

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian 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 (Subagyo Irianto, 2010 : 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari

olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.” (Sucipto, 2000:7).

Dengan demikian 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 dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

b. Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Subagyo Irianto (2010 :15) mengatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. “Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola,” (Sucipto, 2000: 12). Sehingga membutuhkan proses latihan

yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu pemain sepakbola wajib menguasai keterampilan bermain sepakbola, karena hal ini akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

c. Gerak Dasar Sepakbola

Dalam upaya peningkatan keterampilan bermain sepakbola, keterampilan dasar sepakbola erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak selain fisik, teknik, taktik dan mental tentunya. Banyak gerakan-gerakan yang terjadi selama permainan sepakbola berlangsung baik gerakan yang tanpa bola maupun gerakan dengan bola, misalnya gerakan berlari, gerakan memutar badan, gerakan melompat, gerakan meloncat, gerakan menendang bola, gerakan menyundul bola, dan gerakan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Menurut Subagyo Irianto, (2010 : 3), gerakan dasar pada manusia adalah lokomosi (*locomotion*), yaitu gerakan siklus atau perputaran dari kaki ke kaki yang lain secara silih berganti. Konsep dasar gerak sendiri dibagi menjadi tiga kategori yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Endang Rini Sukamti, 2007: 50).

Berdasarkan konsep dasar gerak diatas, maka pemain sepakbola memiliki tiga keterampilan gerak yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Sucipto (2000:8 - 9) mengatakan,

gerak lokomotor dalam permainan sepakbola tergambar pada gerakan melompat/meloncat, dan meluncur. Gerak non lokomotor tercermin pada gerakan seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. Sedangkan gerak manipulatif tercermin pada gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan ke dalam.

Dengan demikian dalam sepakbola, keterampilan gerak erat kaitannya dengan keterampilan bermain sepakbola. Gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif, merupakan gerakan yang paling dominan dalam sepakbola.

d. Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

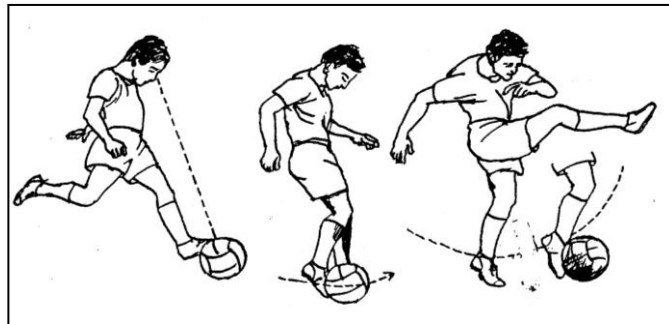
1. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
2. Menendang bola (*passing*).
3. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
4. Menggiring bola (*dribbling*).
5. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling 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
10. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

1. Menendang bola (*kicking*)

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17)

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola,yaitu Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)

2. Menghentikan bola (*stopping*)

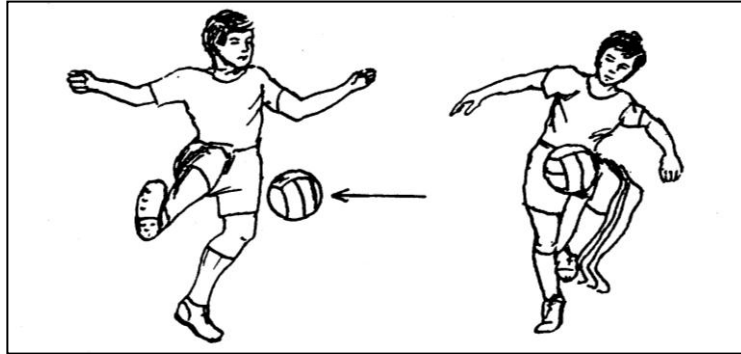
Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004 : 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).

- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha (Remmy Muchtar, 1992: 33)

3. Menggiring bola (*dribbling*)

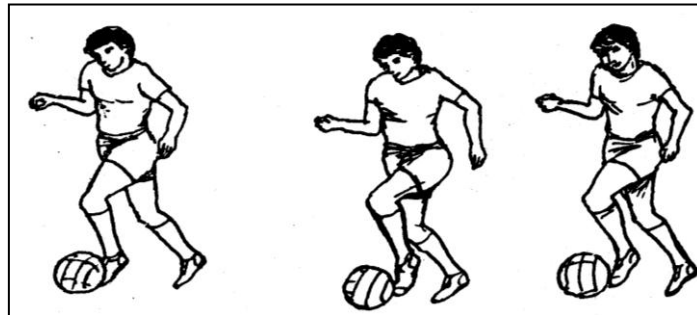
Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004 : 36) adalah sebagai berikut:

- 1) Dribbling menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya:

- (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki,
- (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan),
- (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan
- (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

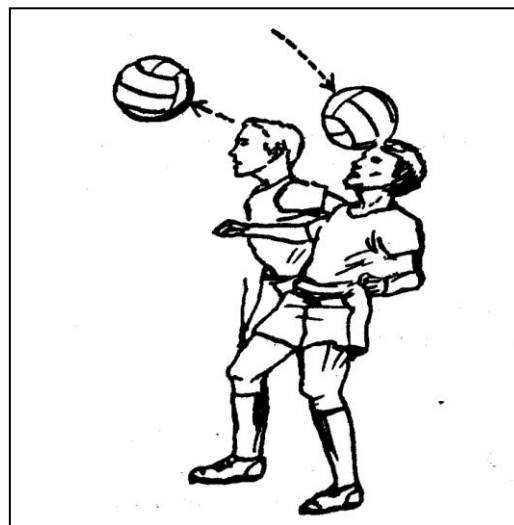


Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 4)

4. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. “Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola” (Sucipto, 2000 : 32).

Menurut Herwin (2004 : 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.



Gambar 4. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

e. Sistem Energi Predominan Sepakbola

Aktivitas olahraga pada umumnya tidak hanya secara murni menggunakan salah satu sistem aerobik atau anaerobik saja. Sebenarnya yang terjadi adalah menggunakan gabungan sistem aerobik dan anaerobik, akan tetapi porsi kedua sistem tersebut berbeda pada setiap cabang olahraga (Fox, dkk. 1988 dan Janssen, 1989) dalam Sucipto (2010: 4). Untuk cabang olahraga yang menuntut aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dengan waktu relatif singkat, sistem energi predominannya adalah anaerobik, sedangkan pada cabang olahraga yang menuntut aktivitas fisik dengan intensitas rendah dan berlangsung relatif lama, sistem energi predominannya adalah aerobik.

Sebagai gambaran Mc Ardle (1986) dalam Sucipto (2010: 4) bahwa dalam menentukan sistem energi predominan adalah sebagai berikut:

- a. Sistem ATP, waktu kegiatannya 0-4 detik, bentuk kegiatannya berupa kekuatan dan power. Jenis kegiatan pada cabang olahraganya berupa lompat tinggi, servis tenis, dan sebagainya.
- b. Sistem ATP-PC, waktu kegiatannya 0-10 detik, bentuk kegiatannya berupa power. Jenis kegiatan pada cabang olahraganya berupa lari sprint dan sebagainya.
- c. Sistem ATP-PC dan Asam laktat, waktu kegiatannya 0-1,5 menit, bentuk kegiatannya berupa anaerobik power. Jenis kegiatan dalam olahraganya berupa lari cepat, lari 200 meter, dan sebagainya.
- d. Sistem Aerobik, waktu kegiatannya lebih dari 8 menit, bentuk kegiatannya berupa aerobik daya tahan. Jenis kegiatan olahraganya berupa lari marathon dan sebagainya.

Aktivitas olahraga yang menggunakan sistem energi anaerob akan merangsang sistem energi aerob, hal ini untuk mendukung kelangsungan sistem anaerob. Jika sistem aerob tidak mencukupi untuk mendukung aktivitas yang

menggunakan sistem anaerob, maka akan menjadi penghambat bagi kegiatan anaerob itu sendiri, berupa penurunan intensitas atau gerakan terhenti. Jadi untuk menentukan apakah sistem energy dominan pada suatu cabang olahraga dasarnya adalah berapa besar energi yang disediakan dan lama waktu yang diperlukan untuk penampilan pada olahraga tersebut, bukan ditentukan oleh macamnya gerakan saja. Sebagai patokan Giritwijoyo (1992) dalam Sucipto (2010: 5) menjelaskan, untuk olahraga dominan aerobik apabila 70 % dari seluruh energi untuk penampilannya disediakan secara aerob dan oleh batas waktu minimal 8 menit, sedangkan untuk anaerobik apabila 70 % dari seluruh energy untuk penampilan disediakan secara anaerob dan oleh batas waktu maksimal 2 menit.

Menurut Sucipto (2010: 5-6), Pada olahraga sepakbola sistem energy yang digunakan adalah sistem aerobik dan anaerobik. Dilihat dari aktivitas dalam permainan sepakbola selama 2 x 45 menit, jelas menggunakan sistem energi dominan aerobik. Dalam permainan 2 x 45 menit terdapat gerakan-gerakan yang eksplosif, baik dengan atau tanpa bola. Gerakan-gerakan eksplosif tersebut dilakukan secara berulang-ulang dengan diselingi waktu recovery yang cukup untuk bekerjanya sistem aerobik. Tanpa ditunjang dengan sistem aerobik, maka gerakan-gerakan eksplosif tidak dapat berlangsung dalam waktu relatif lama. Hal ini dikarenakan sistem energi aerobik tidak cukup untuk mensuplai gerakan-gerakan yang bersifat anaerobik, sehingga terjadi penurunan intensitas atau berhenti dulu untuk menunggu suplai energi yang disediakan

oleh sistem aerobik. Untuk gerakan-gerakan yang lainnya, seperti jalan, jogging dan lainnya tetap disuplai dengan sistem pembentukan energi aerobik. Dominannya penggunaan sistem energi aerobik terhadap sistem anaerobik ini merupakan dasar penentuan sistem dominan dalam suatu cabang olahraga.

Pada cabang olahraga sepakbola, penggunaan system energy aerobic jauh lebih besar dari pada system anaerobik, dengan demikian olahraga sepakbola secara kumulatif 2 x 45 menit menggunakan energy predominannya adalah aerobik.

2. Hakikat Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi fisik

Dalam hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi seseorang sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut Suharto (2000: 102), kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

1) Kondisi fisik umum

Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Menurut Frohner Cs

yang dikutip oleh Suharto (2000: 102), latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

2) Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lain.

Proses latihan kondisi fisik perlu diberikan sejak anak masih menginjak usia muda. Menurut Herwin (2006: 91) usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepakbola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada umur awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain usia tersebut. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus, dapat dimulai pada usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8).

Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seseorang pemain sepakbola. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik

yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya.

Melalui latihan kondisi fisik, hasil yang dapat diperoleh oleh pemain adalah sistem pengaturan kalori, pengaturan berat tubuh, pengaturan tingkat stress (tekanan), interaksi sosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik” (Bouchard, Claude, et.al. (1992) yang dikutip oleh Herwin, 2006: 78).

Sedangkan menurut Harsono (1988: 153) apabila kondisi fisik baik, maka akan terdapat:

- a) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- b) Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan/kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain, dari komponen kondisi fisik
- c) Ekonomi (efisiensi dan efektifitas) gerak yang lebih baik pada waktu latihan
- d) Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan
- e) Respons/tanggapan yang cepat dari organisme tubuh atlet, apabila sewaktu-waktu respons/tanggapan demikian diperlukan.

Selain itu, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik maka atlet akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan. Maka peran seorang pelatih dituntut untuk harus mengerti

komponen-komponen kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik dalam sepakbola.

b. Komponen-komponen kondisi fisik

Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Harsono (1988: 155-223) unsur-unsur kondisi fisik antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agilitas*), kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Sedangkan menurut Suharto (2000: 108), komponen kondisi fisik terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan, Keseimbangan, dan *Power*.

1. Kekuatan (*Strength*)

“*Strength is the ability to apply force*” (Bompa, 1999: 318). Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 61), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.

Lebih lanjut Sukadiyanto (2002: 62), menjelaskan pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neomuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang pendek ototnya, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, dominasi

jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2002: 62).

Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan otot merupakan komponen penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga walaupun tidak menutup unsur-unsur lain seperti kelentukan, kelincahan dan lain-lainnya.

Berdasarkan pengertian diatas maka kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan yang merupakan komponen penting dalam olahraga dan mempunyai kegunaan untuk mencapai prestasi maksimal juga mempermudah mempelajari teknik-teknik serta mencegah terjadinya cedera dalam olahraga.

Menurut Bompa (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 65-67), menjelaskan macam-macam kekuatan secara lebih rinci, antara lain:

1) Kekuatan Umum

Kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan umum merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan. Olahragawan yang tidak memiliki kekuatan umum secara baik, akan mengalami keterbatasan dalam proses peningkatan kemampuannya.

2) Kekuatan Khusus

Kekuatan khusus adalah kemampuan sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga dalam pengembangan unsur kekuatan khusus ototnya berbeda-beda, tergantung dominasi otot yang diperlukan dan yang terlibat dalam aktivitas. Kekuatan khusus dilatihkan pada periodisasi persiapan tahap akhir, dan perlu dikembangkan sesuai dengan kebutuhannya.

3) Kekuatan Maksimal

Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja. Kekuatan maksimal digunakan untuk mengukur kemampuan otot mengatasi beban dalam satu kali angkatan (*one repetition* maksimum = 1 RM) Cabang olahraga yang sifatnya body contact sangat diperlukan unsur kekuatan maksimal, dan olahraga yang dalam aktivitasnya harus mengatasi beban yang berat, seperti angkat berat dan lontar martil.

4) Kekuatan Ketahanan

Kekuatan ketahanan (ketahanan otot) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama. Hal ini merupakan perpaduan dari kekuatan dan ketahanan otot dalam mengatasi beban secara bersamaan. Bentuk aktivitas dari kekuatan ketahanan adalah ulangan (repetisi) banyak, beban

ringan, dan durasinya lama. Untuk itu, diperlukan peralatan organ tubuh yang baik agar seseorang mampu melawan atau mengatasi kelelahan selama aktivitas berlangsung yang memerlukan kekuatan otot.

5) Kekuatan Kecepatan

Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot. Kekuatan kecepatan sama dengan *power*. *Power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. Pendapat lain menyatakan bahwa kekuatan kecepatan (*power*) sama dengan kekuatan eksplosif atau kekuatan elastis. Kekuatan eksplosif adalah kecepatan kontraksi otot saat mengatasi beban secara eksplosif.

6) Kekuatan Absolut

Kekuatan absolut adalah kemampuan otot olahragawan untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri. Kekuatan absolut dapat diketahui dengan cara mengukur kekuatannya menggunakan *dynamometer*, dan atau kemampuan otot maksimal mengangkat beban dalam satu kali kerja.

7) Kekuatan Relatif

Kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan. Kekuatan relatif lebih banyak digunakan untuk menentukan kelas dalam pengelompokan olahragawan pada cabang olahraga beladiri, binaraga, dan angkat berat.

8) Kekuatan Cadangan

Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam berolahraga. Parameter yang sangat penting dalam latihan kekuatan adalah intensitas. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan memerlukan berbagai metode latihan yang mendukung. Beberapa metode latihan untuk meningkatkan kekuatan menurut Harre (1982), yang dikutip Suharto (2000: 111), dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Repetisi

Intensitas beban tinggi (70-100%)
Jumlah repetisi/set rendah (1-10 kali)
Jumlah set 3-8
<i>Recovery</i> antara set 2-5 menit

Tujuan: (a) kekuatan maksimal dan kekuatan eksplosif
(b) *hypertrophy* otot

Tabel 2. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Intensif

Intensitas beban sedang (30-75%)
Jumlah repetisi/set 6-10 kali
<i>Recovery</i> antara set 2-5 menit

Tabel 3. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Ekstensif

Intensitas beban rendah (25-60%)
Jumlah repetisi/set banyak (10-20 dan > 30 kali)
Jumlah set 3-6
<i>Recovery</i> antara set 0,5-1,5 menit

Tujuan : Untuk daya tahan kekuatan maksimal, daya tahan *power*, dan daya tahan kekuatan.

Sumber: "Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani" Suharto (2000: 111)

a. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenissecara berturut-turut dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988: 216). Lebih lanjut (Sukadiyanto, 2002: 118) kecepatan merupakan seseorang untuk menjawab rangsang dalam bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Menurut Sukadiyanto (2002: 52) menyatakan ada dua macam kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

1. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan majemuk, reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah sarannya dalam waktu yang sesingkat mungkin. Reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah sarannya dalam waktu sesingkat mungkin.
2. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan gerak non siklus. Kecepatan gerak siklus adalah kemampuan system *neuromuscular* untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak non siklus adalah kemampuan system *neuromuscular* untuk melakukan serangkaian gerak tunggal dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Berdasarkan pengertian diatas, maka yang dimaksud kecepatan adalah kemampuan sesorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin yang terdiri dari kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan dalam olahraga sepakbola dilakukan oleh atlet untuk melakukan lari secepat mungkin.

Menurut Harsono (1988: 212-211), Kecepatan (lari) dapat dikembangkan melalui metode latihan:

1) *Interval Sprint*

Jarak yang dilarikan adalah sedemikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak diijinkan berpengaruh terlalu besar terhadap kecepatan lari. Jarak lari biasanya tidak lebih dari 40 meter (m).

Tergantung dari jarak lari dan kondisi atlet, daya pacu (*pace*) lari per repetisi dapat mencapai 90% dari kecepatan latihan, jaraknya lebih dekat (misalnya 30-40 meter), tempo larinya lebih cepat, dan jumlah repetisi kurang lebih 10-12 kali.

2) a. Lari akselerasi

Permulaan lambat, kian lama kian cepat, sejauh kurang lebih 75 meter (m), dan repetisi 8-10 kali.

b. Lari akselerasi, disisipi/diselingi oleh lari deselerasi

Contohnya, akselerasi 50 meter – deselerasi 30 meter – akselerasi 40 meter – deselerasi 30 meter dan seterusnya.

3) a. *Uphill*

Uphill atau lari menaiki bukit, latihan ini baik sekali untuk mengembangkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) dalam otot-otot tungkai. Selain itu *dynamic strength* (kekuatan dinamis) dapat pula dikembangkan dengan berlari di air dangkal, di pasir, salju atau lapangan yang empuk/lunak.

b. *Downhill*

Downhill atau lari menuruni bukit bertujuan untuk melatih kecepatan dan frekuensi gerak kaki. Salah satu contoh program latihan untuk meningkatkan kecepatan menurut Sukadiyanto (2005: 74) dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Contoh Menu Program Latihan Kecepatan

Intensitas	Maksimal (kecepatan maksimal)
Denyut jantung	185-200x/menit
<i>Volume</i>	5-10 repetisi/set 3-5 set/sesi
t. Kerja	5-10 detik
t. <i>recovery</i>	1 : 6 (denyut jantung 145-160x/menit)

Sumber: Buku “Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis” Sukadiyanto (2005: 74)

c. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut (Harsono, 1988: 155). “Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama” (Suharto, 2000: 115). Suharto (2000: 116), membagi jenis-jenis daya tahan, yaitu:

1) Daya tahan *aerob*

Daya tahan *aerob* adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan aerobik yang berlangsung lama. Yang termasuk pembebanan aerobik adalah segala aktifitas fisik yang berlangsung relatif lama dengan intensitas rendah sampai sedang.

Menurut kantor Menegpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter dalam kemampuan aerobik adalah tingkat/seri, artinya menggunakan tes *blepp* menggunakan level. Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung.

Salah satu contoh program latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain menurut Sukadiyanto 2005, dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. Pedoman untuk Latihan Ketahanan *Aerobik*

Intensitas	60-70% maksimal denyut jantung 140-160x/menit
Durasi	3-10 menit
<i>Recovery</i>	3-4 menit (aktif <i>recovery</i>) denyut jantung 120x/menit
Repetisi	Relatif lebih tinggi (160x/menit)

Sumber: Buku “Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis” Sukadiyanto (2005: 74)

2) Daya tahan anaerob

Daya tahan anaerob adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang berlangsung secara anaerobik dengan intensitas tinggi (80%-100%).

Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung. Salah satu contoh program latihan untuk meningkatkan daya tahan anaerobik pemain menurut Sukadiyanto 2005, dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 6. Pedoman untuk Latihan Ketahanan Anaerobik

Intensitas	90-95% maksimal Denyut jantung 170-190x/menit
Durasi	5-120 menit
Recovery	2-10 menit (lari/jogging)
Repetisi	3-4 set dengan 4-6 repetisi

Sumber: Buku “Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis” Sukadiyanto (2005: 74)

Latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan, harus sesuai dengan kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan, sehingga latihan-latihan yang dipilih harus berlangsung untuk waktu lama seperti lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, interval training atau bentuk lain apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama. Latihan daya tahan adalah latihan di tingkat aerobik, artinya suplai oksigen (O_2) tetap cukup untuk memenuhi intensitas latihan yang dilakukan.

Menurut Harsono (1988: 155-156), metode yang populer dan dapat menjamin peningkatan daya tahan (atau sering pula disebut *endurance*) adalah *fartlek* dan *interval training*.

1) *Fartlek*

Fartlek atau *speedplay* adalah latihan berupa lari di alam terbuka, tanahnya berbukit-bukit, pemandangannya berubah-ubah, sehingga datangnya kelelahan dapat diperlambat.

2). *Interval training*

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat. Misalnya lari-istirahat-lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya. *Interval training* untuk daya tahan intensitas lari biasanya rendah sampai medium, sekitar 50%-70% dari kemampuan maksimal atlet.

Faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun *interval training* yaitu:

- a) Lamanya latihan (jarak lari)
- b) Beban atau intensitas latihan (kecepatan lari)
- c) Ulangan (*repetition*) lari
- d) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah repetisi latihan.

Pada saat anak berumur 14 tahun atau lebih latihan intensitas tinggi baru boleh diberikan karena periode ini merupakan periode umur paling kondusif untuk mengembangkan daya tahan aerobik dan anaerobik bagi anak. Di dalam kurun hidup manusia tidak ada masa yang begitu baik untuk mengembangkan daya tahan kecuali pada masa umur 14-18 tahun. Apabila pada periode ini tidak dimanfaatkan sebaik mungkin untuk melatih daya tahan maka seorang pelatih menghilangkan kesempatan emas bagi anak untuk mengembangkan daya tahannya seoptimal mungkin.

Pada umur 20 tahun ke atas daya tahan memang masih dapat berkembang, akan tetapi akselerasi perkembangannya tidak dapat lagi secepat pada periode umur 14-18 tahun.

d. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal (Suharto, 2000: 117). Sedangkan menurut Harsono (1988: 163), Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, kelentukan atau fleksibilitas biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Kelentukan ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendi. Seseorang yang fleksibel adalah seseorang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot elastis. Kelentukan/kelenturan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi.

Menurut pendapat Bompas (1999: 377), kelentukan merupakan keleluasaan gerak suatu persendian agar dalam melakukan gerak atau aktivitas tubuh lebih efisien dengan metode untuk mengembangkan kelentukan 1) metode aktif terdiri dari metode statis dan balistik 2), metode pasif, dan 3) gabungan atau fasilitasi neoromoskuler proprioseptif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan seseorang menurut bompas (1993: 317-318) antara lain : (1) Bentuk, tipe, struktur sendi, ligamen dan tendo, (2) Otot sekitar persendian, (3) Umur dan jenis kelamin. Anak-anak dan wanita pada umumnya memiliki kelentukan lebih baik, kelentukan maksimal dicapai pada umur 15-16 tahun, (4) Temperatur tubuh dan otot, (5) Kekuatan otot, (6) Kelelahan dan emosi.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas ke semua arah secara optimal yang dapat mengurangi cedera pada otot dan sendi, membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, membantu perkembangan prestasi, menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan dan membantu memperbaiki sikap tubuh, sehinggah kelentukan mempunyai peranan penting dalam olahraga sepakbola.

Sedangkan Sukadiyanto (2002: 122-124), menjelaskan lebih rinci metode latihan peregangan untuk mengembangkan kelentukan, yaitu:

1) Peregangan Balistik

Menurut Bowers dan Fox (1992) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002:122), peregangan balistik bentuknya sama dengan senam *calisthenics*, yaitu bentuk dari peregangan pasif yang dilakukan dengan cara gerakan yang aktif. Ciri dari peregangan balistik adalah dilakukan secara aktif dengan cara gerakannya dipantul-pantulkan. Artinya, gerakan untuk otot yang sama dan pada persendian yang sama dilakukan secara berulang-ulang. Contohnya, pada gerakan mencium lutut yang dilakukan berulang-ulang dengan posisi duduk kedua tungkai lurus ke depan, dan saat kedua tangan berusaha meraih kedua ujung kaki (mencium lutut) lutut tetap lurus menempel di lantai. Gerakan mencium lutut dari perlahan hingga cepat, dengan luas ruang gerak persendian punggung kira-kira hanya mencapai 80% saja.

2) Peregangan Statis

Peregangan statis adalah gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan secara perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau tidak nyaman (*discomfort zone*) pada otot tersebut. Selanjutnya posisi pada saat tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat. Lama waktu untuk menahan posisi tidak nyaman tersebut seperti telah dikemukakan dalam prinsip latihan peregangan. Sasaran pada peregangan statis adalah untuk meningkatkan dan memelihara kelenturan (elastisitas) otot-otot yang diregangkan.

3) Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis adalah gerakan peregangan yang dilakukan dengan melibatkan otot-otot persendian. Gerakan peregangan dinamis dilakukan secara perlahan dan terkontrol (terkendali) dengan pangkal gerakannya adalah pada persendian. Oleh Karena itu kunci dan penekanan pada peregangan dinamis adalah pada cara gerakannya yang dilakukan secara perlahan (cara yang halus dan tidak menghentak-hentak) dan terkontrol (gerakan yang dilakukan hingga mencapai seluas ruang gerak dari persendian yang dikenai latihan).

Sasaran dari peregangan dinamis adalah untuk memelihara dan meningkatkan kelenturan persendian, tendo, ligament, dan otot. Perbedaan antara peregangan statis dan dinamis adalah cara melakukan gerakannya dan sasaran yang dikenai dalam latihan. Gerakan pada peregangan statis setelah mencapai rasa nyeri (tidak nyaman) dipertahankan dalam beberapa waktu.

Sedangkan pada peregangan dinamis adalah sebaliknya, yaitu diregang-regangkan secara aktif seluas ruang gerak persendian yang dilatihkan.

Sasaran pada peregangan statis adalah kelenturan (elastisitas) otot, sedangkan pada peregangan dinamis adalah kelenturan persendian. Oleh karena itu, kedua jenis peregangan tersebut cocok digunakan sebagai metode latihan fleksibilitas (kelenturan/kelenturan).

4) Peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*)

Pada peregangan cara PNF diperlukan adanya bantuan dari orang lain (pasangan) atau menggunakan peralatan lain untuk memudahkan gerakan peregangan agar mencapai target. Bantuan dari orang lain atau peralatan bertujuan untuk membantu meregangkan otot hingga mencapai posisi statis dan dapat mempertahankan posisinya dalam beberapa waktu. Orang yang melakukan peregangan, otot-ototnya akan melawan tenaga (gaya) dari pasangannya (peralatan yang dipakai) dalam bentuk kontraksi otot secara isometric. Parameter yang sangat penting dalam latihan kelenturan/kelenturan (*flexibility*) adalah *pain* (nyeri).

e. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan secara tepat berbagai macam gerakan ke dalam satu pola gerak khusus Harsono (1988: 220). Barrow dan MacGee (1979) yang dikutip oleh Harsono (1988: 219) menambahkan bahwa dalam koordinasi termasuk dalam agilitas, balance (keseimbangan) dan kinesthetic sense. "*Coordination is a complex biomotor*

ability, closely interrelated with speed, strength, endurance, and flexibility”
(Bompa, 1999: 380).

Koordinasi selalu terkait dengan biomotor yang lain, terutama kelincahan dan ketangkasan (Crespo dan Miley, 1998, dan Bornemann, et.al., 2000, yang dikutip oleh Sukadiyanto, 2002:139).

Bompa (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2002: 140), menjelaskan secara rinci macam-macam koordinasi, yaitu:

1) Koordinasi Umum

Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak (Sage: 1984 yang dikutip oleh Sukadiyanto, 2002: 140). Artinya, bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Untuk itu, koordinasi diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dipelajari. Oleh karena itu, koordinasi umum juga merupakan dasar untuk mengembangkan koordinasi khusus.

2) Koordinasi Khusus

Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan (Sage: 1984 yang dikutip oleh Sukadiyanto, 2002: 140).

Menurut Setyo Nugroho (2006: 174), parameter yang sangat penting dalam latihan koordinasi adalah frekuensi.

f. Kelincahan

“Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh” (Harsono, 1988: 172). “Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi” (Sukadiyanto, 2002: 35).

Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan.

Menurut Harsono (1988: 172-173), bentuk latihan untuk kelincahan (agilitas) antara lain: (1) lari bolak-balik (shuttle run), (2) lari belak-belok (zig-zag run), (3) lari boomerang, (4) envelop, (5) halang rintang, (6) hexagon, dan lain-lain. Menurut Kantor Menegpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter yang sangat penting dalam latihan kelincahan adalah detik.

g. Keseimbangan

Keseimbangan sangat penting dalam kehidupan maupun olahraga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas

dengan baik. Selanjutnya keseimbangan menurut (Barrow dan McGee: 1979) yang dikutip oleh Harsono (1988: 223) kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak

Dalam permainan sepakbola, Seorang pemain sepakbola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan body contact terhadap pemain lawan.

h. Power

Menurut Sukadiyanto (2002: 35), power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan. Sedangkan menurut Kantor Menegpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter yang sangat penting dalam latihan *power* adalah centimeter. Untuk meningkatkan kemampuan *power* memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung. Salah satu contoh program latihan untuk meningkatkan *power* pemain menurut Sukadiyanto 2005, dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 7. Contoh Menu Program Latihan *Power*

Intensitas	30-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atlet terlatih
<i>Volume</i>	3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
t.r dan t.i	Lengkap (1 : 4) dan (1 : 6)
Irama	Secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	3x/minggu

Sumber: Buku "Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis" Sukadiyanto (2005:118)

c. **Komponen Kondisi Fisik Sepakbola**

Sepakbola sebagai cabang olahraga yang gerakan bola datang dan perginya tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari, menjemput bola, melompat, lari cepat, berhenti tiba-tiba, ataupun berkelit sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang pemain sepakbola memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang prima untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik. Disamping kemahiran teknik, maka kualitas kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak (*explosive power*), kelentukan, dan kelincahan haruslah dibina (Depdikbud, 1992; 155).

Vogelsinger (dikutip oleh Wahyu Tri Harjanto, 2007: 15), menyatakan bahwa seseorang pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Di antara komponen-komponen kondisi fisik yang ada, daya tahan, kecepatan dan kekuatan mempunyai peran yang sangat penting. Menurut Coerver dalam Wahyu Tri Harjanto (1985: 173-177), untuk penguasaan teknik dan taktik yang diperlukan kelincahan dan kecepatan, dasar stamina, daya tahan dan

kemampuan bermain cepat, serta tenaga eksplosif. Sedangkan menurut Dirjen O.P dalam Wahyu Tri Harjanto, (1972: 1-3), menjelaskan bahwa kecepatan, kelincahan, kekuatan, ketahanan, serta keseimbangan badan sangat berperan selama pertandingan.

Kecepatan dan kelincahan merupakan hal yang fokus dalam permainan sepakbola. Menurut Dirjen O.P dalam Wahyu Tri Harjanto, (1972: 1), bahwa “faktor kecepatan bergerak merupakan syarat mutlak, oleh karena itu tanpa faktor kecepatan tidak mungkin diharapkan sukses dalam permainan sepakbola”. Kelentukan dan kelincahan dibutuhkan dalam hal menggiring bola dengan cepat sambil dapat merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh dalam tujuan melewati lawan.

Daya ledak (*explosive power*) diperlukan untuk menang atas lawan dalam gerakan awal (start), baik untuk tujuan mengejar bola, melepas diri dari penjagaan lawan dan gerakan tipu. Menurut Vogelsinger dalam Wahyu Tri Harjanto (2007: 17), *power* sangat berperan dalam melakukan *tackling*, menghindari *tackling*, melakukan tembakan dan *passing* ketika dalam tekanan lawan, menghindari cedera, merebut bola atas, dan *passing* jarak jauh.

Daya tahan dituntut sebab permainan sepakbola membutuhkan waktu 2 x 45 menit. Kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, beradu badan (*body charge*), dan sebagainya jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Oleh karena itu, dalam melatih komponen biomotor tersebut diatas memerlukan program latihan yang benar dan baik. Proses latihan yang benar dapat dilakukan melalui perencanaan latihan yang benar dan baik dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Herwin (2006: 79), dalam permainan sepakbola perlu dilatihkan kemampuan pemain dengan memperhatikan *specifity* (kekhususan), *overload* (pembebanan), *motivation and discipline* (motivasi dan disiplin), dan *reversibility*. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 14), prinsip-prinsip latihan antara lain: (1) *individual*, (2) adaptasi, (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesififikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up dan cooling down*), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (reversibilitas), (10) beban moderat (tidak berlebihan), dan (11) latihan harus sistematis.

Apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurut Howard Perry yang

dikutip oleh Adhi Prayogo (2009: 23-24) beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan tersendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2) Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar, wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada pria. Dalam keadaan normal wanita mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3) Somatotipe atau Bentuk Tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan Kesehatan

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6) Berat Badan

Memiliki berat badan ideal akan memudahkan untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien.

7) Tidur dan Istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah menjalani latihan. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran.

8) Kegiatan Jasmaniah atau Fisik

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, dosis latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (1994: 25), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang lebih dipelajari dari berbagai mata pelajaran sekolah. Berkaitan dengan permasalahan ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 34) menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang mengembangkan bakat dan kegemarannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang tidak diatur dalam kurikulum, bersifat fleksibel disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan di luar jam untuk menambah keterampilan dan pengembangan bakat.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (1994: 8), tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan dalam Depdikbud (1994: 3) sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenai hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.
- 2) Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antar pengetahuan yang diperoleh dalam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan.

Salah satu pembinaan peserta didik sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler disadari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatan-

kegiatan ekstrakurikuler disekolah, khususnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah. Guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Kegiatan terorganisir di sini adalah kegiatan yang dilakukan sesuai dengan program yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dibimbing oleh guru, sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan).

Berdasarkan tujuan ekstrakurikuler di atas penulis dapat membuat kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar peserta didik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat menyalurkan bakat, minat, potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler (Depdikbud, 1994: 4).

c. Kegiatan ekstrakurikuler

SMP Negeri 13 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang banyak membuka atau mengadakan berbagai macam ekstrakurikuler. Adapun ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 13 Yogyakarta antara lain: basket, atletik, Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), band, Karawitan, Komputer,

seni tari, dan sepakbola. Selain pramuka, ekstrakurikuler sepakbola sangat diminati siswa di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Ini dilihat dari banyaknya siswa yang mendaftar dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola ini. Ada sekitar 28 anak yang menjadi anggota atau peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

Ekstrakurikuler sepakbola diselenggarakan 3 kali dalam seminggu yaitu setiap hari Selasa, Rabu, dan Kamis, Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

Salah satu faktor keberhasilan dalam berlatih, melatih olahraga khususnya sepakbola selain dari kualitas pelatih, faktor sarana dan prasarana juga berpengaruh dalam kelancaran berlatih sepakbola. Sarana dan prasarana sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta dapat dikatakan cukup baik. SMP Negeri 13 Yogyakarta memiliki prasarana pribadi yaitu memiliki lapangan sepakbola pribadi dengan standar yang baik. Lapangan sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta berada di samping sekolah, tepatnya sebelah utara dari SMP Negeri 13 Yogyakarta. Selain prasarana yang baik, sarana atau alat-alat yang dibutuhkan dalam berlatih sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta juga lengkap. Adapun sarana atau alat-alat olahraga sepakbola yang ada di SMP Negeri 13 Yogyakarta meliputi: bola sepak, corong/cones, rompi alat pembeda, tiang pancang, dan seragam tim/kostim.

d. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Menurut Sukintaka dalam Afristian Ismadraga (1992: 45) tentang siswa SMP yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1. Jasmani

- a) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- b) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
- c) Sering menampilkan hubungan dan kordinasi yang kurang baik
- d) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
- e) Mudah lelah tidak terhiraukan anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan
- f) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- g) Pertumbuhan badannya sangat pesat, terutam pada anak laki yang sudah tertarik pada perempuan
- h) Secara praktek semua anak telah mencapai masa pubertas pada akhir usia
- i) Perkembangan yang cepat dalam hal kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi
- j) Kelincahan adanya ketidak seimbangan pertumbuhan sehingga bentuk badannya kadang-kadang agak kaku
- k) Daya pikir untuk mencari sebab musabab berkembang
- l) Anak seusia ini selalu ingin mempertahankan pendapatnya
- m) Mereka mendambakan keterampilan yang sempurna
- n) Suka menirukan
- o) Mulai berinisiatif
- p) Mulai tertarik pada pekerjaan spesialisasi

2. Psikis dan Mental

- a) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
- b) Ingin menetapkan pandangan hidup
- c) Mudah gelisa

3. Sosial

- a) Ingin diakui oleh kelompoknya
- b) Mengetahui moral etika dari kehidupan

- c) Persekawanan yang tetap makin berkembang
- d) Sangat emosional, kurang terkontrol dan sukar dimengerti
- e) Mempunyai keinginan untuk berpetualangan
- f) Berkeinginan mempunyai teman dari jenis yang berbeda
- g) Mereka memperhatikan dirinya
- h) Mereka mempunyai teman yang tetap
- i) Mereka agak takut bertanggung jawab
- j) Mereka menyukai permainan beregu

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP terbagi 3 tahap pertumbuhan dan perkembangan yaitu mengenai keadaan jasmani, psikis dan sosial siswa. Selain itu dapat diketahui ada beberapa kekurangan dari karakteristik siswa SMP, antara lain: mudah gelisa, emosi kurang terkontrol dan takut bertanggung jawab sendiri karena takut gagal. Keadaan ini berbeda dengan siswa kelas khusus olahraga yang lain, terlihat lebih bersemangat ketika melakukan aktifitas jasmani, tidak mudah lelah, gerakannya lebih agresif serta postur tubuh terlihat lebih berbobot dan kekar.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh: Wahyu Tri Harjanto (2007) dengan judul Status Kondisi Fisik Pemain PERSIBA Bantul pada Kompetisi Tahun 2007. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara umum dapat diketahui bahwa pemain PERSIBA bantul memiliki kemampuan antara lain: (1) kemampuan daya tahan aerob pemain dalam kategori kurang, (2) kemampuan daya tahan anaerob pemain dalam kategori sedang, (3) kemampuan power otot tungkai pemain dalam kategori kurang, (4)

kemampuan kecepatan pemain dalam kategori sedang, dan (5) kemampuan kelincahan pemain dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berpikir

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima dan keterampilan bermain sepakbola yang baik agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima tentunya harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Latihan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, karena bila salah akan mengakibatkan gangguan sistem syaraf, sistem otot, jantung, dan paru-paru. Oleh karenanya perlu memperhatikan komponen biomotor yang terlibat dalam permainan sepakbola. Selain itu, peran seorang pelatih harus memahami latar belakang usia pemain yang akan dilatihkan khususnya memberikan materi latihan kondisi fisik. Artinya dalam memberikan latihan kondisi fisik harus sesuai dengan kelompok umur pemain.

Dalam memberikan dosis latihan kondisi fisik kepada siswa kelas khusus olahraga harus tepat sehingga kondisi fisik dapat mengalami peningkatan secara optimal. Sebelum melakukan pertandingan baik uji coba, turnamen maupun mengikuti kompetisi, kondisi fisik pemain harus benar-benar disiapkan, hal ini dikarenakan kondisi fisik sebagai fondasi/dasar untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik, dan mental. Selain itu, pemain sepakbola harus bisa

menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan agar prestasi maksimal dapat tercapai.

Keterampilan bermain sepakbola sangatlah penting sama halnya dengan kondisi fisik pemain, keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Teknik-teknik dalam bermain sepakbola terdiri dari gerakan yang sangat kompleks, sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif untuk seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik seperti *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* lambung dan cara menggulirkan bola .

Karena proses yang dibutuhkan sangat lama untuk seseorang pemain bisa menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Maka, sudah selayaknya jika dari sedini mungkin teknik dasar ini dilatihkan kepada mereka para pemain-pemain usia dini.