

# TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SMA 3 MUHAMMADIYAH JEMBER

Moh. Fairuz Zabady Hakam<sup>1</sup>, Riski Apriliyanto<sup>2</sup> dan Ahmad Sulaiman<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Jember; [fairuzzabady07@gmail.com](mailto:fairuzzabady07@gmail.com)



**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola SMA 3 Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menjawab permasalahan tentang suatu keadaan dilapangan menggunakan media perhitungan angka. Teknik pengambilan data menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Rangkaian pengambilan data diambil dari tes lari 20 meter, tes keterampilan dasar tanpa bola, dan tes keterampilan dasar menggunakan bola. Tes dan pengukuran ini dilakukan 2 kali, kemudian diambil hasil yang terbaik. Subyek penelitian ini yaitu pemain sepak bola SMA 3 Muhammadiyah Jember sebanyak 29 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMA 3 Muhammadiyah Jember yaitu 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang, dan 12% kategori kurang sekali. Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMA 3 Muhammadiyah rata - rata masuk pada ketegori baik.

**Kata kunci :** sepakbola, keterampilan, teknik dasar

**Abstract :** The purpose of this study was to find out how much the basic technical skill level of football at SMA 3 Muhammadiyah Jember is. This study uses a quantitative descriptive research method with the aim of answering questions about a situation in the field using the media of calculating numbers. Data collection techniques using survey methods with tests and measurements. The series of data collection was taken from a 20 meter running test, a basic skill test without the ball, and a basic skill test using the ball. These tests and measurements were carried out 2 times, then the best results were taken. The subjects of this study were 29 Muhammadiyah Jember SMA 3 football players. The results of this study indicate that the skill level of the basic football techniques of extracurricular participants at SMA 3 Muhammadiyah Jember is 4% in the very good category, 52% in the good category, 16% in the moderate category, 16% in the poor category, and 12% in the very poor category. The conclusion of this study is that the level of basic technical skill in playing extracurricular football for SMA 3 Muhammadiyah students is on average in the good category.

**Keywords:** football, skills, basic techniques

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan seluruh tubuh baik jasmani dan rohani agar tubuh tetap terjaga dengan baik. Semua cabang olahraga memiliki tujuan masing-masing yang akan dicapai. Selain itu olahraga juga sudah banyak dikenal di seluruh dunia khususnya Indonesia. Banyak sekali olahraga di Indonesia yang sudah masuk dan dikenal oleh masyarakat. Diantaranya adalah sepakbola, basket, voli, takraw, futsal dan lain-lain. Dari sekian banyak olahraga, salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Hampir di setiap daerah, baik di kota maupun di desa sering dilihat adanya orang bermain sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri dari 11 orang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Menurut Muhajir (2004: 22) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak dan mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan anggota tubuh, meliputi bagian kepala, badan dan kaki kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam bermain sepakbola adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki seseorang pemain. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang berada dalam sebuah permainan sepakbola. Dengan mempunyai teknik dasar yang mumpuni, seorang pemain mampu menguasai bola secara maksimal dan meminimalisir kesalahan-kesalahan dasar. Oleh karena itu, untuk bisa menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik maka perlu dikenalkan dan diajarkan sejak usia dini serta selalu belajar agar keterampilan yang didapat bisa dilaksanakan dengan baik. Selain itu pembinaan sepakbola di SMAMGA Jember atau seringkali disebut Sekolah menengah atas muhammadiyah 3 di harapkan mampu menjadi wadah yang bisa memunculkan atlet berbakat yang bisa memberikan sebuah prestasi bagi universitas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik adanya suatu hal yang perlu diketahui yaitu tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada SMA 3 Muhammadiyah Jember. Penelitian tentang keterampilan teknik dasar sepakbola diharapkan dapat mengetahui keterampilan dasar sepakbola secara rinci dan menjadi bahan masukan sebagai pelatih untuk merencanakan program ke depannya agar pelaksanaan berjalan lebih baik.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitungan angka (Sugiyono, 2007: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yaitu pengumpulan data yang hanya dengan menggunakan tes dan pengukuran. Keterampilan dasar bermain sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan bola maupun dengan menggunakan bola. Keterampilan dasar sepakbola dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar bermain sepakbola SMA 3 Muhammadiyah Jember, meliputi passing (mengoper bola) dan stopping (mengontrol /menahan bola), dribbling (menggiring bola), heading (memainkan bola dengan kepala) dan shooting (menembak bola) yang diukur dengan menggunakan rangkaian tes kecakapan The David Lee Soccer Potential Circuit Test meliputi lari 20 meter, gerakan dasar tanpa menggunakan bola dan teknik dengan menggunakan bola.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010: 80), sedangkan menurut Suhasimi Arikunto (2006: 130), Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam Penelitian ini adalah pemain SMA 3 Muhammadiyah Jember sebanyak 29 Pemain.

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggung jawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel, karena instrumen penelitian yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel (Suharsimi Arikunto, 1998: 135). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data sudah ada, yang dimaksud adalah dengan tes kecakapan The David Lee Soccer Potential Circuit Test meliputi (1) tes lari 20 meter dengan nilai validitas 0,767 dan nilai reabilitas 0,586, (2) gerakan dasar tanpa bola dengan nilai validitas 0,777 dan reabilitas 0,818, (3) keterampilan dasar dengan menggunakan bola dengan nilai validitas 0,684 dan reabilitas 0,946 (keterangan ada di lampiran 13).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang keterampilan dasar bermain sepakbola SMA 3 Muhammadiyah Jember. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan berupa statistik deskriptif yang ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang didapat dari tiap tes tersebut merupakan data awal dari tiap butir tes yang telah dicapai siswa. Hasil pengukuran dibagi menjadi 5 kategori untuk menentukan setiap interval kategori. Adapun kategori yang diambil yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kualitatif dengan persentase. Nilai tersebut kemudian diterapkan pada tabel norma nilai kategori menurut Anas Sudijono, (2009:175).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA 3 Muhammadiyah Jember. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

### **a. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola**

Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA 3 Muhammadiyah Hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 34,34, waktu maksimal 60,29, rerata sebesar 46,24, nilai tengah sebesar 44,50, nilai sering muncul sebesar 34,34 dan simpangan baku 6,25

Hasil perhitungan dari ketiga item test yaitu lari 20 meter, tanpa bola dan dengan menggunakan bola.

### **a. Analisis tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola berdasarkan masing- masing item tes. a. Kecepatan Lari**

Dari hasil analisis data diperoleh waktu minimal 2,84, waktu maksimal 3,84, rerata sebesar 3,30, nilai tengah sebesar 3,32, nilai sering muncul sebesar 3, 4 dan simpangan baku sebesar 0,22.

### **b. Keterampilan teknik dasar tanpa bola**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 14,03 waktu maksimal 17,95, rerata sebesar 15,43, nilai tengah sebesar 15,25, nilai sering muncul sebesar 14,03 dan simpangan baku sebesar 1,07.

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 22,31, waktu maksimal 41,38, rerata sebesar 28,20, nilai tengah sebesar 26,50, nilai sering muncul sebesar 22,31 dan simpangan baku sebesar 5,34. Penelitian yang telah dianalisis kemudian dibahas untuk menyimpulkan seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler SMA 3 Muhammadiyah Jember.

Berdasarkan hasil analisis tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA 3 Muhammadiyah Jember. Tes lari 20 meter berada dalam kategori cukup sebesar 48%, sedangkan keterampilan dasar tanpa bola berada dalam kategori sangat baik sebesar 40% dan keterampilan teknik dasar menggunakan bola berada dalam kategori sangat baik yakni sebesar 48%. Jadi dari ketiga item tes yaitu tes lari 20 meter, tes keterampilan dasar tanpa bola dan tes keterampilan teknik dasar dengan bola dapat diketahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA 3 Muhammadiyah Jember tahun 2016 sebanyak 25 siswa yang dijadikan sampel yaitu sebesar 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang dan 12% kategori kurang sekali. Dapat diketahui bahwa paling banyak atau mayoritas siswa memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola baik yakni 52% (13 siswa). Secara keseluruhan dari hasil tes bisa disimpulkan bahwa kebanyakan siswa yang berkategori baik karena ketekunan dan keseriusan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler. Selain itu sebagian siswa mengikuti sekolah sepakbola (SSB) atau klub serta ada beberapa siswa mempunyai bakat alami dalam kemampuan memainkan bola. Meskipun hasil keseluruhan tersebut sudah masuk dalam kategori baik namun masih sangat riskan untuk dipertahankan dan perlu ditingkatkan kearah baik sekali, karena dalam permainan sepakbola menggunakan kekuatan tim bukan kekuatan individual, sehingga apabila dalam suatu tim tersebut terdapat pemain dalam posisi tertentu yang lemah maupun yang kurang maupun sangat kurang dalam sisi penguasaan teknik, maka akan menjadi titik lemah dan masalah besar dalam tim tersebut. Sedangkan untuk kategori kurang dan kurang sekali masih perlu dilakukan latihan-latihan untuk mengembangkan tingkat keterampilan siswa. Seorang pelatih harus memberikan materi seperti: kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler di SMA 3 Muhammadiyah Jember yaitu 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang, dan 12% kategori kurang sekali.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini berimplikasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMA 3 Muhammadiyah, sehingga lebih terdorong untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola bagi para siswanya dan memperbaiki program latihan agar upaya untuk mencapai prestasi sepakbola yang optimal dapat tercapai.
  2. Bagi SMA 3 Muhammadiyah Jember penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan gagasan baru dan memperbaiki teknik penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.
  3. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dapat meningkatkan keseriusan dan semangat dalam mengikuti kegiatan latihan sepakbola, bukan sekedar rasa senang saja
-

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra.(2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2009). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Australian Soccer Federation. (1984). Coach's Manual. Melbourne: The Broken Hill Proprietary Company Ltd.
- Coerver, Wiel. (1985). Sepakbola dan Program Pembinaan Pemain Ideal. Jakarta. Depdiknas. (2004). Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta. Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kevelatihan. Yogyakarta: FIK
- Fitri Hermawan Nurdiah. (2010). Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak. Skripsi:UNY.
- Luxbacher, Joseph A. (1998). Sepakbola. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga. Noor M.Rohinah. (2012). The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler: Insan Madani.
- Rahmadhaniar Kalbu Adi. (2010). Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011. Skripsi: UNY
- Remmy Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Depdikbud. Dirjendikti. Rusli lutan.(1988). Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud.
- Sardjono, (1982). Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola. Yogyakarta: IKIP. Sucipto, Dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. (1998). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

JEMBER