



ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 8 MALINAU

Kenniadi, Paryadi, Hendry Ismawan

Program Studi Pendidikan Jasmani

kenniadi1997@gmail.com, paryadi@fkip.unmul.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau. Jenis penelitian ini adalah termasuk jenis penelitian deskriptif, penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan gejala-gejala yang terjadi pada masa itu. Pemaparan dari hasil temuannya dilakukan secara sistematis dengan menekankan pada data faktual. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*. Dimana teknik ini merupakan teknik penentuan sampel yang apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan jika jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Berdasarkan keseluruhan tes keterampilan teknik dasar sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau, menunjukkan bahwa sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori “Sangat Baik”, 5 siswa dalam kategori “Baik”, 13 siswa termasuk dalam kategori “Cukup”, 4 siswa dalam kategori “Kurang”, dan 2 siswa dalam kategori “Sangat Kurang”. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau masuk dalam kategori “Cukup”.

Kata kunci: *Keterampilan teknik dasar sepak bola, passing dan stopping, dribbling, heading, shooting.*

1. Pendahuluan

Olahraga pada zaman ini telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera, olahraga semakin di perlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau difungsi sebagai akibat kekurangan gerak, olahraga yang di lakukan dengan tepat dan benar maka akan sangat bermanfaat bagi tubuh.

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, bagian atas dan bagian bawah. Merupakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi. Di samping itu, olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat, baik di pedesaan maupun di perkotaan. Olahraga ini memiliki berbagai macam tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, di antaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi.

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan dan masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain. Permainan sepakbola merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 2 kali 45 menit, para pemain banyak menunjukkan kemampuan skill tekniknya di lapangan, (Herwin, 2006:75).

SMA Negeri 8 Malinau merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Malinau. Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap, seperti lapangan futsal, basket, voli, tenis meja, peralatan music dan tari dan lain-lain. Jadi wajar saja sekolah ini memiliki kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang berorientasi dibidang kesenian, olahraga dan kegiatan lainnya yang bersifat positif. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan antara lain, pramuka, baris-berbaris, band, tari tradisional & modern, futsal, basket, bola voli dan lain-lain. Adapun maksud dan tujuan dibentuknya pembinaan-pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat, potensi dan minat yang dimiliki siswa sesuai dengan karakteristiknya masing-masing.

Berdasarkan pengamatan penulis, SMA Negeri 8 Malinau merupakan sekolah yang cukup berprestasi pada cabang olah raga sepak bola terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola cukup tinggi. Terbukti dengan disiplinnya

siswa mengikuti rangkaian latihan-latihan yang sistematis dan kontinyu yang diberikan oleh pembina ekstrakurikuler sepak bola, sehingga penulis ingin mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan sepak bola di sekolah tersebut. Disamping itu juga kegiatan ekstrakurikuler sepak bola ini sudah lama berjalan namun belum pernah diadakan sebuah tes atau pengukuran tentang tingkat keterampilan bermain sepak bola siswanya, sehingga belum ada data otentik yang menunjukkan tingkat keterampilan bermain sepak bola yang dimiliki oleh siswa. Untuk itu perlu adanya pengkajian lebih lanjut mengenai keterampilan bermain sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Malinau.

2. Kajian Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

a. Sejarah Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga tertua yang telah dimainkan sejak ribuan tahun yang lalu. Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Cina. Dimasa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan dijepang dengan sebutan kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16 (Al-Hadiqie, 2013: 9).

Sepak bola telah dikenal oleh masyarakat Cina sekitar 2500 tahun yang lalu. Mereka telah memainkan sejenis sepak bola dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit. Mereka menamakan permainan ini dengan nama TSU CHU, suku asli di Polinesia telah memainkan sejenis permainan sepak bola. Begitu juga orang-orang Eskimo (Inuit) telah mengenal sepak bola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari kulit (Yudianto, 2009)

b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Robert Koger (2005:13) menyatakan bahwa, teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya, latihan-latihan teknik itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditunjukkan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya.

Rahmani (2014: 100-101) ada empat teknik dasar didalam sepak bola yang perlu dikuasai yaitu :

1. Mengoper (*passing*)

Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain, dengan cara mendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. (Robert Koger, 2005: 29) .

2. Menghentikan bola

Keterampilan mengoper bola wajib dikuasai pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat menghentikan atau mengendalikannya untuk menyelesaikan serangan. Inilah yang disebut keterampilan menerima bola. Menghentikan bola adalah menghadang bola yang melaju ke arah anda, baik dengan kepala, dada, paha, atau kaki anda. (Robert Koger, 2005: 29) .

3. Menyundul bola

Cara lain untuk mengumpan bola dan mencetak gol adalah dengan meng-*heading* bola (kop). Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menanduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan-serangan yang variatif Timo Scheunemann (2008: 51).

4. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dengan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. (Robert Koger, 2005: 51)

5. Menembak (*shooting*)

Merupakan kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan salah satu dari kedua kaki. Menendang atau membawa bola tidak boleh dianggap sebagai suatu hal yang remeh, dimana pertahanan yang bagaimanapun ketatnya masih bisa ditembus oleh tendangan-tendangan dari luar kotak pinalti. Hal ini disebabkan karna seringkali pertahanan para pemain malah menghalangi segi pandang penjaga gawang, dan tendangan-tendangan serangan sering kali mampu menyusup baris pertahanan untuk akhirnya malah membuat gol terhadap gawang yang dipertahankan itu sendiri (Batty, 2011: 9).

c. Sarana dan prasarana permainan sepak bola

1. Lapangan Sepak bola

Menurut Rohim (2008: 4) dalam permainan yang sebenarnya, permainan sepak bola dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

- 1) Panjang lapangan : 100 - 110 m
- 2) Lebar lapangan : 64 - 74 m
- 3) Daerah gawang : 18,32 x 5,5 m
- 4) Daerah hukuman (penalty area) : 40,39 x 16,5 m
- 5) Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 m
- 6) Jarak titik tendangan hukuman
Penalti dari garis gawang : 11 m

d. Krangka berfikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai factor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

- a. Jika siswa memiliki kemampuan *passing* bola yang baik, maka siswa tersebut memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang baik.
- b. Jika siswa memiliki kemampuan *control* bola yang baik, maka siswa tersebut memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang baik.
- c. Jika siswa memiliki kemampuan *dribbling* bola yang baik, maka siswa tersebut memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang baik.
- d. Jika siswa memiliki kemampuan *shooting* bola yang baik, maka siswa tersebut memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang baik.
- e. Jika siswa memiliki kemampuan *heading* bola yang baik, maka siswa tersebut memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang baik.

3. Metode Penelitian

a. Teknik pengumpulan data

Dalam mengumpulkan data diperlukan alat ukur, sehingga dengan menggunakan alat ini akan diperoleh data yang merupakan hasil pengukuran. Suharmisi Arikunto dalam Nurhasan (2006: 1), "Tes merupakan suatu alat atau prosedur untuk mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan". Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur keterampilan teknik dasar adalah tes *passing-stopping, dribbling, heading* dan *shooting*.

b. Model penelitian

Jenis penelitian ini adalah termasuk jenis penelitian deskriptif, penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan gejala-gejala yang terjadi pada masa itu. Pemaparan dari hasil temuannya dilakukan secara sistematis dengan menekankan pada data factual. Desain penelitian ini biasanya hanya melibatkan satu variable saja. Penelitian deskriptif umumnya tidak hendak menguji hipotesa, melainkan hanya memaparkan suatu objek apa adanya secara sistematis. Oleh karena tidak menguji hipotesa, maka umumnya pada penelitian ini tidak diperlukan adanya hipotesa. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau.

c. Devinisi Operasional

1. Teknik dasar mengumpan dan menahan adalah teknik dasar dalam permainan sepakbola dimana mengumpan dilakukan dengan cara memberikan bola kepada teman setim menggunakan kaki bagian dalam maupun luar sedangkan menahan bola dilakukan dengan menahan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, paha, serta dada.
2. Teknik dasar menggiring bola adalah teknik yang dilakukan dengan menguasai bola sambil berlari, atau bergerak dengan posisi badan agak condong ke depan, kaki yang digunakan harus dekat dengan bola dan kaki satunya digunakan sebagai tumpuan. Letak kaki tumpu disamping bola dengan lutut dan kedua tangan menjaga keseimbangan. Pemain bergerak ke depan sambil menggiring bola dimana kaki dan bola sekali-kali bersentuhan dan kaki selalu dekat dengan bola.
3. Teknik dasar menyundul bola dilakukan dengan 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.
4. Teknik dasar menembak bola adalah teknik menendang bola yang cepat dan tepat kearah sasaran dengan posisi tubuh sedikit condong dan miring ke samping, kaki yang digunakan menendang harus berada didepan sejajar dengan kaki tumpuan. Menendang bisa menggunakan kaki bagian dalam maupun punggung kaki.

f. Metode Analisi Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Suatu penelitian dapat digunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistic. Karena data penelitian ini berupa angka maka data ini dianalisis dengan analisis statistik.

Analisis atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik analisis deskriptif presentase dalam pengolahan data penelitian ini menggunakan program SPSS v16.

Langkah-langkah yang harus ditempuh untuk menilai berdasarkan hasil tes tersebut di atas adalah sebagai berikut :

- a. Menghitung rata-rata dan simpang baku dari setiap butir tes, sehingga diperoleh nilai rata-rata dari simpangan baku setiap butir tes
- b. Mengubah skor-skor dari setiap hasil tes ke dalam *T-Score*
- c. Selanjutnya menjumlahkan skor dari setiap butir tes menjadi satu skor. Skor inilah yang diperoleh seseorang dalam tes keterampilan sepak bola

4. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola, analisis deskriptif meliputi: rata-rata, standar deviasi, minimal dan data maksimal. Dari nilai-nilai statistik tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran umum tentang keadaan data keterampilan teknik dasar sepak bola pada ekstrakurikuler SMA 8 Malinau

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
<i>Passing dan Stopping</i>	25	4.00	5.00	9.00	183.00	7.3200	1.02956	1.060
<i>Dribbling</i>	25	8.36	13.10	21.46	410.91	16.4364	2.30467	5.311
<i>Heading</i>	25	22.00	18.00	40.00	629.00	25.1600	5.16140	26.640
<i>Shooting</i>	25	72.56	62.67	135.25	2500.14	100.0056	17.00186	289.063

Valid N (listwise)	25							
-----------------------	----	--	--	--	--	--	--	--

Dari tabel diatas yang merupakan gambaran dasar keterampilan teknik dasar sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 8 Malinau dapat dikemukakan sebagai berikut.

- a) Pada tabel *passing* dan *stopping*, di peroleh nilai rata-rata 7,32 poin, untuk standar deviasi 1,02956 poin data minimal 5 poin, data maksimal 9 poin, dengan rentan selisih 4 poin dari 25 siswa yang menjadi sampel.
- b) Pada tabel *dribbling*, di peroleh nilai rata-rata 16,4364 poin, untuk standar deviasi 2,30467 poin, data minimal 13,1 poin, data maksimal 21,46 poin, dengan rentan selisih 8,36 poin dari 25 siswa yang menjadi sampel.
- c) Pada tabel *heading*, di peroleh nilai rata-rata 25,16 poin, untuk standar deviasi 5,1614 poin, data minimal 18 poin, data maksimal 40 poin, dengan rentan selisih 22 poin dari 25 siswa yang menjadi sampel.
- d) Pada tabel *shooting*, di peroleh nilai rata-rata 100.0056 poin, untuk standar deviasi 17.00186 poin data minimal 62.67 poin, data maksimal 135.25 poin, dengan rentan selisih 72.56 poin dari 25 siswa yang menjadi sampel.

Tabel 2. Presentase keterampilan teknik dasar sepak bola

N0	Rentan Skor	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	297.136 - keatas	Sangat Baik	1	4 %
2	265.732 - 297.136	Baik	5	20 %
3	234.328 - 265.732	Cukup	13	52 %
4	202.924 - 234.328	Kurang	4	16 %
5	202.924 – kebawah	Sangat Kurang	2	8 %
Jumlah			25	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat di uraikan bahwa dari 25 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau yang melakukan tes keterampilan teknik dasar sepak bola, terdapat 1 siswa atau 4% yang memperoleh katagori baik sekali, 5 siswa atau 20% yang memperoleh kategori baik, 13 siswa atau 52% yang memperoleh kategori cukup, 4 siswa atau 16% yang memperoleh kategori kurang dan 2 siswa atau 8% yang

memperoleh kategori kurang sekali. Untuk kategori keterampilan teknik dasar sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau di kategori cukup.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, hasil analisis menunjukkan dari 25 siswa: (1) Tes *passing* dan *stopping*, sebanyak 11 siswa termasuk dalam kategori "Baik", 9 siswa dalam kategori "Cukup", 4 siswa dalam kategori "Kurang", dan 1 siswa dalam kategori "Sangat Kurang". (2) Tes *dribbling*, , sebanyak 10 siswa termasuk dalam kategori "Baik", 7 siswa dalam kategori "Cukup", 7 siswa dalam kategori "Kurang", dan 1 siswa dalam kategori "Sangat Kurang". (3) Tes *heading*, , sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori "Sangat Baik", 3 siswa dalam kategori "Baik", 13 siswa dalam kategori "Cukup", dan 8 siswa dalam kategori "kurang". (4) Tes *shooting*, , sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori "Sangat Baik", 7 siswa dalam kategori "Baik", 10 siswa dalam kategori "Cukup", 6 siswa dalam kategori "kurang", dan 1 siswa dalam kategori "Sangat Kurang"

Berdasarkan keseluruhan tes keterampilan teknik dasar sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau, menunjukkan bahwa sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori "Sangat Baik", 5 siswa dalam kategori "Baik", 13 siswa termasuk dalam kategori "Cukup", 4 siswa dalam kategori "Kurang", dan 2 siswa dalam kategori "Sangat Kurang". Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau masuk dalam kategori "Cukup".

5. Kesimpulan dan Keterbatasan

a. Kesimpulan

- 1) Keterampilan teknik dasar *passing* dan *stopping* berdasarkan analisis data dan pembahasan yang ditampilkan sebelumnya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *passing* dan *stopping* dalam katagori cukup.
- 2) Keterampilan teknik dasar *dribbling* berdasarkan analisis data dan pembahasan yang ditampilkan sebelumnya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam katagori cukup.

- 3) Keterampilan teknik dasar *heading* berdasarkan analisis data dan pembahasan yang ditampilkan sebelumnya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *heading* dalam katagori cukup.
- 4) Keterampilan teknik dasar *shooting* berdasarkan analisis data dan pembahasan yang ditampilkan sebelumnya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar *shooting* dalam katagori cukup.

b. Saran

Dengan hasil kesimpulan yang diperoleh, maka saran-saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk pelatih semoga bisa bermanfaat untuk mengevaluasi keterampilan teknik dasar siswa yang perlu di tingkatkan lagi dari beberapa kerampilan teknik dasar yang masih mendapat hasil yang rendah dan dapat tetap menjaga bahkan meningkat lagi keterampilan teknik dasar yang sudah mendapat hasil yang cukup dengan beberapa program latihan yang bisa diterapkan.
2. Untuk Pembina agar lebih memperhatikan jadwal program latihan yang kurang dengan menyusun ulang jadwal latihan sehingga waktu yang digunakan lebih banyak dan bermanfaat dalam menunjang keterampilan bermain siswa.
3. Untuk sekolah agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana latihan agar dapat menunjang keterampilan siswa yang lebih baik lagi.
4. Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan analisis keterampilan teknik dasar sepak bola.

Daftar Pustaka

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena
- Batty, Eric C. 2011. *Latihan Metode Baru Sepak Bola*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Koger, Robert. 2005. *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Klanten: Macanan jaya kencana.
- Luxbacher, Joseph A. 2013. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ma'u, Mellius dan J. Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Jakarta: Cakrawala
- Mikanda Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.