

**PROFIL KONDISI FISIK DAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 GODEAN TAHUN 2015**

***THE PHYSICAL CONDITION PROFILE AND THE LEVEL OF BASIC FOOTBALL PLAYING SKILLS OF THE STUDENTS JOINING THE EXTRACURRICULAR FOOTBALL AT SMA NEGERI 1 GODEAN IN 2015***

**Oleh:** Nurchahyo Bintoro, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, rodagila47@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perbedaan profil kondisi fisik dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Godean. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Dan Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Godean. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah profil kondisi fisik (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2014) kekuatan, daya tahan otot, speed, kelincahan, kelentukan, power, daya tahan jantung paru dan keterampilan dasar bermain sepakbola David Lee Test (Australia Soccer Federation, 1984). Teknik analisis yang dilakukan adalah dengan analisis deskriptif kuantitatif yaitu dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut: tinggi sekali 1 siswa atau 5,56%, tinggi 6 siswa atau 33,33%, sedang 4 siswa atau 22,22%, rendah 5 siswa atau 27,78%, rendah sekali 2 siswa atau 11,11%. 2) tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 siswa atau 0%, tinggi 6 siswa atau 33,33%, sedang 7 siswa atau 38,89%, rendah 3 siswa atau 16,67%, rendah sekali 2 siswa atau 11,11%.

***Kata Kunci:*** Keterampilan Dasar, Kondisi Fisik, Sepakbola

***Abstract***

*This The research background is the difference in the physical condition profile and the level of basic football playing skills of the students joining the extracurricular football at SMA Negeri 1 Godean. This study aimed to find out the physical condition profile and the level of basic football playing skills of the students joining the extracurricular football at SMA Negeri 1 Godean. This was a quantitative descriptive study. The method was the survey method. The research subjects were the students joining the extracurricular football at SMA Negeri 1 Godean with a total of 20 students. The instruments were the physical condition profile (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2014), including strength, muscular endurance, speed, agility, flexibility, power, and heart and lung endurance, and the David Lee Test (Australia Soccer Federation, 1984) for basic football playing skills. The data analysis technique was the quantitative descriptive analysis technique by converting frequencies into percentages. The results of the study were as follows. 1) Regarding the physical condition profile of the students joining the extracurricular football at SMA Negeri 1 Godean, 0 student or 0% was very high, 0 student or 0% was high, 0 student or 0% was moderate, 18 students or 100% were low, and 0 student or 0% was very low. 2) Regarding their level of basic football playing skills, 0 student or 0% was very high, 6 students or 33.33% were high, 7 students or 38.89% were moderate, 3 students or 16.61% were low, and 2 students or 11.11% were very low.*

***Keywords:*** Basic Skills, Physical Condition, Football

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Mochamad Sajoto, 1995: 8)

Selain kondisi fisik yang prima harus tetap terjaga, hal yang tidak kalah penting dalam sepakbola adalah teknik dasar atau keterampilan dasar sepakbola yang hendaknya dimiliki oleh masing-masing individu. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah berposisi sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya (Sucipto, dkk. 2000: 7).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan tempat belajar bagi siswa-siswi yang belum tentu didapatkan dalam pembelajaran di dalam kelas, maka di SMA Negeri 1 Godean siswa tidak hanya berkembang dan berprestasi dalam bidang pendidikan atau akademik tetapi juga dalam kegiatan-kegiatan lain atau non-akademik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bagian Kesiswaan pada tanggal 7 September 2015, bahwa terdapat ekstrakurikuler wajib maupun ekstrakurikuler pilihan di SMA Negeri 1 Godean. Adapun kegiatan ekstrakurikuler

ekstrakurikuler wajib maupun ekstrakurikuler pilihan di SMA Negeri 1 Godean yaitu Ekstrakurikuler Pramuka, Pleton Inti, KIR, Seni Musik dan Teater, Bola Voli, Bola Basket, PMR, Membatik, dan Sepakbola. Salah satu dari banyak pilihan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Godean yaitu ekstrakurikuler sepakbola yang diasuh atau dibina oleh Bapak Yanuar Fandi T, S. Pd. Jas. Ekstrakurikuler sepakbola banyak diminati oleh siswa laki-laki dan rutin diselenggarakan setiap hari Senin pada sore hari mulai pukul 15.30 WIB-selesai di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Godean.

Ketertarikan dalam melakukan penelitian mengenai profil kondisi fisik dan tingkat keterampilan dasar sepakbola di SMA Negeri 1 Godean dikarenakan prestasi yang diraih oleh ekstrakurikuler sepakbola kurang memuaskan jika ditinjau dari minimnya partisipasi di turnamen-turnamen besar dan juga trofi yang diraih dalam 5 (lima) tahun terakhir. Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean tercatat 25 siswa yang aktif mengikuti latihan.

Jika ditinjau dari sarana dan prasarana pendukung kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sudah terbilang memadai yang mana memiliki 1 (satu) buah lapangan sepakbola, walaupun belum sesuai ukuran standar peraturan namun bisa digunakan sebagai tempat untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean. Adapun sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Godean yang lain, seperti bola sepak, gawang, rompi, cones, dan marker. Pada saat melakukan pengamatan langsung di lapangan saat para siswa melakukan

latihan rutin, masih sering terlihat siswa melakukan kesalahan-kesalahan yang mendasar seperti salah dalam melakukan passing baik perkenaan terhadap bola maupun salah mengoper kepada lawan. Selain itu, terlihat beberapa siswa sudah mengalami kelelahan yang ditunjukkan dengan menurunnya agresivitas dalam bergerak dan kurang antusias dalam mengikuti latihan. Pelatih ekstrakurikuler sepakbola belum memantau secara menyeluruh mengenai keterampilan dasar sepakbola dan profil kondisi fisik yang dimiliki oleh pemainnya dan belum ada data-data yang valid mengenai keterampilan dasar sepakbola dan profil kondisi fisik yang dimiliki pemain-pemain tersebut.

Ada siswa yang aktif mengikuti latihan di SSB atau di klub di luar selain mengikuti latihan rutin ekstrakurikuler di sekolah, sehingga dari segi kondisi fisik maupun keterampilan dasar bermain sepakbolannya lebih baik dibandingkan siswa yang hanya mengikuti latihan rutin di sekolah saja.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang "Profil Kondisi Fisik Dan Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Godean Tahun 2015".

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi dalam Dwi Hartanto, 2014: 43).

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Godean yang beralamatkan di Jl. Sidokarto No. 5, Sidokarto, Godean Sleman, Yogyakarta 55563 Tlp. (0274)798198, pada tanggal 1 dan 10 Februari 2016.

### **Populasi dan Subyek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sample*. *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006: 139). Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini yaitu :

1. Siswa kelas X dan XI (bukan siswa kelas XII, karena fokus Ujian Nasional 2016)
  2. Bersedia mengikuti tes kondisi fisik dan keterampilan dasar sepakbola
- Sampel yang terpilih sejumlah 20 orang.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes kondisi fisik (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2014: 234) dan instrument tes keterampilan dasar bermain sepakbola (*Australia Soccer Federation, 1984: 18*)

**Variabel Penelitian**

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Keterampilan dasar bermain sepakbola adalah keterampilan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean dalam melakukan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola, meliputi : menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), yang diukur dengan tes *David Lee Test* (Australia Soccer Federation, 1984: 18).
2. Kondisi fisik adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, yang meliputi 1) kekuatan (otot lengan & bahu, otot punggung, otot tungkai), 2) daya tahan otot (otot perut, otot lengan & bahu, otot tungkai), 3) *speed*, 4) kelincahan, 5) fleksibilitas, 6) *power* (otot tungkai), dan 7) daya tahan jantung dan paru, yang diukur dengan pedoman tes menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234).

**Analisis Data**

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Setelah diketahui profil kondisi fisik dan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean, yang termasuk kategori tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah, rendah sekali, maka akan dapat ditentukan berapa

besar persentase. Cara menghitung persen dengan rumus yaitu :

$$\text{Persentase hasil (\%)} P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

n = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = angka persentase

Sumber: Anas Sudjono (2012: 43)

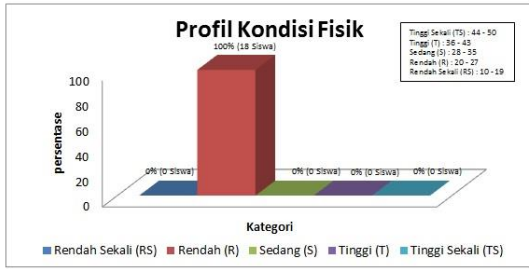
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengkategorian profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Godean**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	44 - 50	0	0,00	Tinggi Sekali
2.	36 - 43	0	0,00	Tinggi
3.	28 - 35	0	0,00	Sedang
4.	20 - 27	18	100	Rendah
5.	0 - 19	0	0,00	Rendah Sekali
Jumlah	18	100		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 orang atau 0%, tinggi 0 orang atau 0%, sedang 0 orang atau 0%, rendah 18 orang atau 100%, rendah sekali 0 orang atau 0%. Hal ini dapat diperjelas dengan histogram di bawah ini:



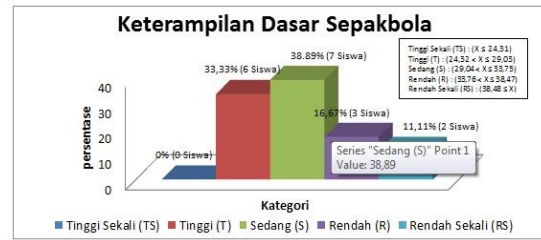
Gambar 1. Histogram Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Godean

Untuk hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Godean**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$X \leq 24,31$	0	0,00	Tinggi Sekali
2.	$24,31 < X \leq 29,03$	6	33,33	Tinggi
3.	$29,03 < X \leq 33,75$	7	38,89	Sedang
4.	$33,75 < X \leq 38,47$	3	16,67	Rendah
5.	$38,47 < X$	2	11,11	Rendah Sekali
Jumlah	18	100		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 orang atau 0%, tinggi 6 orang atau 38,89%, sedang 7 orang atau 38,88%, rendah 3 orang atau 16,67%, rendah sekali 2 orang atau 11,11%. Hal ini dapat diperjelas dengan histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Godean

### Pembahasan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan dasar sepakbola dan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean diperoleh hasil bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 orang atau 0%, tinggi 6 orang atau 33,33%, sedang 7 orang atau 38,89%, rendah 3 orang atau 16,67%, rendah sekali 2 orang atau 11,11%.

Permainan sepakbola tidak cukup hanya bermain dengan memiliki keterampilan dasar yang baik saja tetapi membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima juga. Menurut Muhajir (2004: 22) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut

agar tidak kemasukan bola. Sejalan dengan pemikiran tersebut maka seorang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola harus memiliki keterampilan bermain dan kondisi fisik yang baik agar mampu mencetak gol sebanyak mungkin dan mempertahankan gawangnya dari kebobolan. Permainan sepakbola tidak cukup hanya bermain individual dengan memiliki keterampilan bermain yang baik tetapi harus mampu bekerja kolektif secara tim untuk meraih hasil yang maksimal.

Pergerakan pemain sepakbola akan sangat terlihat ketika membawa bola dan akan semakin berbahaya saat pemain mampu membuka ruang dan menciptakan peluang semaksimal mungkin. Pola permainan ini sangat membutuhkan dukungan kondisi fisik yang baik dari pemain. Hal ini menuntut pemain harus mampu memiliki kondisi fisik yang maksimal. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 8), 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, walaupun pada prakteknya dilakukan dengan sistem prioritas atau mendahulukan satu atau lebih komponen yang akan ditingkatkan atau dipelihara sesuai dengan keadaan atau status tiap-tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status kondisi fisik tersebut dibutuhkan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan maka dapat dipaparkan bahwa:

1. Profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 siswa atau 0%, tinggi 0 siswa atau 0%, sedang 0 siswa atau 0%, rendah 18 siswa atau 100%, rendah sekali 0 siswa atau 0%.
2. Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Godean adalah sebagai berikut: tinggi sekali 0 siswa atau 0%, tinggi 6 siswa atau 33,33%, sedang 7 siswa atau 38,89%, rendah 3 siswa atau 16,67%, rendah sekali 2 siswa atau 11,11%.

### **Saran**

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah

1. Sekolah hendaknya memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler sepakbola secara maksimal agar dapat mencapai tujuan yang maksimal pula.
2. Sekolah hendaknya mampu menumbuhkan minat berlatih siswa dengan meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola khususnya.
3. Pada penelitian berikutnya, hendaknya menggunakan instrumen tes yang ada reliabilitas, validitas, dan kategori usianya agar hasil yang didapat lebih baik lagi.
4. Hendaknya pada penelitian berikutnya, peneliti menggunakan satu instrumen yang digunakan menjadi pedoman penelitian sehingga semua data atau informasi dapat terungkap dalam instrument penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

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

Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Australian Soccer Federation. (1984). *Coach's Manual*. Melbourne: The Broken Hill Proprietary Company Ltd.

Dwi Hartanto. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.