

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 AMPEK NAGARI KABUPATEN AGAM

Rian Putra¹, Umar²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang.
E-mail: irva2022@gmail.com¹, umar.kepel@fik.unp.ac.id²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam.. Jenis penelitian adalah *deskriptif*, instrument penelitian kelincahan (dodging run test), daya ledak otot tungkai (vertical jump), kecepatan (lari 30 m) daya tahan (bleep test), kelentukan (flexiometer), kordinasi mata kaki (soccer wall volley) Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa kemampuan kondisi fisik dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam ditemukan hanya 2 orang (9,09%) kategori baik sekali, dan 5 orang (22,73%) kategori baik. Sedangkan untuk kategori sedang ada 7 orang(31,82%), kategori kurang 7 orang (31,82%) dan 1 orang (4,55%) kategori kurang sekali.

Kata Kunci: kondisi fisik; sepakbola.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia, hampir semua Negara ataupun daerah memainkan sepakbola. Setiap negara termasuk di Indonesia atau daerah telah melakukan pembinaan terhadap pemain sepakbola agar memiliki prestasi yang membanggakan tanah airnya. PSSI selaku badan tertinggi di Indonesia telah melakukan upaya untuk menciptakan pemain yang berprestasi untuk membela tanah air. Berbagai upaya terus dilakukan seperti melakukan pembinaan di usia dini, membuat berbagai kompetisi, sampai mengirim pemain untuk berlatih di luar negeri. Pemerintah daerah melakukan pengembangan sepakbola melalui pembinaan yang dilakukan oleh sekolah-sekolah, salah satunya SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, yang terletak di Kabupaten Agam. Hal ini dilakukan supaya siswa atau pemain bisa berprestasi dalam sepakbola.

SMA N 1 Ampek Nagari terletak di Kabupaten Agam, seringkali mengikuti turnamen tingkat Kabupaten, dalam 5 tahun ini terjadinya penurunan prestasi, pada tahun 2015 SMA N 1 Ampek Nagari, pernah menjuarai turnamen tingkat Kabupaten pada saat itu menduduki peringkat pertama, tetapi pada tahun 2016 SMA N 1 Ampek Nagari menduduki tiga besar. Sampai sekarang sering mengalami kekalahan dan

terjadinya penurunan prestasi mungkin diakibatkan penurunan kondisi fisik ataupun kurangnya motivasi sehingga terjadinya penurunan prestasi pada tahun-tahun tersebut.

Dalam pengembangan prestasi yang optimal selain pembinaan atlet yang baik dan kontiniu, prestasi optimal seorang atlet juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor inilah oleh Ehlenz/ Grosser/ Zimmerman dalam Syafruddin (2012:54) disebut sebagai unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun tim dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut. Keempat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai yang dikenal dengan prestasi olahraga.

Dari keempat faktor tersebut kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Menurut Syafruddin (2012:64) “kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Berdasarkan pengamatan di lapangan terhadap pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari ketika melakukan pertandingan pada ajang kejuaraan antar sekolah se-Kabupaten Agam, masih banyak pemain yang kehabisan stamina sebelum pertandingan selesai, kesulitan mencetak gol karena sulitnya mencari celah dan membongkar pertahanan lawan, sering kalah dalam kontak tubuh, dan tendangan yang lemah dan tidak terarah. Hal ini berkemungkinan penulis duga disebabkan oleh kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam yang belum begitu baik. Kondisi fisik tersebut antara lain meliputi komponen daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan kecepatan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskripsi menurut Sukmadinata (2006:72) penelitian deskriptif awal yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena - fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan Sepakbola Bawan Putra Kecamatan Ampek Nagari Kabupaten Agam pada bulan Januari 2020. Populasi pada penelitian ini adalah adalah pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang, dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam. Jenis data dalam peneltiian ini adalah data primer dan data sekunder. Untuk mengetahui seberapa besar kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari KAbupaten Agam yang berhubungan dengan kelincahan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi mata-kaki dapat di gunakan rumus sebagai berikut: $P = \frac{f}{n} \times 100\%$

HASIL

Kelincahan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kelincahan para pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam berada pada kategori sedang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Data Kelincahan Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam.

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Kurang Sekali	< 9,60	2	9,09
Kurang	8,65 – 9,60	4	18,18
Sedang	7,70 – 8,64	10	45,45
Baik	6,75 – 7,69	4	18,18
Baik Sekali	> 6,75	2	18,18
Jumlah		22	100

Daya ledak otot tungkai

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data daya ledak otot tungkai para pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam berada pada kategori kurang. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	> 631,81	3	13,64
Baik	526,12 – 631,81	3	13,64
Sedang	420,43 – 526,11	7	31,82
Kurang	314,74 – 420,42	9	40,91
Kurang Sekali	< 314,74	0	0
Jumlah		22	100

Kecepatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat data kecepatan para pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam berada pada kategori kurang sekali. Adapun rincian data hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Data Kecepatan Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam.

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	3,58 – 3,91	0	0
Baik	3,92 – 4,34	0	0
Sedang	4,35 – 4,72	7	31,82
Kurang	4,73 – 5,11	7	31,82
Kurang Sekali	5,12 – 5,50	8	36,36
Jumlah		22	100

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan kelincahan dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, secara sebagian besar pemain yang terpilih sebagai sampel memiliki kelincahan kategori baik sekali dan hanya 6 orang kategori baik. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tidak ada satu orangpun pemain yang memiliki kemampuan kelincahan kategori sedang, kategori kurang dan kategori kurang sekali. Kemampuan kelincahan ini memang harus dimiliki oleh pemain

dengan baik, karena dalam melakukan beberapa teknik sepakbola sangat didukung oleh kelincahan, terutama dalam bergerak.

Pentingnya kelincahan dalam bermain sepakbola dapat kita lihat pada saat melakukan beberapa gerakan, misalnya saja ketika seorang pemain sedang menggiring bola bergerak kesana sini dengan berbagai tujuan seperti untuk menghindari kejaran pemain lawan, ataupun melewati pemain lawan untuk membawa bola pada daerah pertahanan lawan untuk membantu penyerangan atau membawa langsung bola untuk melakukan tendangan bola ke gawang, dan sebagainya., gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan”. Artinya dengan memiliki kemampuan kelincahan dengan baik, banyak kemudahan dan keuntungan yang didapat oleh seorang pemain sepakbola terutama dalam melakukan gerak-gerakan dalam pelaksanaan teknik bermain sepakbola.

2. Kemampuan Daya Ledak Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Kemampuan daya ledak otot tungkai dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, sesuai dengan temuan penelitian maka masih banyak pemain yang belum memiliki daya ledak otot tungki kategori baik karena hanya 3 orang kategori baik sekali dan 3 orang pula kategori baik, dan yang terbanyak itu pemain memiliki kemampuan daya ledak otot tungki kategori sedang dan kurang. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungki adalah dengan pengukuran tes vertical jump dan terlebih dahulu ditimbang berat badan pemain kemudian dianalisa dengan menggunakan rumus Lewis Nomogram.

Daya ledak menurut Bafirman dkk (2008:84) adalah kemampuan dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberi momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Sesuai dengan pengertian dari pendapat ini, jelaslah bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat sesuai dengan tujuan yang dikehendaki. Kemudian ada juga pendapat mengatakan bahwa daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya

ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Berpedoman pada uraian di atas maka dapat kita lihat dalam bermain sepakbola begitu banyak gerakan yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai, seperti kecepatan berlari secepat-cepatnya pada saat pemain membawa bola dalam gerakan menghindari pemain lawan ketika menggiring bola, kemudian seorang pemain harus melompat setinggi mungkin untuk merebut bola di depan gawang dari hasil tendangan sudut untuk melakukan heading atau menyundul bola ke gawang. Selanjutnya seorang pemain tidak akan mampu menendang bola ke gawang dengan keras tanpa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik. Dapat diartikan bahwa untuk menghasilkan tendangan yang berkualitas, keras tanpa dapat ditahan oleh penjaga gawang didukung oleh kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik.

Memang tidak mudah bagi pemain untuk dapat memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai, karena di samping diperlukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan latihan tersebut harus dilakukan secara kontiniu dan berkesinmbungan seperti lati latihan lompat skipping, lompat box, loncat-loncat secara vertical, lari naik tangga dan turun tangga secara cepat. Selanjutnya kemampuan daya ledak otot tungkai juga dapat dipengaruhi factor lain selain latihan yaitu antara lain kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu. , kecepatan, kemudian fator lain yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai adalah kecepatan, dan usia seseorang; daya ledak otot tungkai apa bila tidak terlatih pada usia 25 tahun kekuatan dan kecepatan akan mengalami penurunan.

3. Kemampuan Kecepatan Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan kecepatan dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, masih pemain yang rendah kemampuan kecepatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil data pengukuran yakni dengan tes lari 30 meter, ditemukan tidak ada satu orangpun yang memiliki kemampuan kecepatan pada kategori baik sekali dan kategori baik. Hanya ditemukan 7 orang sedang, 7 orang pula kategori kurang dan 8 orang pemain memiliki kemampuan kecepatan kategori

kurang sekali. Dengan demikian jelaslah bahwa hampir secara keseluruhan pemain yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini belum memiliki kemampuan kecepatan dengan baik.

Kemampuan seseorang untuk berlari secepat-cepatnya dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan, karena dalam bermain sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola seperti lari dengan kecepatan tinggi tanpa bola untuk berbagai tujuan diantaranya untuk memancing lawan, membuka daerah penyerangan. Di samping itu kecepatan lari seorang pemain juga dibutuhkan dalam melakukan beberapa teknik dengan bola misalnya dalam menggiring bola dengan tujuan melewati lawan, menghindari kejaran pemain lawan sehingga menuntut pemain yang pakai bola harus berlari secepat-cepatnya. Selanjutnya terlihat ketika memacu lari secepat-cepatnya ketika menerima *long passing* atau *passing* jarak jauh atau menerima *crossing* harus berpacu berlari dengan kecepatan tinggi kalau tidak pemain lawan lebih dahulu mengambil bola. sebagainya. Artinya pemain harus dituntut untuk memiliki kemampuan kecepatan dalam menampilkan beberapa gerakan teknik, baik dalam menyerang maupun dalam bertahan.

Kecepatan diartikan oleh Syafruddin (2012:86) "kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Dapat juga dikatakan kecepatan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat singkat nya. Memang tidak mudah bagi pemain untuk memiliki kemampuan kecepatan dengan baik, karena ada faktor-faktor yang dapat membatasi kecepatan seseorang, para ahli mengatakan kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepataannya, seperti : Kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indera. Kecepatan gerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Oleh karena kemampuan kecepatan dipengaruhi oleh banyak factor seperti yang telah diuraikan di atas, maka pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam yang belum memiliki kemampuan kecepatan dengan baik perlu memahami dan melakukan latihan. Latihan yang harus dilakukan misalnya saja lari cepat jarak 30 meter, 40meter dan 50 meter, kemudian latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot, daya ledak otot, koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Latihan daya ledak otot

tentu lebih diutamakan daya ledak otot tungkai seperti latihan lompat box, lompat tali, lari naik tangga-turun tangga, lompat vertical dan sebagainya.

4. Kemampuan Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Permainan sepakbola berlangsung relative lama, karena permainan sepakbola dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit dan ditambah dengan babak tambahan yaitu 2 x 15 menit. Untuk dapat bermain sepakbola dalam waktu yang relatif lama inilah seorang pemain dituntut untuk memiliki kemampuan daya tahan Emral (2005:161) “mendefinisikan daya tahan sebagai kemampuan untuk menahan kelelahan dan yang terlihat dengan banyak kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat”.

Daya tahan secara umum sering diartikan dengan dayatahan aerobik, yaitu kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat melakukan aktivitas atau unjuk kerja fisik dalam waktu relative lama. Daya tahan aerobik merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang relatif lama dengan intensitas yang tinggi. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pemain yang memiliki kemampuan daya tahan dengan baik tentu dia akan mampu melakukan aktifitas atau unjuk kerja fisik selama permainan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan pemulihan yang cepat.

Bila dilihat kemampuan daya tahan aerobik dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, sebagian besar yakni 13 orang pemain sudah memiliki daya tahan aerobik kategori baik, hanya 9 orang yang kategori sedang. Artinya tidak satu orang pemainpun yang memiliki kemampuan daya tahan aerobik kategori kurang dan kurang sekali. Baiknya tingkat kemampuan daya tahan aerobik seseorang tidak terlepas dari kemampuan fungsi jantung dan system peredaran darah (*cardiovascular system*) dan kemampuan paru-paru (*cardiorespiratory system*) yang mereka miliki. Selanjutnya memiliki kemampuan daya tahan aerobik dengan baik, hal ini disebabkan oleh factor kebiasaan untuk melakukan latihan-latihan yang sifatnya menggunakan waktu relative lama.

Semua aktivitas aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap keterkesediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga juga akan bergantung kerja optimal dari organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan

juga pembuluh darah untuk dapat mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobic misalnya latihan berenang jarak jauh, bersepeda jarak jauh, lari naik-turun gunung, dan lari jarak jauh dengan lintasan (tempo lari) rendah dan konstan. Latihan-latihan seperti ini harus dilakukan secara rutin oleh pemain sepakbola, sehingga kemampuan fungsi jantung dan system peredaran darah (*cardiovascular system*) dan kemampuan paru-paru (*cardiorespiratory system*) menjadi lebih baik.

5. Kemampuan Kelenturan Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelenturan (*flexibility*) dari 22 orang pemain sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam yang diukur dengan menggunakan tes *flexsiometer*, maka ditemukan sebanyak 12 orang memiliki kelenturan kategori baik, dan 10 orang kategori sedang. Artinya tidak ada satu orangpun yang memiliki kelenturan kategori kurang dan kurang sekali. Ismaryati (2006:101) mengatakan bahwa “kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot”.

Sesuai dengan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelenturan berkaitan dengan kemampuan seseorang menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara luas. Dengan memiliki kelenturan dengan baik seseorang tidak mengalami cidera otot dan ketegangan sendi dapat dihindari. Hal ini sangat penting bagi pemain sepakbola dalam melakukan berbagai gerakan, terutama dalam menampilkan gerakan teknik dengan bola. Misalnya saja kelenturan tubuh sangat dibutuhkan ketika pemain melakukan gerakan *heading* dengan cara melompat kemudian menarik tubuhnya sejauh mungkin ke arah belakang, sehingga tubuhnya seperti busur di udara.

Selanjutnya kelenturan juga diperlukan ketika pemain melakukan tendangan ke gawang, tendangan jarak jauh atau *long passing*, menggiring bola dan sebagainya. Semua gerakan yang dilakukan membutuhkan kemampuan kelenturan, bahkan Syafruddin (2012:58), “ kelenturan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan–keterampilan gerakan, mencegah cedera, dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi “.

Sesuai dengan pendapat ini, maka dapat diartikan bahwa untuk mempelajari keterampilan-ketrampilan gerak dalam bermain sepakbola diperlukan kemampuan kelentukan. Di samping itu kelentukan yang baik mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi, dan mencegah cedera.

Untuk meningkatkan kemampuan kelentukan tentu diperlukan latihan secara kontiniu dan dengan cara yang benar. misalnya dengan melakukan latihan kelentukan secara umum seperti latihan pergelangan/persendian kaki dan lutut, persendian pinggul, bahu dan leher, serta latihan persendian tulang belakang. Latihan dilanjutkan dengan latihan kelentukan khusus yang dapat dilakukan pemain sepakbola seperti latihan gerakan memutar-mutar pergelangan kaki, lutut dan panggul, latihan mengayun-ayun tungkai ke depan, ke belakang dan ke samping, membungkukan badan ke depan, ke samping dan ke belakang serta latihan peregangan.

6. Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam

Dalam permainan sepakbola membutuhkan kemampuan gerak dalam berbagai tingkat kesukaran tetapi gerakan tersebut harus dilakukan dengan cepat dan tepat, baik bergerak cepat dan tepat menggunakan bola maupun gerak cepat dan tepat tanpa bola. Semua gerakan yang ditampilkan akan terlihat lebih harmonis dan berjalan mulus didukung oleh tingkat koordinasi yang dimiliki. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus memiliki tingkat koordinasi dengan baik, misalnya saja tingkat koordinasi mata-kaki yang dominan dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

Kemampuan koordinasi mata-kaki dari 22 orang pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam yang diukur dengan menyepak bola kedinding sasaran dengan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, maka ditemukan 1 orang kategori baik sekali dan 9 orang kategori baik. Selanjutnya sebanyak 7 orang memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki kategori sedang dan masih ada 4 orang yang memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki kategori kurang. Dengan demikian dapat diartikan lebih dari sebagian pemain yang terpilih sebagai sampel belum memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki dengan baik.

Kemampuan koordinasi mata-kaki sangat penting dimiliki pemain dalam bermain sepakbola, oleh sebab itu pemain yang rendah tingkat kemampuan koordinasi mata-

kakinya perlu ditingkatkan, diantaranya melalui latihan. Sajoto (1988:53) mengatakan koordinasi mata-kaki adalah “Gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerakan anggota badan, semua gerak yang terjadi dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam fikiran.

Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat dilihat dari seorang pemain melakukan gerakan menggiring bola, dimana gerakan dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah lain pada saat permainan berlangsung. Gerakan tersebut dapat dilakukan dengan baik apa bila kerjasama antara mata dengan kaki yang melakukan gerakan sesuai dengan aturan yang telah direncanakan oleh pikiran terealisasi dengan baik. Begitu juga ketika pemain melakukan tendangan ke gawang, kerjasama antara mata untuk melihat kearah gawang agar bola dapat diarahkan ke sasaran yang tepat dengan adanya gerakan kaki untuk mengarah sesuai dengan yang dipikirkan. Tanpa memiliki koordinasi mata-kaki dengan baik maka berkemungkinan pemain susah mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan. Artinya keberhasilan seseorang pemain dalam melakukan tendangan tepat sasaran salah satunya ditentukan oleh kemampuan koordinasi mata-kaki yang dia miliki.

Memang tidak mudah untuk memiliki koordinasi mata-kaki dengan baik, karena harus didapatkan melalui latihan secara kontiniu, terutama pemain yang masih rendah kemampuan koordinasi mata-kakinya diperlukan banyak latihan-latihan yang dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh pemain futsal adalah dengan menendang bola ke dinding sasaran dengan kaki secara bergantian. Sebelum melakukan latihan koordinasi mata-kaki tersebut, pemain harus berlatih teknik mengontrol dan menguasai bola dengan baik, karena penguasaan bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan kordinasi mata kaki, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dari 22 orang pemain sepakbola SSB Basoka FC Kota Pariaman ditemukan hanya 2 orang (9,09%) kategori baik sekali, dan 5 orang (22,73%) kategori baik. Sedangkan untuk kategori sedang ada 7 orang (31,82%), kategori kurang 7 orang (31,82%) dan 1 orang (4,55%) kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi V). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Emral.2005. *Sepak Bola Dasar*. Sukabina Press.
- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- Jokopurwanto. (2004) *hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002) *Dasar Kepeleatihan*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Lutan, Rusli dkk. 2010. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPQK/IKIP
- Luxbacher, Joseph A. 2010. *Sepak Bola*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Marjohan. 2011. *Panduan Seminar dan Penelitian*. Padang : FIK UNP
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung Erlangga
- Pratikayo, Eri. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang. WidyaKarya
- Sucipto. dkk. 2000. *Olahraga Pilihan: Sepakbola*. Jakarta: Dirjen
- Sukatamsi. 2001. *Bahan Mengajar dan Melatih Sepakbola*: Semarang
- Sukmadinata.2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung Alfabeta
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga* Padang: FIK UNP

UU.RI.NO. 3, (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Universitas Negeri Malang

Yulifri.2012. *Permainan Sepakbola*. Padang: UNP Press.