



Hubungan *strenght*, *endurance*, *dribbling*, *passing* dan *shooting* terhadap resiko cedera olahraga

Mega Widya Putri

Program Studi Sarjana Fisioterapi, STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Email: megawidyaputri60@yahoo.com

Abstrak

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integument, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik dan keterampilan teknik bukan hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani saja tetapi juga bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan, meskipun bertujuan menyehatkan jasmani tetapi olahraga juga memiliki resiko untuk terjadinya cedera olahraga. Angka kejadian cedera olahraga pada anak-anak meski tergolong kecil tetapi memiliki kenaikan persentase disetiap pertambahan usia. Cedera bisa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebab terjadinya cedera dalam olahraga diantaranya adalah faktor intrinsik yaitu faktor kondisi fisik dan keterampilan teknik. Tujuan: untuk mengetahui apakah ada hubungan *strenght*, *endurance*, *power*, *speed*, *flexibility*, *agility*, *juggling*, *dribbling*, *passing* dan *stopping*, serta *shooting* dengan resiko cedera olahraga. Metode: Penelitian ini dilaksanakan pada 5 Sekolah Sepakbola (SSB) di kota Karanganyar. Metode yang digunakan yaitu deskriptif korelasional dengan teknik survey dan tes. Besarnya sampel berjumlah 100 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Variabel penelitian terdiri dari: 1) Variabel independen yaitu: *strenght*, *endurance*, *power*, *speed*, *flexibility*, *agility*, *juggling*, *dribbling*, *passing* dan *stopping*, *shooting* 2) Variabel dependen yaitu: resiko cedera olahraga. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi dengan bantuan aplikasi computer menggunakan seri program SPSS for window versi 16 dengan taraf signifikansi 5%. Hasil: Korelasi signifikan yaitu pada: *power* ($p = 0,029$), *speed* ($p = 0,009$), *shooting* ($p = 0,035$) terhadap resiko cedera olahraga ($p < 0,05$), dan korelasi tidak signifikan yaitu pada: *strenght* ($p = 0,212$), *endurance* ($p = 0,361$), *dribbling* ($p = 0,516$), *passing* ($p = 0,905$), serta bersama ($p = 0,736$) terhadap resiko cedera olahraga ($p > 0,05$). Kesimpulan: 1) Ada hubungan *power*, *speed*, *shooting* dengan resiko cedera olahraga, 2) Tidak ada hubungan *dribbling*, *passing* dan *stopping* dengan resiko cedera olahraga.

Kata Kunci: *Strenght*; *endurance*; *dribbling*; *passing* dan *shooting*; resiko cedera olahraga.

Abstract

Background: Sport-related injury is the one on integument system, muscle and skeleton caused by sport activity. Sport is a series of physical activity and technical skill not only for physical and spiritual health but also aiming for winning a competition; although it aims to makes the physique healthy, sport also results in sport-related injury risk. The sport- related injury incidence in children still belongs to small category, but it increases as the age increases. Injury may occur during practice or competition, intentionally or unintentionally, with some factors resulting in sport-related injury including, among others, intrinsic factor: physical condition and technical skill. The objective of research was to find out whether or not there was a correlation of Strength, Endurance, Power, Speed, Flexibility, Agility, Juggling, Dribbling, Passing and Stopping, and Shooting with the Risk of Sport-Related Injury. Method: This study was conducted in 5 Soccer Schools (SSB) in Karanganyar City. The method employed was a descriptive correlational one with survey and test techniques. The sample consisted of 100 students taken using purposive sampling technique. Research variable consisted of: 1) independent variable: strength, endurance, power, speed, flexibility, agility, juggling, dribbling, passing, and stopping, and shooting, and 2) dependent variable: sport-related injury risk. Technique of analyzing data used was a multiple linear regression with computer application of the SPSS for window version 16 serial program at significance level of 5%. Results: There were significant correlations between power ($p = 0.029$), speed ($p = 0.009$) and shooting ($p = 0.035$) with the risk of sport-related injury ($p < 0.05$), and insignificant correlations between strength ($p = 0.212$), endurance ($p=0.361$), dribbling ($p = 0.516$), passing ($p = 0.905$), simultaneously ($p=0.736$) with the risk of sport-related injury ($p < 0.05$). Conclusion: 1) There were correlations between power, speed, flexibility, agility and shooting with the risk of sport-related injury, 2) There was no correlation between strength, endurance, juggling, dribbling, passing and stopping with the risk of sport-related injury.

Keywords: *Strenght; endurance; dribbling; passing and shooting; the risk of sport-related injury.*

How To Cite : Putri, W. M. (2019). Hubungan *strenght, endurance, dribbling, passing to APA Style* dan *shooting* terhadap resiko cedera olahraga. Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1 (1), 1-19.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu jenis permainan yang melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada tubuh manusia, yaitu sendi, otot, meniscus atau discus, ligament dan tulang guna melakukan pergerakan tubuh yang kompleks saat permainan sepakbola. Gerakan tersebut adalah gerakan- gerakan dasar yang harus dikuasi oleh seorang pemain seperti latihan kondisi fisik dan latihan keterampilan teknik permainan

sepakbola. Gerakan terjadi bilamana mobilitas sendi, elastisitas otot dan kekuatan jaringan penopang tubuh serta penggerak sendi terjamin dalam kondisi yang baik dan berkualitas. Semakin mobile suatu persendian mempunyai konsekuensi berupa semakin tidak stabilnya sendi tersebut. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai. Stabilitas suatu persendian akan

dipengaruhi oleh konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsuloligamentar, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan *discus/ meniscus*, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi.

Cedera dalam dunia olahraga yaitu rusaknya jaringan (lunak atau keras) baik otot, tulang, atau persendian yang disebabkan oleh kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas olahraga yang melebihi batas beban latihan (*over training*) yang dapat menimbulkan rasa sakit dan nyeri atau akibat dari kelebihan latihan dalam memberikan pembebanan yang terlalu berat (*overload*) sehingga otot, tulang, atau persendian tidak lagi dalam keadaan atau posisi anatomis (dislokasi) (Cava, 1995). Sedangkan cedera olahraga sepakbola adalah cedera yang terjadi pada saat seorang atlet mengalami cedera baik pada saat berlatih, pertandingan, maupun setelah pertandingan sepakbola (Wibowo, 1995:11).

Faktor biomekanika dan neuromuskular merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya, kedua faktor tersebut mempengaruhi kinerja gerakan fungsional untuk mendapatkan performa olahraga yang optimal terutama permainan sepakbola. Faktor biomekanika mempengaruhi dari luas gerak sendi dan posisi postur tubuh. Sedangkan faktor neuromuskular mengarahkan gerakan fungsional karena adanya aktivitas kinerja dari saraf yang akan mempengaruhi gerakan otot dan sendi menjadi satu kesatuan kinerja yang kompleks (Samuel *et al.* 2012).

Sehingga tidak mengherankan apabila dalam permainan sepakbola seorang pemain sangat rentan terhadap terjadinya cedera baik otot, tulang, ligament maupun persendian yang bisa terjadi pada bagian kepala, badan, lengan, tangan, atau tungkai dan kaki.

Cedera bisa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja yang menyebabkan cedera akut atau kronis. Cedera yang dialami oleh seorang atlet sepak bola dapat menyebabkan mundurnya prestasi seorang atlet, trauma, gangguan psikologis, kondisi fisik menurun, dan cacat permanen atau bahkan sampai padakematian.

Kondisi fisik dan keterampilan teknik merupakan faktor dasar bagi setiap atlet dan turut berperan dalam menentukan faktor kualitas permainan atlet serta resiko cedera atlet. Yang mana, resiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal keahlian atlet sendiri (intrinsik) dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri dari komponen yang dimiliki oleh atlet diantaranya kondisi fisik dan keterampilan teknik. Dimana komponen tersebut mempengaruhi dari performa atlet ketika berlatih dan bertanding dan faktor resiko ini dapat diminimalisir (Meeuwse *et al.* 2007). Selain itu, faktor resiko tersebut memiliki potensi yang mempengaruhi kejadian cedera, yaitu potensi yang dapat dimodifikasi (Habelt *et al.* 2011).

PEMBAHASAN

Cedera Olahraga

Cedera dalam dunia olahraga yaitu rusaknya jaringan (lunak atau keras) baik otot, tulang, atau persendian yang disebabkan oleh kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas yang melebihi batas beban latihan (*over training*) yang dapat menimbulkan rasa sakit atau nyeri dan atau akibat dari kelebihan latihan dalam memberikan pembebanan yang terlalu berat (*overload*) sehingga otot, tulang, atau persendian tidak lagi dalam keadaan atau posisi anatomis (dislokasi), (Cava, 1995). Menurut Wong dan Hong (2005) *injury as any condition that caused a player to be removed from a game, miss a game, or to be disabled enough to come to the*

medical tent. Berdasarkan hal diatas dapat diartikan bahwa cedera adalah kondisi yang menyebabkan pemain harus keluar dari permainan, kehilangan permainan atau berkunjung kerumah sakit.

Cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi pada waktu seseorang melakukan aktivitas fitness, latihan atau pertandingan olahraga (Congeni, 2004:1; Dunkin, 2004:2). Sedangkan menurut Wibowo (1995:11) cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul pada saat latihan ataupun pada waktu pertandingan ataupun sesudah pertandingan. Cedera olahraga banyak jenisnya dan dapat dikelompokkan berdasarkan tempat, proses dan waktu cedera (Lutan, 2001: 34).

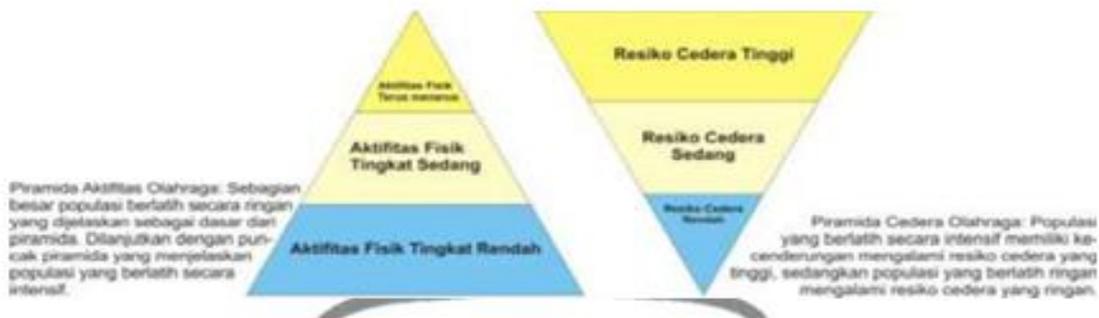
Cedera olahraga sepakbola adalah cedera yang terjadi pada sistem otot, tulang dan sendi yang disebabkan oleh adanya kesalahan teknis, benturan, dan aktivitas yang berlebihan

pada saat latihan maupun pertandingan dalam olahraga sepakbola.

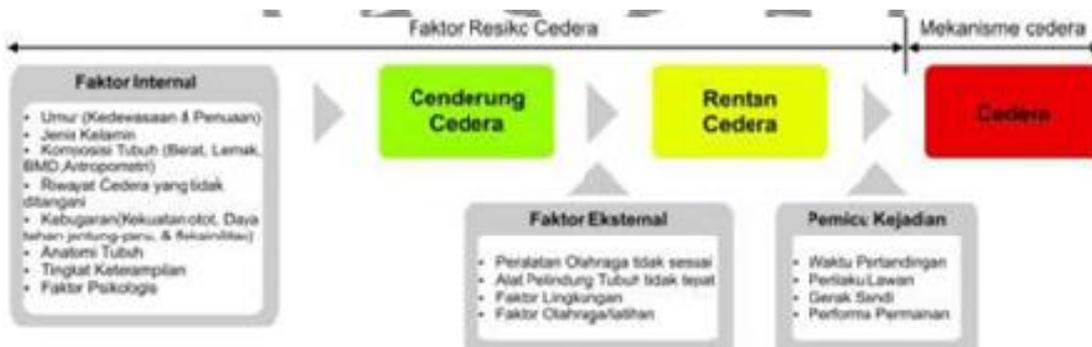
Resiko Cedera Sepakbola

Setiap aktivitas olahraga, baik olahraga sebagai rekreasi dan prestasi tentunya memiliki resiko cedera yang memungkinkan akan terjadi. Resiko tersebut tergantung dari tingkat kesulitan atau intensitas olahraga. Jika aktifitas olahraga itu ringan atau tidak dilakukan dengan ada kontak tubuh ataupun dengan kecepatan tinggi, terjadi cedera mungkin akan ringan, begitu pula sebaliknya.

Menurut Simunovic (2002), ada tiga tingkatan intensitas aktifitas fisik yang berhubungan dengan tingkat resiko cedera, sebagai berikut: (1) aktifitas fisik intensitas ringan/ rendah (berjalan, latihan tanpa beban, & berenang), (2) aktifitas fisik intensitas sedang (permainan, latihan beban, & jogging), dan (3) aktifitas fisik intensitas berat/dilakukan secara terus- menerus.



Gambar 1. Piramida Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Resiko Cedera



Gambar 2. Faktor Resiko Cedera Olahraga

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integument, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Ada beberapa faktor yang menyebabkan cedera, antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural, kelemahan otot dan penopang sendir (Bahretal, 2003). Resiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal keahlian atlit sendiri (intrinsik) dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri dari komponen yang dimiliki oleh atlet

(kekuatan, umur, riwayat cedera, dll). Dimana komponen tersebut mempengaruhi dari performa atlet ketika berlatih dan bertanding. Namun, faktor resiko ini dapat diminimalisir. Faktor ekstrinsik merupakan faktor dari lingkungan luar tubuh atlet yang mempengaruhi faktor tersebut memiliki potensi yang mempengaruhi kejadian cedera, yaitu potensi yang tidak dapat dimodifikasi dan potensi yang dapat dimodifikasi (Habelt, *et al.* 2011).

Tabel 1. Potensi Faktor Resiko Cedera Olahraga

	Faktor Ekstrinsik	Faktor Intrinsik
Non- modifikasi	Tipe Olahraga	Umur
	Tingkat Olahraga	Cedera sebelumnya
	Posisi	Jenis kelamin
	Waktu musim pertandingan	Hormon
	Cuaca	Antropometri
	Lama paparan	Anatomi tubuh
Modifikasi	Peralatan	Koordinasi
	Permukaan lapangan	Tingkat kebugaran
	Waktu pertandingan	Kelentukan
	Peraturan	Propioseptif
	Kecurangan	Kekuatan
		Bentuk pelatihan

Pentingnya kita mengetahui dari kemampuan fungsional pada setiap individu pada atlit ataupun pemain adalah untuk memberikan informasi yang dibutuhkan oleh fisioterapis, pelatih, dokter, fisiologi olahraga, dan ahli olahraga lainnya terkait dengan pencegahan cedera. Kemampuan fungsional merupakan kombinasi dari performa otot, daya tahan otot, fleksibilitas, koordinasi, stabilitas, dan keseimbangan (Kisner, *et al.* 2007). Jika seluruh kemampuan tersebut sudah dimiliki dalam tubuh individu, maka kemampuan fungsional atlit sudah siap untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan tenaga, power, kecepatan, dan kelincahan pada permainan dalam cabang olahraga yang ditekuninya.

Ada sebuah sistem yang dibuat

oleh Cook, *at al.*(2006), yaitu *Functional Movement Screening (FMS)* atau pemeriksaan gerakan fungsional. FMS ini dapat dijadikan sebagai alat evaluasi yang kuantitatif. Dimana terdapat tiga penilaian yang diberikan untuk mengetahui kemampuan gerak fungsional individu. Dan tujuh gerakan fungsional terdiri dari kemampuan fungsional anggota gerak atas dan anggota gerak bawah (Mo-An,*et al.* 2012).

FMS berbeda dengan pemeriksaan fisik lainnya yang selalu mengukur banyaknya repetisi dalam waktu yang telah ditentukan ataupun lamanya waktu yang dapat dilakukan sampai atlit tersebut berhenti. FMS mengukur dari sisi pendekatan fungsional dengan prinsip *propioceptive neuromuscular*

facilitation(PNF), sinergi kinerja otot dan pembelajaran motorik (*motor learning*) (Cook,*etal.* 2006).

Prediktor Resiko Cedera

Functional Movement Screening (FMS) berbeda dengan pemeriksaan fisik lainnya yang selalu mengukur banyaknya repetisi dalam waktu yang telah ditentukan ataupun lamanya waktu yang dapat dilakukan sampai atlet tersebut berhenti. FMS mengukur dari sisi pendekatan fungsional dengan prinsip *propioceptive neuromuscular facilitation (PNF)*, sinergi kinerja otot dan pembelajaran motorik (*motor learning*) (Cook,*et al.* 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas kita telah mengetahui bahwa FMS ini berhubungan dengan gerakan-gerakan fungsional dalam olahraga. Sehingga FMS dapat dijadikan sebagai alat ukur prediktor resiko cedera dan alat evaluasi program latihan preventif.

Beberapa hasil penelitian menyatakan FMS sangat cocok untuk mengukur kemampuan fungsional dalam mengurangi resiko cedera. Total dari nilai pengukuran FMS ini 21 jika setiap pemeriksaan mendapat nilai tiga, dan jika total nilai kurang dari 14 (< 14) dapat disimpulkan resiko cedera tinggi (Kiesel *et al.* 2007; Chorba *et al.* 2010). Secara statistik tidak ada perbedaan nilai FMS antara pria dan wanita (Schneiders,*et al.* 2011).

Ketidaksimetrisan dan keterbatasan gerak dalam FMS sudah dihubungkan dengan peningkatan resiko cedera. Ketidakmampuan untuk melakukan gerakan fungsional ini menghasilkan gerak kompensasi yang tidak efisien. Kompensasi ini menyebabkan tingginya resiko cedera, bahkan jika dilakukan pada tingkat performa yang tinggi (Mo-An,*et al.* 2012).

Berdasarkan penelitian Chorba,*et al.* (2010), gerak kompensasi pada aktivitas fungsional dapat

mempengaruhi resiko terjadinya cedera terutama pada anggota gerak bawah, 69% dari 38 sampel penelitiannya mendapatkan nilai kurang dari sama dengan 14 dan mengalami cedera sepanjang musim pertandingan. Dapat disimpulkan bahwa nilai dari FMS memiliki korelasi terhadap resiko cedera yang mungkin akan terjadi saat musim pertandingan.

Evaluasi menggunakan FMS tentunya memerlukan penilai yang mampu mengobservasi setiap gerakan fungsional dalam pemeriksaan ini. Dengan mengetahui gerakan normal dan gerakan kompensasi yang akan terjadi saat pemeriksaan dilakukan. Reliabilitas FMS ini, jika diuji oleh dua orang penguji yang berbeda (*Interrater*) maka hasilnya akan tetap sama.

Gerakan yang digunakan dalam FMS terdiri dari *Deep Squat, Hurdle Step, In Line Lunge, Shoulder Mobility, Active Straight Leg Raise, Trunk Stability Push Up, dan Rotary Stability*. Namun pada penelitian ini berfokus pada anggota gerak bawah. Dengan mengambil enam dari tujuh gerakan FMS berupa gerakan *Active Straight Leg Raise, Trunk Stability Push Up, Rotary Stability, Deep Squat, Hurdle Step, dan In Line Lunge*. Dengan penjelasan sebagai berikut:

1) *Deep squat*

Deep squat adalah pemeriksaan yang ditujukan untuk menantang mekanika total tubuh bila dilakukan dengan benar. Tujuan *deep squat* adalah gerakan dasar yang diperlukan dalam seluruh aktifitas olahraga. Ini adalah posisi yang diperlukan untuk gerakan yang melibatkan ekstremitas bawah. *Deep squat* digunakan untuk menilai bilateral, simetris, mobilitas fungsional dari sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Batang kayu dipegang di atas kepala untuk menilai bilateral, mobilitas simetris bahu serta tulang belakang dada (Cook,*et al.* 2006).

2) *Hurdle Step*

Tujuan *hurdle step* ini dirancang untuk melihat mekanika tubuh selama gerak melangkah melewati pita pembatas. Gerakan ini membutuhkan koordinasi yang tepat dan stabilitas antara pinggul dan tulang belakang selama gerak melangkah serta stabilitas satu sisi kaki. Langkah rintangan menilai mobilitas fungsional bilateral dan stabilitas pinggul, lutut, dan pergelangan kaki (Cook,*et al.* 2006).

3) *In Line Lunges*

In-line lunge adalah tes yang menempatkan ekstremitas bawah dalam posisi gaya menggantung yang memberikan kinerja lebih pada *trunk* dan ekstremitas untuk melawan gerak rotasi dan menjaga keselarasan. Tes ini menilai mobilitas pinggul dan pergelangan kaki dan stabilitas, fleksibilitas paha depan, dan stabilitas lutut (Cook,*et al.* 2006).

4) *Active Straight Leg Raise*

Active Straight Leg Raise merupakan pemeriksaan untuk melihat kemampuan anggota gerak bawah terhadap stabilitas tubuh. Selain itu juga memeriksa fleksibilitas dari otot hamstring dan gastroc-soleus dengan mempertahankan posisi pelvis (Cook,*et al.* 2006).

5) *Rotary Stability*

Rotary stability merupakan gerakan yang kompleks membutuhkan koordinasi neuromuskular dan kekuatan dari satu segmen tubuh ke sisi yang lain. Pemeriksaan ini untuk melihat kemampuan stabilitas tulang belakang dikombinasikan dengan gerakan ekstremitas atas dan bawah (Cook,*et al.* 2006).

6) *Trunk Stability Push Up*

Trunk Stability Push up pemeriksaan untuk melihat stabilitas tulang belakang saat gerakan *closed kinetic chain* ekstremitas atas. Pemeriksaan stabilitas tulang belakang pada bidang sagital saat gerakan ekstremitas atas bergerak simetris

(Cook,*et al.* 2006).

Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006 :78). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto,2011:3). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis.

Lama permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak

boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Dengan demikian dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Hal itu sesuai dengan Sukatamsi (2001:12) yang mengatakan bahwa untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Sejalan dengan pendapat tersebut, Sucipto, dkk. (2000:17) mengatakan bahwa untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola (Sukatamsi, 2001:2- 3). Teknik tanpa

bola pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran jasmani (*physical fitness*) agar dapat bermain sepakbola dengan sebaik-baiknya. Unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari : (1) Lari cepat dan mengubah arah; (2) Melompat dan meloncat; (3) Gerak tipu tanpa bola dan, (4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan, teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Kemampuan seorang pemain dalam memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepakbola. Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2006: 24-25) antara lain adalah: (1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*); (2) Mengoper bola (*passing*), mengoper bola pendek dan panjang atau melambung,; (3)menendang bola ke gawang (*shooting*); (4) Menggiring bola (*dribbling*); (5) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada; (6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas; (7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan; (8) Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola (9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan; dan (10) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola. Teknik ini akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar. Pada penelitian ini teknik-teknik dasar sepakbola yang akan diteliti meliputi: (1) Menimang bola (*jugling*); (2) menggiring bola (*dribbling*); (3) mengoper dan menahan bola (*passing & Shooting*); dan (4) menembak bola (*shooting*). Di bawah

ini akan dijelaskan bentuk-bentuk latihan teknik dasar sepakbola.

a. Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Sarumpaet dkk, 1992:24). Menurut Mielke (2007:1) "*dribbling* didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan". Menggiring bola juga dapat di artikan sebagai suatu gerakan berlari yang dengan menggunakan bagian kaki untuk mendorong bola agar bergerak, bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola dapat dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Kegunaan menguasai teknik menggiring bola ini menurut Sukatamsi (2001:158) diantaranya: (1) untuk melewati lawan; (2) berputar dan mengubah arah bola; (3) mencari kesempatan memberikan umpan bola kepada kawan dengan tepat; (4) menahan bola tetap dalam penguasaan; dan (5) menyelamatkan bola, apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera mengoperkan bola kepada kawan.

Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola yang baik harus diperhatikan prinsip untuk dapat menggiring bola, antara lain: bola harus dikuasi sepenuhnya oleh pemain sehingga lawan sulit untuk merebut, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dapat melihat situasi permainan saat menggiring bola. Saat menggiring bola, kaki yang dipergunakan sama dengan saat menendang bola, antara lain: 1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam; 2) menggiring bola dengan kaki bagian luar; 3) menggiring bola dengan punggung kaki.

Menurut Sukatamsi (1984:159-161) ada beberapa macam cara

menggiring bola yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - (a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - (b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - (b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - (c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

b. Mengoper Bola (*Passing*)

Mielke (2007) menyatakan “*passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Luxbacher (2001:11-12) membagi teknik dasar *passing* menjadi 3, yaitu: (1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of foot*); (2) Kaki bagian luar (*outside of the foot*); (3) Punggung kaki (*instep of the foot*).

Menurut Kushandoko (2002:62) *passing* dalam sepakbola ada beberapa macam, yaitu: (1) untuk memberikan bola ke teman yang posisinya berjauhan, seorang pemain sering melakukan umpan jarak jauh dengan bola yang melambung, (2) Sedang untuk posisi yang berdekatan dilakukan umpan pendek dengan bola datar menyusur tanah. Selain itu ada juga beberapa jenis mengumpan antara lain mengumpan secara diagonal atau sering dikenal dengan istilah umpan menyilang dan umpan terobosan.

c. Menendang Bola (*Shooting*)

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara (Sarumpaet dkk, 1992:20). Menurut Sucipto, dkk. (2000:17), menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Sukatamsi (1984:34) mengatakan bahwa menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain dengan efisien.

Tujuan dari menendang bola :

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola.
- 2) Dalam usaha memasukkan bola

ke gawang lawan.

- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- 4) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan Menendang dengan kaki bagian dalam.

Shooting adalah suatu teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.

- (1) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
 - (a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.
 - (b) Ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola.
 - (c) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.
- (2) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.
 - (a) Kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
 - (b) Telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.
 - (c) Pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah bola (tepat di tengah bola).
 - (d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.

Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah suatu teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

- (3) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
 - (a) Mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 450
 - (b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola.
 - (c) Lutut sedikit dibengkokkan.
 - (d) Kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.
- (4) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.
 - (a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
 - (b) Perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.
 - (c) Bola ditendang dengan sisi bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan tubuh bagian atas ayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu.
 - (d) Gerakan lanjutan.

Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar adalah suatu teknik menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

- (5) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
 - (a) Menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arahsebelah kanan.
 - (b) Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki di samping belakang bola.
 - (c) Kekuatan berada pada kaki tumpu.
- (6) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.
 - (a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar.
 - (b) Perkenaan kaki bagian kura-kura sebelah luar, dimulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki.
 - (c) Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat

menendang.

- (d) Gerakan lanjutan dari kaki tendang.

Menendang dengan kura-kura kaki penuh adalah suatu teknik menendang bola dengan seluruh bagian kura-kura kaki.

- (7) Kaki tumpu atau kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
 - (a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola.
 - (b) Kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan.
 - (c) Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan.
- (8) Kaki tendang atau kaki yang digunakan untuk menendang bola.
 - (a) Ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang.
 - (b) Perkenaan kura-kura kaki tepat di tengah bola.
 - (c) Pergelangan kaki dikuatkan.
 - (d) Ujung kaki tendang diarahkan ke bawah.

Kondisi Fisik

Dalam olahraga unsur kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama selain kemampuan teknik (Harsono, 1993:7). Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktifitas fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya". Sedangkan kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:221).

Atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat

mengganggu penampilannya. Oleh karena itu peran kondisi fisik sangatlah diperlukan dalam olahraga (Setiawan, 1991:110).

Bahkan Harsono (1988:153) memberi penjelasan lebih jauh mengenai kondisi fisik bahwa apabila kondisi baik maka: (1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; (2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain; (3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan; (4) Akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan; dan

(5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan cedera pada atlet.

Dalam meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang harus dimiliki selain 10 komponen kondisi fisik. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah : (1) faktor latihan, (2) prinsip beban latihan, (3) faktor istirahat, (4) kebiasaan hidup yang sehat, (5) faktor lingkungan dan (6) faktor makanan.

Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga, adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan atlet akan berubah menjadi seseorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih terampil dan lebih berhasil guna Harsono (1988:154). Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet sepakbola. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis

yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Komponen kondisi fisik (Bompa, 1994:29) sebagai komponen kebugaran biometrik dimana komponen kebugaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kebugaran jasmani yaitu: (1) kebugaran otot, (2) kebugaran kardiovaskular, (3) kebugaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan (4) kebugaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kebugaran motorik yang terdiri dari: (1) koordinasi gerak, (2) keseimbangan, (3) kecepatan, (4) kelincuhan, (5) daya ledak otot.

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: (1) ketepatan dan (2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincuhan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaannya melalui suatu tes.

Berikut penjelasan secara akurat tentang komponen-komponen kondisi fisik yang akan diteliti:

Kekuatan (*Strength*)

“*Strength is the ability to apply force*” (Bompa, 1994: 318). Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995:8). Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 62), menjelaskan kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Definisi lain, Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000: 90). Sedangkan Harsono

(1988:40), kekuatan (*Strenght*) adalah energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resistense*).

Dalam permainan sepakbola, salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain adalah kekuatan. Seorang pemain sepak bola akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik jika memiliki kekuatan yang baik. Yaitu berfungsi untuk melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan kepada teman ataupun untuk mencetak gol, yang tentu saja harus didukung dengan kemampuan teknik yang baik.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*).

Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89).

Untuk meningkatkan daya tahan diperlukan beberapa bentuk latihan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan otot dan respiratori adalah sistem kerja pada tingkat aerobik yaitu pemasukan (*supply*) oksigen masih cukup untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot. Menurut Sukadiyanto (2005: 61) daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3

menit secara terus menerus. Dalam setiap cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk daya tahan umum, yang baik dilakukan dengan latihan aerobik. Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen (O₂).

Dengan daya tahan yang baik, performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Hal ini berarti bahwa atlet mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat daya tahan otot, antara lain:

Aktivitas fisik

Kekuatan dan ketahanan otot yang sudah dicapai dapat dipertahankan dengan latihan 1 kali seminggu. Setahun tanpa latihan 45 persen kekuatan masih dapat dipertahankan. Sedangkan bed rest selama 12 minggu dapat menurunkan kekuatan otot sebesar 40 persen. Namun demikian, istirahat yang cukup setiap malam dibutuhkan untuk mempertahankan tingkat daya tahan otot.

a) Kualitas otot

Tiap unit mikroskopis otot mempengaruhi kontraksi otot yang ditimbulkan. Dengan kontraksi optimal otot akan dapat beraktivitas lebih lama dibandingkan dengan ketika berkontraksi secara maksimal.

b) Kontraksi Otot

Kontraksi berturut-turut secara maksimum akan mengurangi cadangan sumber energi dalam otot. Lama-kelamaan hal tersebut menyebabkan kemampuan kontraksi otot menurun.

c) Vascularisasi dan Innervasi

Vascularisasi berfungsi menyalurkan oksigen dan nutrisi untuk metabolisme penghasil energi.

Semakin banyak pasokan oksigen dan nutrisi, akan semakin banyak energi yang dihasilkan, sehingga otot dapat beraktivitas lebih lama. Rangsang diterima saraf sensorik, lalu dijalarkan ke pusat, kemudian ke saraf motorik untuk menggerakkan otot. Selama saraf masih mampu menghantarkan impuls, otot akan tetap mampu bergerak ketika ada rangsang.

d) Kekuatan otot

Kombinasi antara kekuatan dan daya tahan akan menghasilkan daya tahan otot. Tingkat kekuatan otot berbanding lurus dengan tingkat ketahanan otot. Misalnya, atlet dengan *bench-press* maksimal 200 pon akan dapat melakukan pengulangan lebih banyak dengan beban 100 pon daripada atlet dengan *bench-press* maksimal 150 pon.

e) Cadangan glikogen

Waktu untuk menuju kelelahan salah satunya ditentukan oleh seberapa banyak cadangan glikogen yang masih mampu diubah menjadi glukosa. Pada akhirnya, glukosa digunakan sebagai energi untuk melakukan aktivitas.

f) Berat badan

Berat badan yang rendah dapat menunjukkan massa otot yang rendah. Dengan demikian, metabolisme penghasil energi di otot akan lebih sedikit. Hal ini menyebabkan jumlah cadangan energi untuk aktivitas menjadi lebih kecil.

g) Usia

Pada orang-orang terlatih, ketahanan otot akan terus meningkat dan mencapai ketahanan otot maksimal di usia 20 tahun. Setelah itu, tingkat ketahanan otot akan menetap 3-5 tahun yang kemudian akan berangsur-angsur turun.

h) Jenis kelamin

Kekuatan otot perempuan kira-kira 2 per 3 laki-laki. Selain itu, otot perempuan lebih kecil daripada otot

laki-laki. Saat awal pubertas, testosteron akan meningkatkan massa otot, sedangkan estrogen cenderung menambah jaringan lemak. Sehingga secara umum daya tahan otot perempuan lebih rendah dari laki-laki.

i) Nutrisi

Cadangan glikogen sebagian besar bergantung pada dukungan nutrisi yang tepat. Diet tinggi karbohidrat akan memberikan lebih banyak cadangan dalam otot dibanding diet campuran maupun tinggi lemak. Permainan sepakbola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepakbola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut.

Sekolah Sepakbola (SSB)

Pengertian SSB

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengantarkan atlet untuk meraih

prestasi yang baik.

SSB merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanyakan siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17).

Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak mengalami beragam tahapan-tahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga dalam melatih, pelatih harus menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang diajarkan kepada pemain.

Karakteristik Anak Usia 13 15 Tahun

Menurut Sukintaka (2000:45), anak setingkat SMP kira-kira mempunyai usia 13-15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- 1) Karakteristik Jasmani
 - (a) Laki laki maupun putri terdapat pertumbuhan memanjang.
 - (b) Membutuhkan pengaturan istirahat

yang baik.

- (c) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik.
 - (d) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang terbatas.
 - (e) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
 - (f) Anak laki laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri
 - (g) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi lebih baik.
- 2) Karakteristik Psikis atau Mental
 - (a) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasi
 - (b) Ingin menetapkan pandangan hidup
 - (c) Mudah gelisah karena keadaan lemah.
 - 3) Karakteristik Sosial
 - (a) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
 - (b) Mengetahui moral dan etika kehidupannya
 - (c) Perasaan yang makin tetap berkembang.

Hubungan Kondisi Fisik dengan Resiko Cedera Olahraga

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem muskuloskeletal dan neuromuskuler pada atlet yang bisa terjadi pada saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja maupun tidak sengaja. Cedera olahraga banyak terjadi pada olahraga dengan intensitas yang tinggi atau aktifitas fisik yang terus menerus serta kompleks dan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki intensitas dan aktifitas fisik yang tinggi, terus- menerus serta kompleks.

Sepakbola merupakan olahraga yang dinamis dan menuntut kesiapan fisik yang prima. Pergerakan pemain dalam pertandingan, baik dengan bola maupun tanpa bola sangat cepat dan dengan hilir mudik mencari-cari celah

daerah yang dapat diterobos untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Kondisi ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama, sehingga begitu menguras energi dan menyebabkan kelelahan. Dengan kondisi fisik yang prima maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain. Selain itu dengan kondisi fisik yang bagus, akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan, serta akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Kondisi fisik yang mendukung keberhasilan dalam permainan sepakbola antara lain *strength, endurance*.

Hubungan *Strength* dengan resiko cedera olahraga

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000 : 90). *Strength* mempengaruhi kemampuan pemain dalam usaha melindungi bola, memenangkan perebutan bola dengan kaki atau kepala. Dengan kekuatan yang baik tentunya dapat membuat pemain menjadi lebih cepat dan lebih eksplosif .

Hubungan *endurance* dengan resiko cedera olahraga

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu

lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000:89). Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola dengan Resiko Cedera Olahraga

Sama halnya dengan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar sepakbola merupakan hal wajib yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena tidak akan tercipta permainan sepakbola yang berkualitas serta berprestasi tinggi tanpa adanya kemampuan teknik dasar yang baik dan benar. Tetapi, gerakan teknik dasar yang salah saat berlatih atau bertanding akan beresiko menimbulkan cedera, karena biomekanika gerak tubuh yang salah.

Ketidakkampuan sendi, otot serta ligamen saat bergerak secara cepat, tiba-tiba dan kuat juga dapat menimbulkan cedera, seperti saat melakukan *passing* dan *shooting* maka dibutuhkan teknik yang benar. Agar tidak tercipta gerakan torsi tubuh yang berlebihan, kompresi tulang pada saat *landing* dari *jumping*, traksi otot berlebihan saat melakukan *shooting* atau *passing* jauh, dan stress geser sendi saat melakukan *speed dribbling* (lari cepat mengejar bola berhenti tiba-tiba, badan condong ke depan dan lutut menekuk) maka hal tersebut dapat merusak sendi/*cartilage articularis* dan menimbulkan cedera/ rasa sakit pada pemain.

Hubungan *Dribbling* dengan resiko cedera olahraga

Menggiring bola atau *dribbling* membutuhkan kemampuan otot dengan koordinasi antara kekuatan dan kecepatan yang baik, *endurance* juga diperlukan dalam menguasai teknik ketrampilan ini untuk membantu mencapai jarak tempuh *dribbling* yang jauh, kemampuan otot dalam mengontrol kecepatan dan kekuatan bola yang digiring jika tidak memiliki fleksibilitas yang baik maka akan memiliki resiko cedera dengan adanya *stretch refleks* dari otot.

Hubungan *Passing* dengan resiko cedera olahraga

Passing adalah kemampuan memberikan/mengoper bola dan kemampuan untuk menerima atau menghentikan bola yang diumpangkan. kemampuan ini membutuhkan kinerja otot dengan penguasaan koordinasi menghitung kekuatan yang dikeluarkan agar bola menempuh jarak yang diinginkan, dan kemampuan koordinasi menangkap bola dengan kecepatan bereaksi untuk menerima bola dalam posisi yang tepat agar bola yang diterima terkontrol dengan baik. Faktor-faktor kerja otot ini menjadi riskan terhadap terjadinya resiko cedera jika tidak dilatih dengan baik.

Hubungan *Shooting* dengan resiko cedera olahraga

Shooting adalah kemampuan untuk menendang bola dengan power penuh dan akurasi yang baik agar bola masuk kedalam gawang dan menciptakan gol. Dalam gerakan *shooting* membutuhkan faktor power otot yang baik, faktor dari power sendiri memiliki resiko yang tinggi terhadap cedera karena otot haruslah memiliki fleksibilitas yang bagus agar tidak terjadi *stretch refleks* yang terjadi pada otot hamstring saat terjadinya kontraksi otot *Quadriceps*.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dilakukan analisis deskripsi frekuensi *strenght, endurance dribbling, passing & shooting* terhadap resiko cedera olahraga sesuai dengan data hasil penelitian yang terdapat pada lampiran. Berikut penjelasan dari masing- masing faktor dan variabel penelitian:

Strenght

Bola (SSB) di Kota Karanganyar secara keseluruhan terdapat 1 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali dengan resiko cedera tinggi, 2 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan resiko cedera rendah, 62 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 20 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 42 siswa, 30 siswa termasuk dalam kategori baik dengan resiko cedera tinggi sebanyak 12 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 18 siswa, dan 5 siswa termasuk dalam kategori baik sekali dengan resiko cedera tinggi sebanyak 2 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 3 siswa. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa SSB di kota Karanganyar memiliki kondisi fisik berupa *strenght* dalam kategori sedang dengan resiko cedera rendah.

Endurance

Bola (SSB) di Kota Karanganyar secara keseluruhan terdapat 25 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 9 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 16 siswa, 52 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 21 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 31 siswa, 14 siswa termasuk dalam kategori baik dengan resiko cedera tinggi sebanyak 2 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 12 siswa, 9 siswa termasuk dalam kategori baik sekali dengan resiko cedera tinggi sebanyak 3 dan resiko cedera rendah sebanyak 6, dan tidak ada siswa yang

termasuk dalam kategori kurang sekali. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa sekolah sepakbola (SSB) di kota Karanganyar memiliki kondisi fisik berupa *endurance* dalam kategori sedang dengan resiko cedera rendah.

Dribbling

Bola (SSB) di Kota Karanganyar secara keseluruhan terdapat 8 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 2 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 6 siswa, 42 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 13 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 29 siswa, 50 siswa termasuk dalam kategori baik dengan resiko cedera tinggi sebanyak 20 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 30 siswa. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa sekolah sepakbola (SSB) di kota Karanganyar memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola berupa *dribbling* dalam kategori baik dengan resiko cedera rendah.

Passing

Bola (SSB) di Kota Karanganyar secara keseluruhan terdapat 3 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 2 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 1 siswa, 44 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 17 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 27 siswa, 53 siswa termasuk dalam kategori baik dengan resiko cedera tinggi sebanyak 16 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 37 siswa. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa SSB di kota Karanganyar memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola berupa *passing and shooting* dalam kategori baik dengan resiko cedera rendah.

Shooting

Bola (SSB) di Kota Karanganyar secara keseluruhan terdapat 34 siswa termasuk dalam kategori kurang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 18 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 16 siswa, 43 siswa termasuk dalam kategori sedang dengan resiko cedera tinggi sebanyak 10 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 33 siswa, 23 siswa termasuk dalam kategori baik dengan resiko cedera tinggi sebanyak 7 siswa dan resiko cedera rendah sebanyak 16 siswa. Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa SSB di kota Karanganyar memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola *shooting* dalam kategori sedang dengan resiko cedera rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Instrumen Penelitian*. Rineka. Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*: Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Edisi VI*. Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. (2002). *Managemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Clarke.1997. *Principles of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- Hadi, S. 1990. *Metodologi Research*. Jilid I. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.

- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Handal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher Joseph, A. (2004). *Sepakbola Langkah Langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT. Raya Grafindo Persada.
- Matjan. 2007. *Modul Kesehatan Dan Olahraga*. Bandung: FKOP UPI Bandung
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mulyono B, A. (2008). *Tes Dan & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Pearce, E. C. 2006. *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pekik, D. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press. Setiawan, Tri Tunggal. 2004. *Buku Ajar Renang 1*. Semarang : FIK UNNES.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabet.
- Suharno H.P. (1992). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Sudarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta :Depdikbud.
- Soekatamsi. (2000). *Teori Dan Praktek Sepak Bola I*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Sport New Zealand* (2012). *Fundamental Movement Skill*.
- Tim Anatomi. (2003). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Tudor O, B. 1990. *Theory and methodology of training*. Iowa: Hunt Publishing