

ANALISIS LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA UNTUK ATLET PEMULA

Ahmad Atiq¹, Kumbul Selamat Budiyanto²
Universitas Tanjung Pura^{1,2}
ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis latihan keterampilan teknik dasar sepakbola khususnya atlet pemula. Penelitian ini dilakukan di kota Pontianak. Populasi penelitiannya yaitu klub-klub atau sekolah sepak bola yang berada di kota Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini yaitu setiap atlet sepak bola dalam hal ini pemula masih memiliki kelemahan yang tinggi sebesar 30 %, kelebihan 20 %, kekuatan 10%, dan peluang 40 %. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar pada atlet sepakbola pemula di kota Pontianak berpeluang besar untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar sampai ketingkat mahir. Jika bisa memberikan daya saing terhadap keterampilan yang dimiliki oleh setiap atlet dengan program latihan yang komprehensif, terukur, terpola serta berkesinambungan maka atlet pemula ini akan menjadi baik.

Kata Kunci: Analisis, Keterampilan, Teknik Dasar, Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to analyze the basic technical skills training of football, especially for novice athletes. This research was conducted in the city of Pontianak. The research population is football clubs or schools in the city of Pontianak. The method used in this research is descriptive research with a quantitative approach. The results of this study indicate that every soccer athlete, in this case beginners, still has a high weakness of 30%, 20% excess, 10% strength, and 40% chance. The conclusion of this study shows that the basic technical skills of novice football athletes in the city of Pontianak have a great opportunity to develop basic technical skills to the advanced level. If each athlete can provide competitiveness with the skills possessed by each athlete with a comprehensive, measurable, patterned and sustainable training program, this novice athlete will be good.

Keywords: Analysis, Skills, Basic Techniques, Football

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani yang juga merupakan komponen-komponen dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta unsur menyenangkan dan banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat (Irianto, 2011). Sepak bola menurut Susanto & Lismadiana, (2016) adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing tim terdiri sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola.

Sepak bola selalu menawarkan keindahan disetiap sudutnya baik dari sisi latihan maupun pertandingan, sepakbola juga harus di tuntut untuk memiliki keterampilan baik teknik, fisik, mental dan strategi (Festiawan et al., 2019). Guna sebagai syarat utama untuk meraih prestasi yang tinggi dan membangakan sepanjang waktu, dalam meraih keterampilan perlu di butuhkan waktu yang lama dan terukur serta dukungna dari berbagai kalangan dan khususnya kemauan untuk bisa menjadikan bahwa prestasi yang di lakukan ini merupakan tanggung jawab individu sebagai atlet. Tangung jawab sebagai manajemen dalam proses untuk melakukan pembinaan olahraga sepak bola dengan jangka panjang (Setyaningum & Anwar, 2016). Sepak bola sendiri menjadi olahraga yang sangat di butuhkan oleh masyarakat kecil dan besar sebagai objek utama meraih prestasi (Atiq, 2018). Kepopuleran seseorang untuk mendapatkan gaji yang tinggi dan kemudahan untuk hidup.

Namun berbalik arah sepak bola dibeberapa daerah tertinggal masih banyak kelemahan (Saputra et al., 2015), diantaranya pola latihan yang belum terprogram, kemampuan pelatih dan pemerintah untuk membuat sebuah klub-klub untuk menjadi tempat latihan anak-anak belum terwujud dengan baik (Iman et al., 2013). Sarana olahraga yang masih terbatas menyebabkan sebuah pembinaan belum lancar, kemampuan untuk menganalisis dan mengembangkan model kebutuhan latihan belum terealisasi secara kompetitif dan komperhensif, dibalik itu semua apabila semua teralisasi dengan baik maka latihan keterampilan teknik dasar sepak bola akan menjadi wujud yang nyata dalam meraih prestasi yang berkembang dengan jangka panjang (Andika et al., 2014).

Seperti yang diungkapkan oleh Utama et al., (2017) dalam penelitiannya supaya bisa menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Menurut Handoko, (2018) seorang pemain juga sangat dituntut memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang baik agar terciptanya suatu permainan yang baik dan maksimal. Oleh karena itu kemampuan teknik dasar merupakan suatu unsur yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Lain halnya yang disampaikan oleh Suprayitno & Damanik, (2016) menyatakan bahwa dalam mengoptimalkan keterampilan teknik dasar sepakbola selain menguasai teknik juga harus memiliki kemandirian siswa, dukungan orangtua dan motivasi berprestasi yang baik.

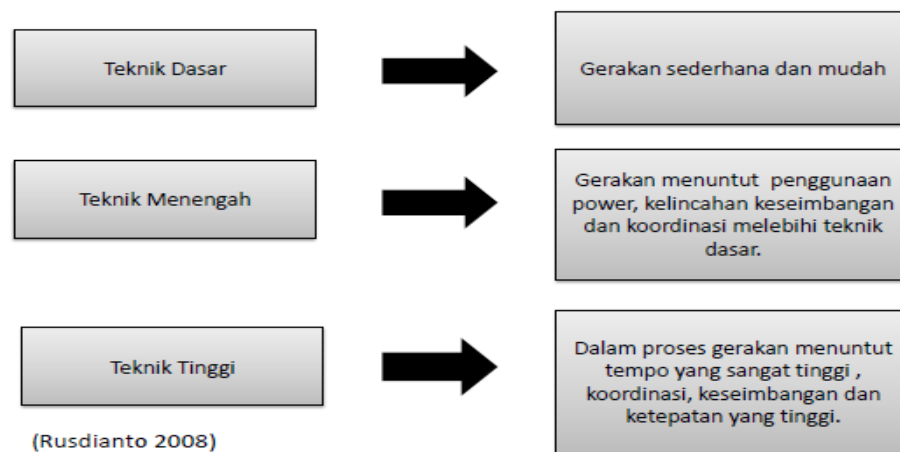
Karena apapun keberadaan kemandirian siswa, dukungan orangtua dan motivasi berprestasi ini tetap memiliki pengaruh yang sangat erat dengan keterampilan teknik dasar sepakbola. Sehingga untuk mendapatkan keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik, selain meningkatkan teknik juga

perlu ditingkatkan kemandirian siswa, dukungan orangtua dan motivasi berprestasi dalam dirinya. Adapun penelitian Hamdi et al., (2019), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepakbola. Kemudian penelitian oleh Nasution, (2018) membahas tentang teknik dasar lebih dalam. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah (1) tes menembak ke sasaran (shooting), (2) tes memainkan dengan kepala (heading), (3) tes kemampuan menggiring bola (dribbling), (4) tes menyepak dan menghentikan bola (passing and stopping). Ada juga penelitian dari Mikail & Suharjana, (2019) tentang pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) yang berisikan empat model latihan, yaitu: (1) latihan *ball passing*, (2) latihan *ball controll*, (3) latihan *ball feeling*, (4) latihan *coordination*.

Dalam penelitian ini mengukur persentase yang membahas kekurangan keterampilan teknik dasar atlet pemula, kelebihan keterampilan teknik dasar sepak bola yang lebih baik, kekuatan membahas pendukung peningkatan keterampilan teknik dasar bagi atlet pemula, kemudian peluang pengembangan keterampilan teknik dasar sampai ketingkat mahir.

KAJIAN TEORI

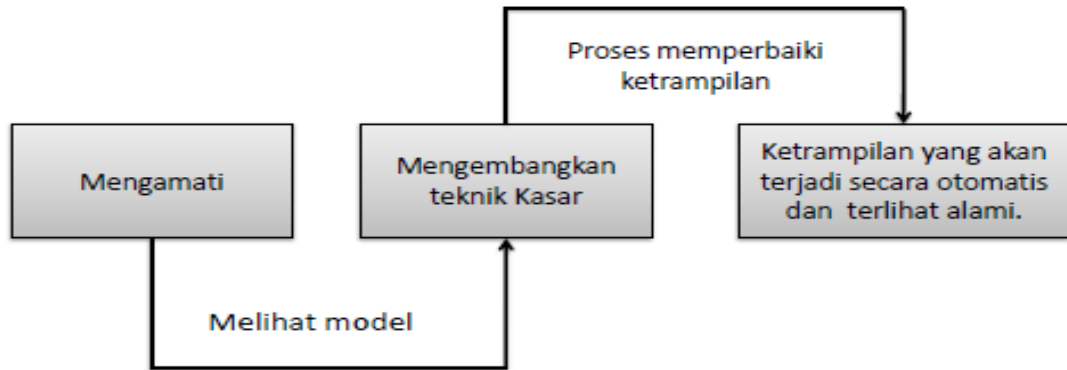
Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik - teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang di lakukan atlet (Festiawan, 2020). Latihan teknik memiliki klasifikasi yang berbeda antara teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi berikut ini penjelasannya:



Gambar 1. Macam-Macam Klasifikasi dalam Teknik
(Sumber: Budiwanto et al., 2016)

Berdasarkan klasifikasi latihan teknik di atas maka, dapat dipahami bahwa dalam melakukan setiap latihan teknik haruslah melalui beberapa tahap mulai dari yang mudah sampai ke tingkat tinggi. Tujuan akhirnya terletak pada hasil gerak otomatisasi, dalam latihan agar terjadi gerak otomatisasi maka perlunya beberapa

proses yang harus di lalui, menurut Efendi, (2016) teknik harus melalui beberapa proses yang dapat dilihat pada bagan di lembaran berikutnya:



Gambar 2. Tahap Latihan Teknik
(Sumber: Martens, 2016)

Sedangkan menurut Simon & Martens, (2016) ada tiga tahap dalam melakukan latihan teknik diantaranya:

1. Mental stage. Mental stage memiliki makna bahwa dalam melakukan latihan teknik pada tahap pertama pelatih harus berhati-hati dan tidak boleh memberi beban sampai overload, karena dalam fase ini merupakan fase pengenalan teknik.
2. Practice Stage. Practice Stage memiliki makna pada penekanan kualitas latihan untuk memperbaiki teknik. Pada tahap ini memiliki karakteristik aktivitas berfokus pada belajar urutan gerakan untuk memperbaiki koordinasi dan timing.
3. Automatic Stage. Automatic Stage memiliki makna teknik yang dikuasai lebih terjadi secara otomatis, tentunya dalam hal ini akan membebaskan kapasitas mental stage dan lebih berfokus pada unsur-unsur yang lebih penting dari teknik tersebut untuk menunjukkan kinerja yang luar biasa.

Teori latihan teknik diatas merupakan latihan teknik secara umum yang digunakan dalam semua cabang olahraga, untuk itu perlunya kajian yang lebih mendalam tentang latihan teknik khusus sepakbola agar nantinya dalam penyusunan konsep model latihan dasar sepakbola dapat dipertanggung jawabkan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di kota Pontianak. Populasi penelitiannya yaitu klub-klub atau sekolah sepak bola yang berada di kota Pontianak. Sampel yang digunakan merupakan teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian ini menggunakan wawancara pada pelatih dan atlet serta pengurus, lembar observasi dan pengamatan, serta dokumentasi dan angket tertutup sebagai penunjang proses latihan.

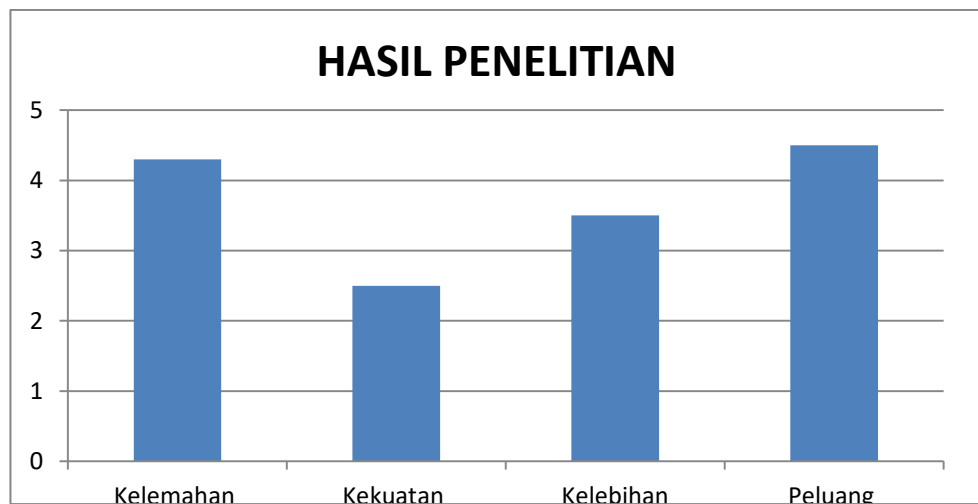
HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah hasil penelitian mengenai analisis latihan keterampilan teknik dasar sepakbola khususnya atlit pemula di Pontianak.

Tabel 1
Hasil Penelitian

No	Keterangan	Persentase
	Kekurangan	30 %
	Kelebihan	20 %
	Kekuatan	10 %
	Peluang	40 %
	Jumlah	100 %

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa kekurangan 30 %, kelebihan 20 %, kekuatan 10%, dan peluang 40 % dari beberapa instrumen tes yang di ambil dari pedoman wawancara, lembar observasi dan pengamatan serta dokumentasi klub-klub atau sekolah sepak bola yang berada di kota Pontianak.



Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian

Dari Grafik diatas menunjukkan bahwa kekurangan 30 %, kelebihan 20 %, kekuatan 10%, dan peluang 40 % dari beberapa instrumen tes yang di ambil dari pedoman wawancara, lembar observasi dan pengamatan serta dokumentasi klub-klub atau sekolah sepak bola yang berada di kota Pontianak.

PEMBAHASAN

Dalam upaya menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola (Susanto et al., 2019). Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dibutuhkan latihan yang teratur dan terprogram serta di bawah bimbingan pelatih yang

menguasai teknik dasar sepakbola dan pengetahuan tentang metode latihan (Fadli, 2019). Melalui latihan yang teratur dan terprogram maka tidak menutup kemungkinan akan lahir pemain-pemain yang menguasai berbagai macam teknik dasar serta keterampilan bermain sepakbola.

Dilihat dari sudut pandang taktis, kualitas permainan suatu kesebelasan sepakbola ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke gawang dan teknik menjaga gawang (Tarista, 2017). Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola.

Penguasaan keterampilan teknik dasar menentukan kemahiran seseorang dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Dengan demikian, diperlukan kemampuan penguasaan gerak teknik dasar dalam sepakbola yang baik dan benar agar mempermudah pemain dalam upaya meraih prestasi yang optimal. Semakin lama dan semakin substansial bentuk latihan dasar dilakukan dengan baik, maka semakin lama atlet akan mampu mempertahankan.

Hasil dari data penelitian dengan keterangan kekurangan memiliki persentase sebesar 30% menandakan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar atlet pemula masih belum memadai dan perlu ditingkatkan lagi melalui proses latihan yang lebih baik dan terstruktur fokus kepada teknik dasar. Data dengan keterangan kelebihan 20% menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa atlet yang sudah menguasai keterampilan teknik dasar sepak bola yang lebih baik. Selanjutnya kekuatan 10% memberikan petunjuk bahwa terdapat motivasi dan pengalaman gerak yang cukup untuk mendukung peningkatan keterampilan teknik dasar bagi atlet pemula. Sedangkan hasil data dengan keterangan peluang sebesar 40% menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar pada atlet sepakbola pemula di kota Pontianak berpeluang besar untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar sampai ketingkat mahir.

SIMPULAN

Keterampilan teknik dasar pada atlet sepakbola pemula di kota Pontianak berpeluang besar untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar sampai ketingkat mahir. Jika bisa memberikan daya saing terhadap keterampilan yang dimiliki oleh setiap atlet dengan program latihan yang komprehensif, terukur, terpola serta berkesinambungan maka atlet pemula ini akan menjadi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, Atiq, A., & Kaswari. (2014). Pengaruh model permainan terhadap hasil passing sepak bola pada kelas VIII A SMPN 4 Sambas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(7), 1–12.
- Atiq, A. (2018). Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Heading Sepak bola Berbasis Bermain untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Locomotor: Jurnal Keolahragaan Universitas Tanjungpura*, 3(1), 1–11.
- Budiwanto, S., Rahayuni, K., & Sulistyorini. (2016). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand Overhead Stroke Menggunakan Metode Latihan Berulang (Drilling) Umpan Lempar. *Motion*, 7(1), 12–20.

- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session dan Motivasi Berprestasi terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 91–106.
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–14.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>
- Hamdi, A., Sultan, A., Susandi, B., & Wahyudi, E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 103–113.
- Handoko, A., H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Iman, I., Atiq, A., & Purnomo, E. (2013). Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, 2(8), 312–330.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 tahun se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10286>
- Martens, R. (2016). Science, Knowledge, and Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 1(1), 29–55. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.1.29>
- Mikail, K., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Anak Usia 10-12 tahun di Sekolah Sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 14–27. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*, 1(1), 1–10.
- Saputra, G., Kaswari, & Atiq, A. (2015). Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola di Kelas XI SMAN 1 Mempawah Hilir. *Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi FKIP UNTAN*, 4(8), 111–122.
- Setyaningum, R. K., & Anwar, K. (2016). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing dalam Bermain Sepakbola dengan Menerapkan Pembelajaran yang Inovatif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 1689–1699.
- Simon, J., A., & Martens, R. (2016). Children's Anxiety in Sport and Nonsport Evaluative Activities. *Journal of Sport Psychology*, 1(2), 160–169. <https://doi.org/10.1123/jsp.1.2.160>
- Suprayitno, & Damanik, S. A. (2016). Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Dapat Dipengaruhi oleh Kemandirian Siswa, Dukungan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 1–10.

- Susanto, N., Alimuddin, A., & Syafrianto, D. (2019). Manajemen Pembinaan Olahraga Usia Dini Sekolah Sepakbola (SSB) Gajah Mada (GAMA) Yogyakarta. *Sporta Saintika*, 4(2), 60. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.114>
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Tarista, F. (2017). Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola (Studi pada SSB Rheza Mahasiswa KU-14 Tahun). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–14.
- Utama, M., W., Insanisty, B., & Syafrial, S. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik*, 1(2), 96–100. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3471>