

**ANALISIS KONDISI FISIK DAN KETRAMPILAN TEKNIK DASAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH SEPAKBOLA SEJATI PRATAMA MEDAN JOHOR**

Oleh
ROSMAINI HASIBUAN

ABSTRAK

Penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis kondisi fisik dan keterampilan tehnik dasar bermain sepak bola terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama Medan Johor. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan random smapling yaitu kelompok umur 8-10 tahun yang berjumlah 20 orang. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes dan mencari hubungan dengan menggunakan korelasi ganda. Hasil penelitian diketahui kondisi fisik secara keseluruhan sampel di Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama di 55% termasuk dalam kategori sedang, 30% termasuk dalam kategori kurang dan sisanya 15% termasuk dalam kategori baik. Untuk tes keterampilan tehnik dasar diketahui bahwa 75% termasuk dalam kategori sedang, dan sisanya 25% termasuk dalam kategori baik. Kondisi fisik dengan ketrampilan teknik dasar sebesar 0.96 termasuk dalam kategori korelasi tinggi. Kondisi fisik dan hasil belajar sebesar 0,71 termasuk dalam kategori korelasi tinggi Ketrampilan teknik dasar dengan hasil besar sebesar 0,73 termasuk dalam kategori korelasi tinggi. Dari perhitungan korelasi ganda yang dilakukan maka terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik, ketrampilan gerak dasar bermain bola terhadap prestasi belajar Siswa Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama yaitu sebesar 0,93 sehingga korelasi dikategorikan tinggi. Untuk kondisi fisik macam-macam tes yang digunakan adalah: lari cepat (sprint) 50 meter, angkat tubuh (pull up) 60 detik, sit-up 60 detik, loncat tegak (vertikal jumping), dan lari jarak 1000 meter. Sedangkan untuk keterampilan tehnik dasar bermain sepak bola, macam-macam tes yang digunakan adalah: tes sepak dan tahan bola (passing dan stoping), tes memainkan bola dengan kepala (heading), tes menggiring bola (dribbling), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (shooting).

Kata Kunci : Analisis, korelasi, bermain

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal. Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota.

Hasil evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang ; a). memiliki fisik yang prima, b). menguasai teknik yang sempurna, c). memiliki

karateristik psikologi dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya, d). cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya, e). sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

Disaat prestasi sepak bola suram seperti ini, upaya pembinaan pada usia dini atau muda sangat diperlukan. Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama di Kecamatan Medan Johor. Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama adalah salah satu klub yang berada di Kecamatan Medan Johor yang berdiri pada tahun 1993 diresmikan sejak tanggal 1 April 1993 oleh Ketua Komda PSSI Sumatera Utara H. Amru Daulay, SH dan merupakan salah satu

SSB yang menjadi pioner dalam berdirinya SSB di kota Medan dan di Provinsi Sumatera Utara. Prestasi para siswa secara individu juga cukup membanggakan hal itu dapat dilihat dari beberapa siswa juga bermain di kesebelasan peserta Liga Indonesia, PPLP, tim di Sumatera Utara maupun di Provinsi lainnya dan ada juga yang dikirim menjadi PSSI remaja usia 16 tahun ke Thailand tahun 1998, pemain Persijatim (Zul Fadli, 2000), pemain Persita Tangerang (Zul Fadli, 2005) pemain PSMS (Erwinsyah, 2009 sampai saat ini), pemain Persik Kediri (Saktiawan Sinaga, 2008 sampai saat ini), dan lain sebagainya.

Didalam sepak bola adanya keterkaitan antara satu komponen dengan komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai faktor fisik dan keterampilan dasar bermain sepak bola. Selain fisik dan teknik, taktik dan mental juga merupakan faktor yang mendukung prestasi dalam sepak bola, akan tetapi kondisi fisik dan teknik merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan kemampuan seseorang bermain sepak bola.

Jika melihat prestasi SSB Sejati Pratama Medan Johor, tersebut tentunya mereka memiliki kondisi fisik yang baik karena salah satu faktor yang mendukung prestasi dalam persepakbolaan adalah faktor fisik. Selain itu faktor ketrampilan dasar (*basic skill*) juga akan mempengaruhi prestasi permainan siswa ataupun pemain. Prestasi dalam olahraga sepak bola di SSB Sejati Pratama ini cukup memberikan kontribusi dalam dunia persepakbolaan di Sumatera Utara. Prestasi dalam kerja atau dalam olahraga adalah wujud kebugaran yang sangat baik dalam setiap pemain. Hal ini berarti prestasi yang ditunjukkan oleh siswa SSB Sejati Pratama Medan Johor menunjukkan tingkat kebugaran dari setiap siswa untuk dapat berprestasi dalam akademik, seperti slogan olahraga di

dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Dari survei yang sudah dilakukan bahwa profil kondisi fisik dan profil ketrampilan teknik dasar siswa SSB Sejati Pratama cukup baik hal ini dapat dilihat dari prestasi dari siswa dalam bermain sepak bola di even daerah maupun nasional. Oleh sebab itu peneliti ingin menganalisis bagaimana hubungan kondisi fisik dan ketrampilan teknik dasar siswa Sekolah Sepak Bola Medan Johor terhadap prestasi belajar mereka. Dari uraian di atas peneliti mengajukan penelitian tentang "analisis kondisi fisik dan ketrampilan teknik dasar terhadap prestasi belajar siswa sekolah sepak bola (SSB) Sejati Pratama

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kondisi fisik dan ketrampilan teknik dasar bermain sepak bola terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama Medan Johor.

Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini manfaat yang dapat diperoleh adalah :

1. Bagi peneliti sebagai bahan referensi dan media informasi tentang manfaat serta kegunaan tes kemampuan fisik dan keterampilan gerak dasar sepak bola.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti pada Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama Khususnya dan di Kecamatan Medan Johor umumnya, dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepak bola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepak bola di Medan Johor.
3. Mengetahui lebih jelas apakah latihan dan program kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan prestasi belajar di SSB. Sejati Pratama Medan Johor, yang nantinya

dapat diterapkan pada sekolah sepak bola di Medan Johor.

LANDASAN TEORISTIS

Kajian Teoritis

1. Hakikat Kondisi Fisik

“ Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya” (Sajoto, 1995 : 8). Menurut Sajoto (1995 : 9) “merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda dan ditawar-tawar lagi”.

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1990:29) "sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot".

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi.

2. Hakikat Keterampilan Teknik Dasar

Beberapa keterampilan tehnik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah:

1. Menendang (*kicking*)

Menendang bola (*kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.

2. Mengontrol/menghentikan bola (*controlling*)

Mengontrol/menghentikan bola dalam bermain sepak bola merupakan usaha

menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya, sehingga tidak mudah dirampas oleh lawan.

3. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

<http://rofasoccer.blogspot.com>

4. Menyundul bola (*heading*)

Teknik menyundul bola (*heading*) yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian depan.

5. Merampas (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackle*).

<http://rofasoccer.blogspot.com>.

6. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut peraturan, melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala. Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

7. Gerak tipu

Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri..

8. Teknik penjaga gawang (*goal keeping*)

Penjaga gawang atau kiper

merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola. "Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. (A. Sarumpaet dkk, 1992:28).

Hakekat Permainan Sepak Bola

"Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Sepak bola terdiri dari 11 orang pemain" (Suharsono, 1982 : 79). Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Untuk meningkatkan keterampilan pemain perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub, dalam klub sepak bola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepak bola tersebut. Pembinaan para pemain sepak bola dimulai dari masing-masing klub, kemudian klub daerah dan yang terakhir klub tingkat nasional.

Prestasi Belajar

Menurut Gronlund (1985) untuk melihat hasil belajar yang telah dicapai siswa, setelah siswa melakukan belajar dapat dilakukan melalui tes atau bentuk evaluasi yang diberikan secara periodik. Evaluasi digunakan sebagai alat kontrol untuk mengetahui sejauh mana seseorang telah mencapai hasil belajar. Tes hasil belajar adalah alat ukur yang digunakan untuk menentukan taraf keberhasilan suatu program pengajaran. Sejalan dengan hal ini Arikunto (1999) menyatakan, bahwa tes adalah seperangkat

rangsangan (*stimuli*) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapatkan jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor atau angka.

Hakikat Sekolah Sepak Bola (SSB) Medan Johor

Sekolah Sepak Bola (SSB) Sejati Pratama merupakan salah satu SSB yang menjadi pioner dalam berdirinya SSB di Kota Medan dan di Provinsi Sumatera Utara. Berdiri sejak tanggal 13 April 1993, secara resmi dikukuhkan dan diresmikan oleh ketua Komda PSSI Sumut H. Amru Daulay, SH. Sejak berdirinya SSB ini pada tahu 1993, telah terjadi beberapa perubahan Ketua dan pengurusnya, dimana pergantian pengurus dilaksanakan 1 (satu) kali 4 (empat) tahu dan semua itu dilaksanakan dalam rangka menuju ke arah yang lebih baik. Untuk masa bakti kepengurusan tahun 2009-2012, para pengurus SSB Sejati Pratama terdiri dari: (1) Pelindung : Pengda PSSI Sumut, Camat Medan Johor, KONI Medan Johor, (2) Pembina Lurah pangakalan Mashur, Prof. Dr. Ir. H. Djohar Arifin Husein, (3) Ketua Umum : H. Saryono, (4) Sekretaris Ir. Lukmanul Hakim Dalimunte, MM, (4) Bendahara : Irawadi,

Sejak berdirinya SSB ini jumlah siswa rata-rata per tahun sebanyak 250 siswa, masing-masing dibagi berdasarkan 4 (empat) kelompok umur, yaitu kelompok umur 8-10 tahun, 10-14 tahun, dan 14-16 tahun 16-18 tahun. Para siswa berlatih sebanyak 3 (tiga) kali dalam satu minggu di lapangan POR. Sejati Jl Karya Yasa, Kelurahan Pangkalan Masyhur, Kecamatan Medan Johor.

D.Kerangka Pemikiran

Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar 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.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama Medan Johor. Penelitian ini akan dilaksanakan pada September 2010. Populasi adalah keseluruhan penduduk yang dimaksud untuk diteliti disebut populasi atau *universum*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama, yaitu 250 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1984:104). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok umur 8-10 tahun jumlah 60 siswa dan sampel yang digunakan 20 siswa dengan menggunakan metode random sampling. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik tes. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase. Instrumen penelitian dan prosedur penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik :

- a. Tes Lari Cepat (*Sprint*) 50 Meter
- b. Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 Detik
- d. Tes Loncat Tegak (*Vertikal Jumping*)
- e. Tes Lari Jarak 1000 Meter

Tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan tehnik dasar bermain Sepak bola menurut Nurhasan (2001:157-163) adalah sebagai berikut :

- a) Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*)
- b) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)
- c) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)
- d) Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase.

Adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Penilaian Kemampuan Kondisi Fisik

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) kurang sekali.

Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Konversi Nilai Kategori Kondisi Fisik

(Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

Untuk menentukan nilai secara keseluruhan kondisi fisik dilakukan dengan cara:

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.
2. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dibagi dengan banyaknya komponen fisik dasar dari cabang olah raga yang

bersangkutan.

- Hasil ini kemudian dinotasikan ke dalam tabel kategori status kondisi fisik atlet seperti tersebut dalam tabel berikut:

Tabel 3. Norma Kondisi Fisik

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

Tabel 4. Nilai Tes Kondisi Fisik

Nilai	Lari cepat (sprint) 50 meter	Angkat Tubuh (pull up) 60 detik	Sit-up (60 detik)	Loncat tegak (vertical jumping)	Lari jarak 1000 meter	Nilai
5	s.d – 7,2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d – 3,14"	5
4	7,3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3,15" – 4,25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4,26" – 5,12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5,13" – 6,33"	2
1	11,1 – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6,34" – dst	1

(Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 1999)

2. Penilaian Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola

Instrumen Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola :

2.1. Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a. Bola disepak dan ditahan di belakang garis tembak b. Bola disepak dan ditahan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri secara berurutan c. Menyepak dan menahan bola	3

	selama 30 detik sebanyak 20 kali atau lebih	
Sedang	a. Bola di sepak dan ditahan tepat di garis tembak b. Bola disepak dan ditahan dengan kaki kanan dan kiri dengan tidak berurutan c. Menyepak dan menahan bola selama 30 detik sebanyak 11-19 kali	2
Kurang	a. Bola disepak dan ditahan di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola b. Bola disepak dan ditahan hanya dengan satu kali saja c. Menyepak dan menahan bola selama 30 detik kurang dari 10 kali	1

2.2. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*):

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a. Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 25 kali atau lebih b. Dalam memainkan bola tidak berpindah tempat daerahnya	3
Sedang	a. Memainkan bola dengan kepala	2

	selama 30 detik sebanyak 11-24 kali b. Dalam memainkan bola sedikit berpindah tempat daerahnya	
Kurang	a. Memainkan bola dengan kepala selama 30 detik sebanyak 10 kali b. Dalam memainkan bola sedikit berpindah tempat daerahnya	1

	kaki saja b. Menggiring bola tidak sesuai dengan arah yang ditentukan c. Menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola. d. Menggiring bola dengan waktu kurang dari 19 detik	
--	---	--

2.3. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a. Menggiring bola dengan menggunakan dua kaki secara berturut-turut dan terus menerus b. Menggiring bola sesuai dengan arah yang ditentukan c. Menggiring bola dengan waktu kurang dari 19 detik	3
Sedang	a. Menggiring bola dengan menggunakan dua kaki secara tidak berturut-turut dan tidak terus menerus b. Menggiring bola sesuai arah tetapi jauh dari rintangan c. Menggiring bola dengan waktu kurang dari 20 – 24 detik	2
Kurang	a. Menggiring bola dengan menggunakan satu	1

2.4. Tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*) :

Kategori	Deskripsi Kemampuan	Nilai
Baik	a. Bola mengenai sasaran no.5 dan no.7 (lihat gambar) b. Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran, tepat di depan mistar gawang c. Berhasil menembak bola kesasaran sebanyak 3 kali atau 2 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan d. Kecepatan menembak dengan waktu kurang 1-2 detik	3

Sedang	<p>a. Bola mengenai sasaran no.3 dan no.1 (lihat gambar)</p> <p>b. Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran, tidak lurus atau sedikit melenceng dari mistar gawang</p> <p>c. Berhasil menembak bola kesasaran sebanyak 1 kali dari 3 kali kesempatan yang diberikan</p> <p>d. Kecepatan menembak dengan waktu kurang 3-4 detik</p>	2
Kurang	<p>a. Menempatkan bola pada jarak 16,5 meter dari sasaran</p> <p>b. Tidak berhasil menembak bola dari 3 kali kesempatan yang diberikan</p> <p>c. Kecepatan menembak dengan waktu kurang 5 detik</p>	1

Sumber : *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*, 1984. Sukatamsi, dan *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, 2001. Nurhasan.

Keterangan :
 3 : Baik
 2 : Sedang
 1 : Kurang

Untuk melihat hubungan antara variabel dilakukan dengan menggunakan statistik prodac moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Arikunto, 2002 : 146

Dan untuk korelasi gandanya :

$$\sqrt{\frac{r_{yx1}^2 + r_{yx2}^2 - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r_{x1x2}^2}}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik

Berdasarkan dari analisis data dengan menggunakan dengan menggunakan rumus korelasi produk moment maka terdapat hubungan yang signifikan antara :

1. Kondisi fisik dengan ketrampilan teknik dasar sebesar 0.96 termasuk dalam kategori korelasi tinggi
2. Kondisi fisik dan hasil belajar sebesar 0,71 termasuk dalam kategori korelasi tinggi
3. Ketrampilan teknik dasar dengan hasil besar sebesar 0,73 termasuk dalam kategori korelasi tinggi.

memperoleh nilai kurang dan 7 pemain dengan nilai sedang.

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Kondisi Fisik

Hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama di Kecamatan Medan Johor dalam kategori sedang (55 %).

a. Tes Lari Cepat (Sprint) 50 Meter

Latihan lari cepat 50 meter akan sangat membantu pemain agar dapat memiliki kecepatan yang baik. Hasil tes lari sprint 50 meter diketahui bahwa terdapat 4 pemain yang memperoleh nilai sedang, 11 pemain dengan nilai baik, 5 pemain dengan nilai baik sekali.

b. Tes Angkat Tubuh (Pull-Up) 60 Detik

Hasil tes Pull-up 60" diketahui bahwa terdapat 6 pemain yang memperoleh nilai kurang sekali, 6 pemain dengan nilai

kurang, 6 pemain dengan nilai sedang dan sisanya 2 pemain dengan nilai baik.

c. Tes *Sit-Up* Selama 60 Detik

Hasil tes sit up 60" terdapat 2 pemain yang memperoleh nilai kurang sekali, 2 pemain dengan nilai kurang, 6 pemain dengan nilai sedang, 7 pemain dengan nilai baik dan 3 pemain dengan nilai baik sekali.

d. Tes Loncat Tegak (*Vertikal Jumping*)

Hasil tes *vertical jump* diketahui terdapat 4 pemain dengan nilai kurang sekali, 10 pemain dengan nilai kurang dan sisanya 6 pemain memperoleh nilai sedang.

e. Tes Lari Jarak 1000 Meter

Hasil tes lari 1000m diketahui terdapat 3 pemain memperoleh nilai kurang, 18 pemain dengan nilai sedang dan 6 pemain dengan nilai baik.

Keterampilan Teknik Dasar

Keterampilan tehnik dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Hasil penelitian tes keterampilan gerak diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama di Kecamatan Medan Johor dalam kategori sedang (75%).

a) Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*)

Hasil tes *passing* dan *stopping* diketahui terdapat 10 pemain memperoleh nilai kurang, 7 pemain dengan nilai sedang dan 3 pemain dengan nilai baik.

b) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*)

Hasil tes *heading* diketahui terdapat 3 pemain memperoleh nilai kurang, 8 pemain dengan nilai sedang dan 9 pemain dengan nilai baik.

c) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Hasil tes *dribbling* diketahui terdapat 9 pemain memperoleh nilai kurang dan 11 pemain dengan nilai baik.

d) Tes Menembak / Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*)

Hasil tes *shooting* diketahui terdapat 13 pemain memperoleh nilai kurang dan 7 pemain dengan nilai sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama di Kecamatan Medan Johor maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan pemain di Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama di Kecamatan Medan Johor 55% termasuk dalam kategori sedang, 30% termasuk dalam kategori kurang dan sisanya 15% termasuk dalam kategori baik. Untuk tes keterampilan gerak dasar sepak bola diketahui bahwa 75% termasuk dalam kategori sedang, dan sisanya 25% termasuk dalam kategori baik. Kondisi fisik dengan ketrampilan teknik dasar sebesar 0,96 termasuk dalam kategori korelasi tinggi. Kondisi fisik dan hasil belajar sebesar 0,71 termasuk dalam kategori korelasi tinggi. Ketrampilan teknik dasar dengan hasil besar sebesar 0,73 termasuk dalam kategori korelasi tinggi. Dari perhitungan korelasi ganda yang dilakukan maka terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik, ketrampilan gerak dasar bermain bola terhadap prestasi belajar Siswa Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama yaitu sebesar 0,93 sehingga korelasi dikategorikan tinggi.

Saran

Kondisi fisik dan keterampilan tehnik dasar pada dasarnya dapat dimiliki serta dikuasai pemain secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan-pertandingan yang terencana. Dalam memberikan latihan fisik dan keterampilan tehnik dasar agar dapat lebih mudah dipahami dan dikuasai oleh pemain, maka pemberian latihan ini harus diberikan

sejak usia dini. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, meningkat, disesuaikan dengan cabang olahraganya dan memiliki target. Kurangnya tenaga pelatih di Sekolah Sepak Bola Sejati Pratama di Kecamatan Medan Johor.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardle, W., et.al.1986. *Exercise Ohysiology, Energy, Nutrition and Human Performance*, Lea and Febiger, Philadelphia.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Arnnheim, D., and Klasfs, E., 1981. *Modern Principles of Athletic of Training*, The C.V. Mosby Company, London
- Bompa, Tudor,O. (1994). *Power Training For Spor*. Canada, Mocale Press.
- Bompa, T. And Carmichael. 1990. *Periodesation of Training for Long term Athletics Success*, Australia Olympic Commite
- Bompa, T. 1990. *Theory and Methodology of Training*, Second Edition, Kendal and Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa
- Costill, D., and Wilmore, J. 1994. *Physiology of Sport and Exercise*, Human Kinetics, USA
- Depdikbud, (1999), *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Garuda Mas, (2000), *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI.
- Gronlund, N.E. 1985. *Measurement and Evalution in Teaching*. New York: Macmillan Publishing, Co.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma
- Lutan, R. dkk (1999), *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*, (1999), KONI Pusat.
- Depdikbud, (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta : Dahara Prize.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*, Jakarta.
- Sudjana., (1996), *Metode Statistik*, Bandung : Tarsito 82.
- Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta. Depdikbud
- Suharsimi Arikunto., (1998), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.