

TINGKAT KEBUGARAN KARDIOVASKULER DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 14-19 TAHUN SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA BATANG BOYS

THE LEVEL OF CARDIOVASCULER FITNESS AND SOCCER SKILLS IN THE GROUP OF 14-19 YEARS OLD IN THE SCHOOL FOOTBALL BATANG BOYS

Oleh: Ibady Musythofa, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
Email ibady.musythofa9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiovaskuler dan keterampilan sepakbola kelompok umur 14-19 tahun SSB Batang Boys. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Batang Boys KU 14-19 Tahun. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* atau diambil semua siswa KU 14-19 tahun yang meliputi sebagai berikut, Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang berumur 14-19 tahun sejumlah 23 siswa dan telah mengikuti kompetisi. Teknik pengambilan data menggunakan tes, instrumen yang digunakan yaitu lari 2,4 km dari "*K.H Cooper*" berkategori "superior" 4 siswa, "baik sekali" 5 siswa, "baik" 12 siswa dan tidak ada siswa yang berkategori "sedang, kurang, dan sangat kurang". dan pengembangan tes keterampilan "*David Lee*" dari penelitian Subagyo Irianto berkategori "sangat baik" 1 siswa, "baik" 8 siswa, "cukup" 7 siswa, "kurang" 5 siswa, dan "sangat kurang" 2 siswa. Berdasarkan analisis hasil tes kebugaran kardiovaskuler jika dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh, yaitu Kebugaran Kardiovaskuler 9,30 berada pada kategori baik sekali, dan keterampilan bermain sepakbola memperoleh nilai rata-rata yaitu 46,02 berada pada kategori cukup, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskuler SSB Batang Boys adalah baik sekali dan keterampilan bermain sepakbola pada siswa SSB Batang Boys usia 14-19 tahun adalah cukup.

Kata kunci : *kebugaran kardiovaskuler, keterampilan bermain sepakbola*

Abstract

This study aimed to determine the level of cardiovascular fitness and soccer skills in the group of 14-19 years old in the SSB Batang Boys.

This research was a descriptive research with survey method and data collection technique used test and measurement. The population in this study were the students of 14-9 years old in the SSB Batang Boys . The sampel used in this research was 23 students. The sampling technique in this study used the *total sampling* or taking all of the 14-19 years old students who include, the samples in this study are the students aged 14-19 years with total 23 students and already have followed the competition.

The technique of data retrieval was used running 2.4 km technique from "*KH Cooper*" as a result the students categorized as "superior" 4 students, "very good" 5 students, "good" 12 students and no students are categorized "medium, less and very less". and using the developing skill test of "*David Lee*" from the study of Subagagori Irianto , the students who categorized as "excellent" 1 student, "good" 8 students, "enough" 7 students, "less" 5 students, and "very less" 2 students. Based on the analysis of cardiovascular fitness test results when viewed from the average value obtained, which was Cardiovascular Fitness with 9,30 score was in very good category, and the skills of playing football got the average value of 46.02 was belong to the enough category, it could be concluded that the level of cardiovascular fitness of SSB Trunk Boys was excellent and the skills of playing football on SSB Batang Boys students aged 14-19 years was enough.

Keywords: *cardiovascular fitness, soccer skills*

PENDAHULUAN

Perkembangan peradaban manusia sekarang ini mengalami kemajuan yang pesat. Terbukti dengan adanya modernisasi di segala aspek kehidupan manusia. Seperti terciptanya peralatan yang semakin praktis sehingga dapat membantu di hampir semua pekerjaan manusia. Akan tetapi, perkembangan tersebut mempunyai dampak yang tidak baik terhadap pola hidup manusia. Pola hidup manusia mengalami pergeseran dari banyak kerja dinamis menjadi kerja statis. Sebagai contoh, seseorang lebih memilih naik sepeda motor dari pada jalan kaki untuk pergi ke kantor, padahal tempat kerjanya hanya 100 meter dari rumahnya. Pergeseran pola hidup ini menyebabkan orang cenderung statis kurang kerja secara fisik dan sering bermalasan-malasan sehingga tingkat kebugaran jasmani seseorang mengalami penurunan.

Keadaan kurang gerak tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti semakin banyaknya orang terkena penyakit misalnya; jantung koroner, hipertensi, diabetes militus, mudah lelah, dan sebagainya. Untuk mencegah penyakit yang muncul akibat kurang aktivitas fisik yaitu dengan olahraga. Karena dengan olahraga, akan menyehatkan dan membugarkan tubuh sekaligus mengurangi resiko penyakit dan merupakan salah satu alternatif yang paling aman untuk memperoleh kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dalam bermain sepakbola. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat. Kebugaran jasmani dibutuhkan oleh semua orang. Tidak hanya untuk orang pada umumnya, melainkan juga sangat dibutuhkan oleh para atlet olahraga. Kebugaran jasmani bagi seorang atlet adalah

nyawa dari penampilannya untuk menunjukkan kinerja fisik yang baik dalam bermain sepakbola. Dengan begitu, kebugaran jasmani atlet olahraga harus lebih baik dari orang pada umumnya. Seorang atlet olahraga harus menjaga kebugaran jasmaninya agar tercipta produktivitas kerja yang mumpuni dalam bidangnya.

Kebugaran jasmani didapat tidak hanya dilakukan dengan satu unjuk kerja yang dominan, melainkan diperoleh dari beberapa unsur penunjang kebugaran jasmani. Unsur kebugaran jasmani pada diri manusia itu sangat kompleks. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu adanya pola hidup yang sehat. Dengan pola hidup yang sehat, akan tercipta kebugaran jasmani yang akan dapat meningkatkan produktivitas kerja seseorang.

Salah satu unsur dari kebugaran jasmani adalah kebugaran kardiovaskuler. Kebugaran kardiovaskuler ini merupakan unsur kebugaran jasmani yang esensial dan cukup representatif dalam menunjukkan tingkat kebugaran seseorang. Mengingat bahwa kebugaran kardiovaskuler merupakan kemampuan atau ukuran jantung dan paru-paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama, maka kebugaran kardiovaskuler sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali atlet olahraga.

Kebugaran kardiovaskuler yang baik akan mendukung kemampuan dan keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. Kemampuan tersebut adalah kemampuan menguasai teknik dasar terlebih dahulu, karena dalam cabang olahraga apapun tanpa menguasai teknik dasar dapat dipastikan tidak dapat menguasai olahraga tersebut dengan baik. Karena untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik, kebugaran jasmaninya harus baik pula. Pemain yang

tidak mempunyai keterampilan bermain sepakbola tidak akan bisa menguasai bola apalagi untuk mencetak skor. Keterampilan bermain sepakbola dalam permainan ini sangat penting. Begitu juga dalam sepakbola, tanpa menguasai teknik dasar pasti tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Setiap pemain harus menguasai seluruh teknik dasar sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Menurut Irianto (2010: 1) Untuk dapat mencapai harapan tersebut nampaknya perlu pembinaan secara *back to basic*. Artinya, pembinaan perlu dilakukan dari dasar secara baik dan benar yang diterapkan secara bertahap, berjenjang, dan berkesinambungan sehingga memiliki tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Oleh karena lemahnya pembinaan dasar akan mengakibatkan dampak yang sangat merugikan terhadap pembinaan selanjutnya.

Peningkatan kebugaran dan keterampilan bermain sepakbola, keterampilan dasar sepakbola erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak, fisik, teknik, taktik dan mental. Keterampilan dasar terutama teknik sepakbola harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Untuk meningkatkan kecakapan bermain sepakbola, biasanya dilakukan pengulangan latihan mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol bola (*controlling/stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), dan lainnya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada pemainnya dan setelah itu akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil

atau tidak dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola para pemainnya.

SSB Batang Boys merupakan salah satu Sekolah Sepakbola yang berada di Kabupaten Batang, memiliki 23 siswa dan 2 orang pelatih yang memegang beberapa tingkatan kelompok umur berdasarkan tahun kelahiran yang masing-masing. Di Sekolah Sepakbola SSB Batang Boys jadwal latihan diadakan tiga kali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Menurut pelatih SSB Batang Boys penguasaan teknik dasar dan fisik siswa SSB Batang Boys Batang Boys sudah cukup, tetapi berdasarkan pengamatan peneliti, pelatih SSB Batang Boys kelompok usia 14-19 tahun selama melakukan latihan belum pernah melakukan evaluasi terhadap kebugaran dan keterampilan bermain sepakbola, pelatih melakukan evaluasi dengan cara pengamatan saja sehingga pelatih belum mempunyai data perkembangan teknik pemain sebagai tolak ukur terhadap keterampilan pemain. Dengan kata lain pelatih belum mengetahui sejauh mana tingkat ketercapaian keterampilan bermain sepakbola yang diberikan pelatih dalam melatih siswa. Selain itu pelatih dalam merencanakan program latihan belum jelas sehingga sasaran latihan belum tersusun dengan baik dan fasilitas latihan yang belum memadai untuk kegiatan latihan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang profil kebugaran kardiovaskuler dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Batang Boys. Penelitian ini merupakan penelitian awal dan rekomendasi kepada pembina Batang Boys untuk mengetahui kondisi kebugaran kardiovaskuler dan seberapa mahir tingkat keterampilan bermain sepakbola pada siswa SSB Batang Boys.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif yang salah satu cirinya adalah tidak adanya hipotesis dan data yang terkumpul dipersentasikan. Menurut Arikunto (2005: 239), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola Batang Boys, pengambilan data dilaksanakan di lapangan sepakbola Kebon Rojo, sebelah barat alun-alun Batang Kecamatan Kauman, Kabupaten Batang, Jawa Tengah. Waktu penelitian dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 25 April dan hari Kamis, tanggal 27 April 2017.

Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Batang Boys yang berumur 14-19 tahun yang berjumlah 23 siswa.

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data yang menggunakan metode survei mempunyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam sebuah penelitian. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di lapangan Kebon Rojo, Desa Kauman, Kecamatan Kauman. Kebonrojo adalah lapangan yang digunakan latihan SSB Batang Boys sehingga dapat langsung digunakan untuk penelitian.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes lari 2,4 km dari K.H. Cooper dalam Len Kravitz (1997: 15). Tes ini memiliki validitas sebesar 0,897 yang dikutip oleh Febri Sugiyanto (2005: 23). Sedangkan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Batang Boys tes pengembangan kecakapan David Lee yang telah dinyatakan sah, handal, dan objektif, yaitu validitas *concurrent* sebesar 0,484 yang berarti sah (*valid*) dan reliabilitas (*keterandalan*) tes sebesar 0,942.

Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur kebugaran kardiovaskuler dan teknik dasar sepakbola yang meliputi *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* lambung dengan cara menggulirkan bola, sehingga tes ini menyerupai permainan yang sesungguhnya. Tes ini berbentuk tes rangkaian maka tes ini lebih sederhana baik dalam segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat/area yang digunakan.

Tes pengembangan kecakapan David Lee berupa tes unjuk kerja artinya testi dituntut untuk melakukan suatu usaha/tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepakbola secara cepat dan cermat. Tes ini menekankan pada kecepatan (*waktu*) yakni testi dalam melakukan tugas harus betul-betul cermat dan cepat. Tes ini telah dilengkapi dengan penilaian acuan norma (Irianto: 2010: 5).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2012: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:
 P = Persentase yang dicari
 F = Frekuensi
 N = Jumlah

Untuk hasil tes kebugaran kardiovaskuler, data yang terkumpul dalam satuan waktu (menit) kemudian dikonversikan ke dalam tabel norma kebugaran kardiovaskuler setelah lari 2,4 Km. Kemudian data dianalisis dengan cara diskriptif persentase. Adapun data kebugaran kardiovaskuler dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Norma Penilaian Tes lari 2,4 km dari K.H. Cooper Kategori Pria

Kategori	Kelompok Umur (tahun)	
	13-19 tahun	20-29 tahun
	Waktu	Waktu
Superior	< 08.37	< 09.45
Baik sekali	08.37 – 09.40	09.45- 10.45
Baik	09.41 – 10.48	10.46 – 12. 00
Sedang	10. 49 -12.10	12.01 – 14.00
Kurang	12.11 – 15.30	14.01- 16.00
Sangat Kurang	> 15.31	> 16.01

Sumber: Cooper, K.H. (1980). *The Aerobics Way*. New York: Boston Books, yang dikutip oleh Len Kravitz (1997: 15)

Hasil tes keterampilan bermain sepakbola, Setiap pelaksanaan tes dicatat waktunya hingga dua bilangan di belakang koma, satuan pengukuran dalam detik (Irianto, 2010: 23), dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-19 Tahun SSB Batang Boys

No	Interval	Kategori
1	56,69 < X	Sangat Kurang
2	49,58 < X ≤ 56,69	Kurang
3	42,46 < X ≤ 49,58	Cukup
4	35,35 < X ≤ 42,46	Baik
5	X ≤ 35,35	Sangat Baik

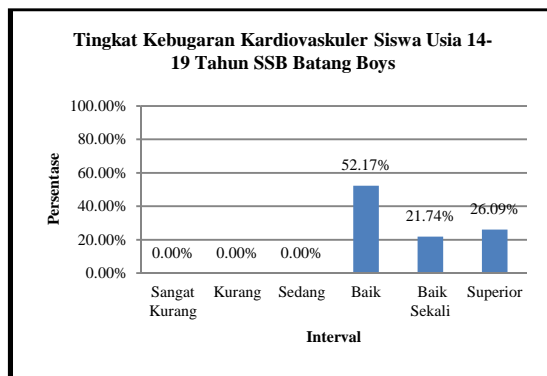
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Lapangan sepakbola Kebonrojo Jalan Ahmad Yani Kauman Batang. Subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh atlet Sekolah Sepakbola Batang Boys Kabupaten Batang berjumlah 23 siswa.

1. Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler

Deskriptif statistik tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys didapat skor terendah (*minimum*) 8,14, skor tertinggi (*maksimum*) 10,43, rerata (*mean*) 9,30, nilai tengah (*median*) 9,42, nilai yang sering muncul (*mode*) 10,05, standar deviasi (SD) 0,82.

Tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa usia 14-19 tahun SSB Batang dap didefinisikan 6 siswa pada kategori superior, 5 siswa baik sekali, 12 siswa kaegori baik dan 0 siwa kategori sedang,kurang,sangat kurang, dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler Siswa Usia 14-19 Tahun SSB Batang Boys

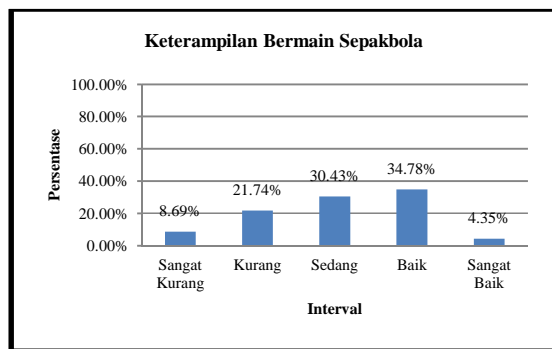
Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 0% (0

siswa), “baik” sebesar 52,17% (12 siswa), “baik sekali” sebesar 21,74% (5 siswa), dan “superior” sebesar 26,09% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,30, tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys dalam kategori “baik sekali”.

2. Keterampilan Bermain Sepakbola

Deskriptif statistik keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys didapat skor terendah (*minimum*) 34,76, skor tertinggi (*maksimum*) 59,46, rerata (*mean*) 46,02, nilai tengah (*median*) 44,51, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,76, *standar deviasi* (SD) 7,12.

Keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-19 Tahun SSB Batang Boys

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 siswa), “kurang” sebesar 21,74% (5 siswa), “cukup” sebesar 30,43% (7 siswa), “baik” sebesar 34,78% (8 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,35% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 46,02, keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys dalam kategori “cukup”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiovaskuler dan keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Kardiovaskuler

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys dalam kategori “baik sekali”. Berdasarkan hasil tes lari 2,4 kilometer dari K.H. Cooper siswa SSB Batang Boys menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskuler dari 23 siswa, siswa yang berkategori ”Superior” 6 siswa (26,09%), ”Baik Sekali” 5 siswa (21,74%), 12 siswa berkategori ”Baik” (52,17%), tidak ada siswa yang mendapat kategori ”Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang”. Hasil tersebut dikarenakan program latihan yang diberikan di SSB Batang Boys lebih banyak mengarah pada latihan fisik, sehingga siswa mempunyai kebugaran yang baik.

Kebugaran kardiovaskuler sama pengertiannya dengan beberapa istilah lain seperti daya tahan jantung, kebugaran aerobik, dan daya tahan kardiorespirasi. Menurut Lutan (2002: 40), kebugaran kardiovaskuler adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Kebugaran kardiovaskuler yang baik akan mendukung kemampuan dan keterampilan gerak dalam permainan sepakbola. Pemain sepakbola, harus mempunyai kebugaran yang baik dan juga harus mempunyai tingkat keterampilan bermain yang baik pula. Karena untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik, kebugaran jasmaninya harus baik pula.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa sebab di antaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya, atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya. Jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga yang mengikuti latihan sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap. Dengan hasil penelitian yang masuk kategori cukup maka dapat diberikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar atlet dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap atlet dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik pula.

2. Keterampilan Bermain Sepakbola

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys dalam kategori “cukup”. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan pemain dalam merespon beban latihan yang diberikan, di antaranya motivasi, dimana pemain memiliki motivasi tinggi akan mampu tampil baik dalam melakukan rangkaian tes pengembangan kecakapan David Lee. Menurut Sukadiyanto (2011: 17) olahragawan yang memiliki motivasi tinggi akan berlatih

atau bertanding dengan usaha yang keras dan mampu tampil lebih baik.

Bermain sepakbola dengan baik dan benar, pemain harus memiliki teknik yang baik. Bermain sepakbola setidaknya pemain harus dapat menggiring bola maupun menendang dan menerima bola, sebab sangat berperan ketika melakukan atau menyusun serangan dan menggiring bola melewati lawan sebelum memberikan operan-operan kearah kawan maupun tembakan ke arah gawang. Seorang pemain tidak akan bisa bermain dengan baik jika tidak mempunyai teknik menggiring bola, menendang dan menerima bola yang benar.

Faktor yang lain adalah latihan SSB Batang Boys hanya dilaksanakan tiga kali dalam seminggu. Latihan yang dilakukan lebih banyak mengarah pada latihan fisik. Pemain yang tidak bugar akan mudah lelah dalam menerima beban latihan, sehingga jika dalam keadaan lelah masih tetap melakukan latihan akan berbahaya karena dapat mengakibatkan cedera dan rasa sakit (Sukadiyanto, 2011: 16). Setiap individu mempunyai tingkatan teknik yang berbeda-beda, ada yang baik ada pula yang kurang baik. Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, atlet harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan benar. Teknik dasar tersebut di antaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Atlet yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman. Untuk dapat melakukan gerakan menendang bola dengan terampil, dibutuhkan latihan teknik menendang dengan benar.

Keterampilan dasar sepakbola adalah keterampilan yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efektif dan efisien dalam bermain sepakbola.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang atlet sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Peningkatan kecakapan bermain sepakbola, erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik dan mental. Kemampuan dasar bermain sepakbola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

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

1. Tingkat kebugaran kardiovaskuler siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 52,17% (12 siswa), “baik sekali” sebesar 21,74% (5 siswa), dan “superior” sebesar 26,09% (6 siswa).
2. Keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-19 tahun SSB Batang Boys berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,69% (2 siswa), “kurang” sebesar 21,74% (5 siswa), “cukup” sebesar 30,43% (7 siswa), “baik” sebesar 34,78% (8 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,35% (1 siswa).

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Kesadaran dalam menjaga tingkat kebugaran kardiovaskuler seseorang hendaknya bukan hanya bagi SSB Batang

Boys saja melainkan bagi seluruh atlet dan setiap orang pada umumnya.

2. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran kardiovaskuler dan keterampilan bermain sepakbola karena sangat penting dalam bermain sepakbola.
3. Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan tingkat kebugaran kardiovaskuler dan keterampilan bermain sepakbola.
4. Perlu adanya penambahan peralatan olahraga sepakbola, seperti pancang, dan jaring gawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2005). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cooper, K.H. (1980). *The Aerobics Way*. New York: Boston Books, yang dikutip oleh Len Kravitz (1997: 15)
- Irianto, S. (2010). *Buku pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan “David Lee” bagi siswa sekolah sepakbola (ssb) ku 14-15 Tahun*. FIK UNY.
- Irianto, S. (2010). *Buku pedoman pembinaan diklat sepakbola Bina Putra Jaya*. Yogyakarta.
- Lutan.R & Suherman, A. (2000). *Pengukuran dan evaluasi penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta : PT Raja.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.