

## **Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Hibridah Barru**

**Nurwahidin Hakim<sup>1</sup>. Andi Amry Yahya<sup>2</sup>. Syahrudin<sup>3</sup>. Muh. Ali Akbar<sup>4</sup>. Rachmat Hidayat<sup>5</sup>**

<sup>1,5</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo, <sup>2</sup>STKIP YPUP Makassar, <sup>3</sup>Universitas Negeri Makassar,

<sup>4</sup>Universitas Pamulang.

*nurwahidinhakin@umpalopo.ac.id, andiamryyahya@stkip.ypup.ac.id, syahrudin@unm.ac.id,*

*muhaliakbar6@gmail.com, rachmathidayat@umpalopo.ac.id*

---

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar nilai kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola Hibridah Barru. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif sifatnya korelasional untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Penelitian ini berlangsung pada bulan Juni-Juli 2021 yang dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Sumpang Binangae. Kec. Barru. Kabupaten Barru, Provinsi Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SSB Hibridah Barru umur 14-17 tahun. Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi, sehingga diperoleh sampel berjumlah 20 orang. Terdapat kontribusi yang signifikan kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Barru sebesar 70,6%.

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

### ***Analysis of Physical Condition on Basic Technical Skills of Football Hibridah Barru Soccer School***

**Abstract:** *The purpose of this study was to find out how much the value of the contribution of physical condition to the basic technical skills of Barru Hibridah football school football. The type of research used is descriptive research which is correlational in nature to find out how much the physical condition contributes to the basic technical skills of football. This research took place in June-July 2021 which was carried out at the Sumpang Binangae Football Field. district Barru. Barru Regency, South Sulawesi Province. The population in this study were Barru Hibridah SSB students aged 14-17 years. The technique used in sampling is purposive sampling, which is a sampling technique with the researchers' own considerations so that it can represent the population, so that a sample of 20 people is obtained. There is a significant contribution of physical condition to the basic technical skills of SSB Hibridah Barru football by 70.6%.*

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

## **PENDAHULUAN**

Pembinaan sepakbola dari usia dini memang menjadi kunci keberhasilan dalam menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang handal di masa yang akan datang. Di Indonesia pembinaan sepakbola usia dini saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Menjamurnya sekolah sepakbola (SSB) menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain usia dini telah dilakukan di Indonesia. Sekolah sepakbola (SSB) memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan sepakbola usia dini. Karena pada prinsipnya sekolah sepakbola (SSB) anak-anak akan dilatih keterampilan dasar bermain

sepakbola serta akan dibina kualitas fisiknya berdasarkan dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah sepakbola Hibridah Barru pada saat latihan, rata-rata keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki oleh siswa sekolah sepakbola masih kurang, terutama dalam menggiring bola dan menendang bola. Pada saat menggiring bola tidak rata-rata siswa sekolah sepakbola tidak bisa mengubah arah dengan cepat, dan mudah terjatuh sehingga tidak bisa mempertahankan bola dengan baik. Bola mudah direbut oleh pemain lawan, pada saat menendang bola tidak terarah karena kurangnya koordinasi yang dimiliki begitupun dengan power yang kurang pada saat menggiring dan menendang bola.

Di tunjang data yang di dapatkan dari hasil wawancara dengan kepala pelatih, pada saat melakukan kunjungan atau sparing ditiga daerah yakni Kabupaten Maros, Pangkep dan Kota Pare-Pare rata teknik dasar yang dimiliki oleh setiap siswa sangat kurang terutama dalam menggiring dan menendang bola. Unsur komponen fisik yang kurang menunjang sehingga mempengaruhi tingkat permainan sekolah sepakbola Hibridah Barru, maka dari itu solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini perlu dilakukan latihan yang rutin guna untuk meningkatkan teknik dasar dalam permainan sepakbola serta didukung oleh unsur fisik yang menunjang.

Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengetahui pasti tentang adanya kontribusi tersebut, dengan mengangkat judul penelitian: “Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Hibridah Barru”.

Penelitian sebelumnya berfungsi untuk analisa dan memperkaya pembahasan penelitian, serta membedakannya dengan penelitian yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini disertakan lima jurnal internasional penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan konsep brand image. Jurnal tersebut antara lain; (1) Penelitian dengan judul: Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepak Bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara Tahun 2020 (Handoko & Hadi, 2021). diteliti oleh Tegar Handoko dan Hadi Hadi di Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini membahas tentang bagaimanakah Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepak Bola Diklat Merden Indonesia U-17. Hasil dan kesimpulan penelitian kuantitatif dengan metode survey teknik tes ialah kondisi fisik secara keseluruhan atlet Diklat Merden Indonesia U-17 36,36% kategori sedang. Tes keterampilan sepak bola dapat simpulkan 36,36% kategori sedang. Disarankan ada penambahan frekuensi latihan sehingga mampu meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola, (2) Penelitian selanjutnya berjudul: Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola (Weda, 2021). Penelitian ini membahas pentingnya kondisi fisik terhadap kebutuhan dalam permainan sepakbola. Hasil analisis menunjukkan bahwa penelitian pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap permainan sepakbola. Komponen kondisi fisik yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan dalam permainan sepakbola sudah sangat luas. Penelitian terkait komponen fisik dilakukan untuk berbagai teknik dalam sepakbola. Namun tren komponen fisik yang banyak digunakan adalah komponen fisik secara umum yaitu kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan dan kondisi antropometri yaitu panjang lengan, panjang tungkai, (3) Penelitian dengan judul: Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Pratama Kabupaten Batanghari (Saputra & Muzaffar, 2021). Penelitian ini membahas kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepak bola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. Hasil penelitian deskriptif kualitatif diperoleh hasil normal serta perhitungan pada tiap data diperoleh data passing dengan nilai 6,08 poin dengan kategori sedang, data dribbling dengan nilai 19,6 detik dengan kategori sedang, dan data *shooting* dengan nilai 12,6 poin dengan kategori baik. Teknik dasar sepakbola pemain SSB Pratama Kabupaten Batanghari termasuk dalam kategori sedang dan baik, yang dimana teknik passing dan dribbling dalam kategori sedang, dan teknik *shooting* dalam kategori baik.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif sifatnya korelasional untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Penelitian ini berlangsung pada bulan Juni-Juli 2021 yang dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Sumpang Binangae. Kec. Barru. Kabupaten Barru, Provinsi Sulawesi Selatan.



Gambar 1. Desain Penelitian  
Sumber: Sugiyono (2013:71)

Keterangan:

X= Kondisi Fisik

Y= Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Hibridah Barru umur 14-17 tahun. Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yang menghasilkan 20 orang siswa SSB Hibridah Barru umur 14-17 tahun sebagai sampel pada penelitian ini. Sesuai dengan jenis variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, maka untuk mendapatkan data yang akan diolah dalam penelitian ini, maka instrument yang digunakan yaitu: (1) Keterampilan teknik dasar sepakbola menggunakan tes menggiring bola, tes menembak atau menendang bola ke sasaran (shooting), (2) Kondisi fisik yakni daya ledak tungkai menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan., kelincihan menggunakan tes hilir mudik, koordinasi mata kaki menggunakan tes menyepak dan menghentikan bola, keseimbangan menggunakan tes keseimbangan dinamis.

### Tes Menggiring Bola

Tujuan:

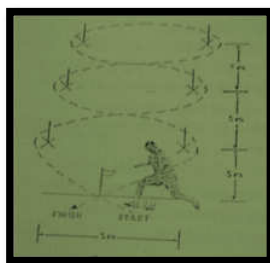
Mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat di sertai perubahan arah.

Alat yang digunakan:

1. Bola
2. *Stopwatch*
3. 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
4. Tiang bendera
5. Kapur

Penilaian:

Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba – aba “ya”, sampai ia melewati garis finish.



Gambar 2. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola  
Sumber: Nurhasan (2001:161)

### Tes menembak atau menendang bola ke sasaran (shooting)

1. Tujuan

Mengukur keterampilan menembak bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

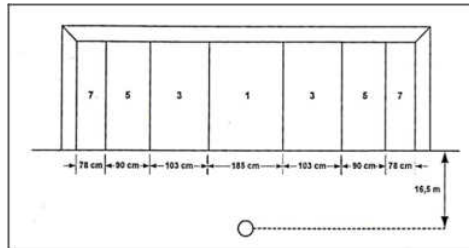
2. Alat yang digunakan

- a. Bola
- b. *Stopwatch*
- c. Gawang
- d. Nomor-nomor

e. Tali

3. Cara menskor

- a. Jumlah skor dalam tiga kali kesempatan.
- b. Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 3. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran  
 Sumber: Nurhasan (2001:163)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Barru. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, varians, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kondisi fisik meliputi daya ledak tungkai, kelincihan, koordinasi mata-kaki dan keseimbangan teknik dasar sepakbola yakni menggiring bola dan menendang bola (*shooting*).

Daya ledak tungkai diukur dengan menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan, kelincihan diukur dengan tes shuttle run, koordinasi mata kaki diukur dengan menggunakan tes menyepak dan menghentikan bola (*passing and stopping test*), keseimbangan diukur dengan tes keseimbangan dinamis dan keterampilan teknik dasar sepakbola diukur dengan menggunakan tes menggiring bola dan tes shooting bola. Keseluruhan variabel tersebut di atas mengacu pada tes pengukuran yang telah baku. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Ssb Hibridah Barru.

	Kondisi Fisik	Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola
Sampel	40	40
Mean	199.8630	100.2035
Median	201.9900	97.6300
Mode	174.85	90.79
Std. Deviation	18.57412	10.54482
Variance	344.998	111.193
Range	67.80	36.24
Minimum	172.83	86.47
Maximum	240.63	122.71
Sum	3997.26	2004.07

Dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Barru dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Kondisi fisik SSB Hibridah Barru, banyaknya sampel (N) sebanyak 40 diperoleh nilai rata-rata 199.8630, nilai tengah 201.9900, modus 174.85, standar deviasi 18.57412, nilai minimum 172.83, nilai maksimum 240.63 dan nilai total 3997.26
- 2) Keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Barru, banyaknya sampel (N) sebanyak 40 diperoleh nilai rata-rata 100.2035, nilai tengah 97.6300 modus 90.79, standar deviasi 10.54482, nilai minimum 86.47, nilai maksimum 122.71 dan nilai total 2004.07

### Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Barru, maka dilakukan uji normalitas data, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Ssb Hibridah Barru

Variabel	N	Sig.	$\alpha$	Ket
Kondisi Fisik	40	0,442	0,05	Normal
Teknik Bermain Sepakbola	40	0,159	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan dua macam alat uji kenormalan distribusi data yang digunakan, yakni:

- 1) Data kondisi fisik dengan tingkat signifikan sebesar 0,442 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan distribusi kondisi fisik adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 2) Data keterampilan teknik dasar sepakbola dengan tingkat signifikan sebesar 0,159 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka bisa dikatakan distribusi keterampilan teknik dasar sepakbola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Linearitas adalah sifat hubungan yang linear antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Perubahan pada variabel bebas akan diikuti dengan perubahan pada variabel terikat.

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data. Dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika nilai F tidak signifikan atau lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variable dinyatakan linear.

Tabel 3. Ringkasan Uji Linearitas Data Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Ssb Hibridah Barru

No	Variabel	Defiation From Linearity	Sig	Kesimpulan
1	Kondisi Fisik (X) Teknik dasar bermain sepakbola(Y)	2,546	0,318	Linear

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kondisi fisik (X) dengan keterampilan teknik dasar sepakbola (Y) sebesar 2,546 pada signifikansi 0,318. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

**Analisis Regresi**

Analisis regresi digunakan terutama untuk tujuan prediksi (peramalan), dimana dalam model tersebut ada variabel dependen (tergantung) dan variabel independen (bebas). Penelitian ini melibatkan satu variabel, yaitu kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepakbola. Di sini berarti ada variabel dependen, yaitu keterampilan teknik dasar sepakbola, sedangkan variabel independennya adalah kondisi fisik. Metode regresi ini akan membahas prediksi (peramalan), dalam hal ini apakah teknik dasar bermain sepakbola bisa diramalkan jika nilai kondisi fisik di ketahui.

Pengujian dimaksudkan untuk menjawab permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini dan untuk kepentingan pengujian hipotesis. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyangkut regresi sederhana (*simple regression*) masing-masing variabel kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Di samping itu juga dilakukan regresi ganda untuk meramalkan secara bersama-sama kelima variabel bebas terhadap satu variabel terikat yang diamati.

**Analisis kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Barru**

Untuk mengetahui prediksi (peramalan) antara kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar sepakbola dilakukan analisis regresi sederhana. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis korelasi kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,706	0,498	0,470	7,67

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan variabel yang dimasukkan adalah kondisi fisik diperoleh angka R square adalah 0,502 (pengkuadratan dari koefisien korelasi, atau  $0,708 \times 0,708 = 0,502$ ). R square bisa disebut koefisien determinasi, yang dalam hal ini berarti 50,2% dari teknik dasar bermain sepakbola. dipengaruhi oleh kondisi fisik. Sedangkan sisanya ( $100\% - 50,2\% = 4,8\%$ ) dipengaruhi oleh kemampuan fisik atau variabel yang lain.

Standard Error of Estimate adalah 12,69 atau teknik dasar bermain sepakbola sebesar 12,69. Membandingkan nilai tersebut dengan standar deviasi teknik dasar bermain sepakbola sebesar 17,75, terlihat jauh lebih besar dari standar error of estimate ( $12,69 < 17,75$ ). Karena lebih kecil dari standar deviasi teknik dasar bermain sepakbola, maka model regresi lebih bagus dalam bertindak sebagai prediktor keterampilan teknik dasar sepakbola dari pada rata-rata keterampilan teknik dasar sepakbola.

Tabel 5. Rangkuman hasil analisis Uji Anova kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	1052.748	1	1052.748	17.878	.001
	Residual	1059.924	18	58.885		
	Total	2112.673	19			

Berdasarkan tabel 5 tersebut, dilihat bahwa dari hasil Uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 17,878 dengan tingkat signifikansi 0,001. Karena probabilitas (0,001) jauh lebih kecil dari 0,05, maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi keterampilan teknik dasar sepakbola.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Persamaan Regresi Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.108	19.021		1.057	.304
	Kondisi Fisik	.401	.095	.706	4.228	.001

Berdasarkan tabel 6 tersebut menggambarkan persamaan regresi, yakni;  $Y = 20,108 + 0,401X$ , di mana; Y adalah keterampilan teknik dasar sepakbola dan X adalah kondisi fisik. Konstanta sebesar 20,108 menyatakan bahwa jika kondisi fisik tidak kuat, maka keterampilan teknik dasar sepakbola hanya bernilai 20,108.

Koefisien regresi sebesar 0,401 menyatakan bahwa setiap penambahan (karena tanda +) 1 skor kondisi fisik akan meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola sebesar 0,401. Namun sebaliknya, jika skor kondisi fisik turun sebesar 1 skor, maka keterampilan teknik dasar sepakbola juga diprediksi mengalami penurunan sebesar 0,401, tanda + menyatakan arah hubungan yang searah, dimana kenaikan atau penurunan variabel kondisi fisik akan mengakibatkan kenaikan/penurunan variabel keterampilan teknik dasar sepakbola. Untuk regresi sederhana, angka korelasi (0,708) yang sudah dijelaskan saat membahas R, adalah juga angka *Standardized Coefficients* (beta).

Uji t untuk menguji signifikansi konstanta dan variabel dependen (keterampilan teknik da sepakbola). Terlihat pada angka Sig. (singkatan dari Signifikansi atau besaran nilai probabilitas) yang jauh di bawah 0,005. Maka dapat dikatakan koefisien regresi signifikan, kondisi fisik benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola.

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kondisi fisik terhadap keterampilan teknik sepakbola SSB Hibridah Barru.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Barru sebesar 70,6%. Ini berarti bahwa setiap peningkatan kondisi fisik akan diikuti pula dengan peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Pembinaan sepakbola dari usia dini memang menjadi kunci keberhasilan dalam menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang handal di masa yang akan datang. Di Indonesia pembinaan sepakbola usia dini saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Menjamurnya sekolah sepakbola (SSB) menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain usia dini telah dilakukan di Indonesia. Sekolah sepakbola (SSB) memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan sepakbola usia dini. Karena pada prinsipnya sekolah sepakbola (SSB) anak-anak akan dilatih keterampilan dasar bermain sepakbola serta akan dibina kualitas fisiknya berdasarkan dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional, seseorang harus menguasai keterampilan dan teknik bermain sepakbola yang baik, fisik yang prima, serta mental yang bagus. Untuk menguasai keterampilan dan teknik bermain sepakbola yang baik, memiliki fisik prima, serta mental yang bagus seseorang tentulah harus mengikuti proses pembinaan yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga tujuan yang akan dicapai tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior sampai prestasi yang tertinggi pada usia senior.

Cabang olahraga sepak bola merupakan cabang yang sudah merakyat dan sudah populer di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Di Sulawesi Selatan, cabang olahraga sepak bola ini sudah lama berkembang baik di kalangan masyarakat, pelajar maupun mahasiswa. Hal ini memungkinkan karena sarana dan prasarana yang tidak sulit dijangkau, alat dan perlengkapan mudah di dapatkan. Khususnya di Sulawesi Selatan banyak cabang olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat dan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di gemari adalah sepak bola.

Sekolah Sepakbola Hibridah Barru didirikan dengan harapan dapat menciptakan generasi muda yang sehat. Sekolah Sepakbola Hibridah Barru terbuka bagi siapa saja yang ingin bergabung mendapatkan pembinaan dan pelatihan dari pelatih-pelatih nasional. Dengan syarat kelompok umur mulai 6 sampai 17 tahun. Sarana dan fasilitas olahraga di Kabupaten Barru salah satunya lapangan Sumpang Binangae yang menjadi markas SSB Hibridah Barru.

Dalam permainan sepakbola keterampilan seseorang sangat penting. Dalam permainan sepakbola pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan cepat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan yang baik. Baik buruknya keterampilan sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik – teknik dasar sepakbola yang dikuasai. Perlu diperhatikan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola dan bergerak lagi. Oleh karena itu, keterampilan teknik mutu tinggi merupakan gerak yang sangat spesifik yang harus dikuasai oleh para pemain.

Analisis Biomekanika keterampilan teknik dasar sepakbola yaitu gaya yang digunakan saat menggiring dan menendang bola (shooting). Arah gaya gerakan menggiring dan menendang bola gaya yang terjadi searah dengan arah ayunan tungkai. Tenaga dari dalam pada saat mengayun tungkai, kaki menendang bola yang tadinya diam kemudian bergerak lurus searah ayunan tungkai dan gaya tekan tumbukan kaki dengan bola hingga gerak lanjutan. Ada beberapa unsur fisik sangat mendukung dalam teknik dasar bermain sepakbola diantaranya daya ledak tungkai, kelincihan, koordinasi mata kaki dan keseimbangan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian hasil keterampilan teknik sepakbola antara lain adalah daya ledak tungkai adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot sehingga menghasilkan kerja fisik secara eksplosif dalam melakukan kerja secara maksimal dengan waktu yang singkat untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi yang merupakan integrasi dari dua kemampuan fisik yaitu kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal yang dikombinasikan dalam satu pola gerak sehingga terjadi gerakan yang meledak.

Kelincihan sangat menentukan kualitas teknik setiap pemain dalam keterampilan teknik dasar sepakbola. Karena tanpa kelincihan yang baik maka kemampuan dalam menggiring bola atau menendang bola akan mudah direbut oleh lawan dikarenakan kurang lincah dalam melewati lawan pada saat menggiring bola dan menendang bola. Oleh karena itu kelincihan harus dimiliki oleh setiap pemain karena tanpa melatih dan mengembangkan kelincihan terlebih dahulu maka teknik dalam permainan sepakbola akan sulit berkembang terutama teknik menggiring bola dan menendang bola. Jadi kelincihan merupakan aspek potensi fisik yang harus dimiliki oleh para siswa dalam meningkatkan prestasi.

Pemain sepakbola dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan teknik secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Kemampuan koordinasi gerak yang baik bagi pemain sepakbola, akan dapat mengubah dan berpinadah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien dalam keterampilan teknik dasar sepakbola. Peranan kemampuan koordinasi agar suatu keterampilan teknik sepakbola dapat lebih efektif. Koordinasi yang dibutuhkan untuk menunjang keterampilan teknik sepakbola adalah koordinasi mata-kaki, karena mata mengawasi bola, sedangkan kaki mengontrol bola sehingga tetap dalam penguasaan kita.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan keterampilan teknik sepakbola karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan atau ball feeling. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.



## SIMPULAN

Simpulan Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat kontribusi yang signifikansi kondisi fisik terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Hibridah Baru sebesar 70,6%. Diharapkan kepada pelatih atau semua pihak yang membina olahraga sepakbola agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya daya ledak tungkai, kelincahan, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan keterampilan teknik sepakbola. Untuk para atlet, kiranya dapat memahami pentingnya daya ledak tungkai, kelincahan, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan keterampilan teknik sepakbola dalam peningkatan prestasi dalam olahraga sepakbola. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Handoko, T., & Hadi, H. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Pemain Sepak Bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara Tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Science, Vol 5 No 1*. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v5i1.46986>
- Luxbacher, J, A. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdikbud.
- Saputra, A., & Muzaffar, A. (2021). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching, Vol 1*. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6311>
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol. 7*, 186–192. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4452635>