2012/09/teknik-teknik-dasar-permainan-sepakbola.html>. diakses pada tanggal 17 Jan 2020

Bompa, T. O. (2009). Theory and methodology of training. Toronto: Mozaic Press.

Dangsina Moeloek & Arjadino Cokro. (1984). Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Depdikbud

Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta.

Djoko Pekik, (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY

Halim, Nur Ichsan & Anwar. Khairil. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani.* Universitas Negeri Makassar. Makassar.

Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.

Hasan, Nur. *Tes Pengukuan Olahraga.* Jakarta : Depdikbud 1988

Lutan, Rusli. 1988.*Belajar Keterampilan Motorik.* Jakarta : Depdikbud.

Machfoedz, M., (2010). Komunikasi Pemasaran Modern. Cakra Ilmu: Yogyakarta.

Mielke, Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya

Salim, Agus**.** 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Jember

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga pendidikan Tenaga Kepandidikan.

Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I. Surakarta* : UNS Press

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Manajemen*, Bandung: Alfabeta

Surakhmad, Winarno. 1985. Pengantar Penelitian Ilmiah Bandung: Tarsito

Nala, I.G.N. 1998. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Monograf yang diperbanyak oleh Program Studi Fisiologi Olahraga, Program Pascasarjana UNUD.

Notoatmodjo S. 2007. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Kesehatan Masyarakat:Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta

Wiarto, Giri. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*, Yogyakarta : Graha Ilmu