

## STUDI TENTANG KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

**Muhammad Suhdy**  
STKIP PGRI Lubuklinggau  
[86suhdy@gmail.com](mailto:86suhdy@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penguasaan teknik passing, control, dribbling dan shooting siswa SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau. Jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel, tes yang dilakukan adalah tes passing, kontrol dan dribbling. Data dianalisis dengan statistic deskriptif yaitu tabulasi frekuensi. Hasil penelitian, berdasarkan dari analisis data tes passing dan kontrolling ditemukan bahwa dari 20 orang siswa, tidak ada satu orangpun yang memiliki passing dan kontrol dalam kategori baik, dan 8 siswa (40%) memiliki kemampuan dalam kategori Sedang dan 12 siswa (60%) memiliki kemampuan passing dan kontrol dalam kategori Kurang. Sedangkan kemampuan dribbling dari 20 orang siswa, diperoleh 4 siswa (20%) memiliki kemampuan dribbling dalam kategori Baik, dan 9 siswa (45%) memiliki kemampuan dribbling dalam kategori Sedang dan 7 siswa (35%) termasuk dalam kategori Kurang baik. Untuk tendangan ke gawang (shooting) siswa yang memiliki kategori Sangat Baik adalah sebanyak 2 orang (10%) dan kategori Baik adalah sebanyak 3 orang (15%) selanjutnya yang memiliki kategori Cukup adalah sebanyak 8 orang (40%) dan 5 orang (25%) memiliki kemampuan Shooting Sangat Kurang. Simpulan, masih perlu ditingkatkan latihan teknik dasar sepak bola.

Kata Kunci: Kemampuan, Teknik Dasar Sepakbola

### ABSTRACT

*This study aims to determine the mastery of the techniques of passing, control, dribbling and shooting students of SMP Negeri 2 Lubuklinggau. This type of research is descriptive qualitative. The population in this study were all students who took part in soccer extracurricular activities totaling 20 people. The sampling technique uses total sampling technique. Data were collected using measurements of all three variables, tests conducted were tests of passing, control and dribbling. Data were analyzed with descriptive statistics namely frequency tabulation. The results of the study, based on the analysis of passing and controlling test data, found that out of 20 students, none had passing and control in either category, and 8 students (40%) had abilities in the Medium category and 12 students (60%) has the ability to pass and control in the category of Less. While the dribbling ability of 20 students, obtained 4 students (20%) have*

*dribbling ability in the Good category, and 9 students (45%) have dribbling ability in the Medium category and 7 students (35%) are included in the Poor category. For kicks (shooting) students who have the Very Good category are as many as 2 people (10%) and the Good category are as many as 3 people (15%) and those who have a Fair category are as many as 8 people (40%) and 5 people (25 %) has Very Less Shooting ability. Conclusion, it still needs to be improved in basic soccer technical training.*

*Keywords: Ability, Basic Football Techniques*

## **PENDAHULUAN**

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasi yang optimal khususnya olahraga sepakbola. Pembinaan di usia dini sangatlah besar pengaruhnya demi mencapai prestasi yang diharapkan. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor. 3 Pasal 21 ayat 3 bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Dari uraian di atas jelas kita lihat betapa pentingnya di laksanakan pembinaan mulai dari usia dini yaitu sebagai proses pengenalan hingga pembinaan yang sempurna agar memperoleh prestasi yang baik. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, adanya bibit pemain yang unggul perlu pengolahan secara ilmiah agar nantinya muncul prestasi maksimal pada usia-usia tertentu, pemain berbakat muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung serta di Sekolah Sepak bola. Seiring dengan bermunculannya SSB ini sangat berpengaruh dan menguntungkan bagi persepak bolaan di Indonesia khususnya di Kota Lubuklinggau.

Dengan demikian diharapkan akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muchtar (1992:54) menjelaskan bahwa: “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan.

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepak bola. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain yang tiap kelompok terdiri atas 11 orang sehingga dinamakan “kesebelasan“. Kesebelasan bisa bermain dengan baik bila setiap pemainnya menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Hasil penelitian Fatahilah (2018) variabel bebas kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling Bolabasket. Menurut Meorony dkk (2018) latihan *side to side shuffle jump* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Arisman (2018) metode latihan sirkuit secara efektif memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan memanah. Sedangkan menurut Supriyanto (2018) menjelaskan bahwa pemain yang memiliki kecepatan reaksi tinggi lebih efisien dilatih dengan metode latihan beban, sedangkan pemain yang memiliki kecepatan reaksi rendah lebih efisien dilatih dengan metode latihan plyometric. Hasil penelitian Arisman (2019) latihan *square* dapat meningkatkan

daya tahan *aerobic* atlet sriwijaya *archery club* secara signifikan. Dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam keterampilan memanah, bermain bola basket dan voly ball sangatlah memerlukan latihan yang rutin, namun dalam penelitian ini difokuskan pada kemampuan dasar mahasiswa dalam teknik dasar permainan sepak bola.

Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan bermain dengan baik dengan teknik yang benar atau dapat berprestasi dalam cabang olahraga sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain adalah kualitas pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, penguasaan teknik dasar, kemampuan kondisi fisik, mental, perhatian kepala sekolah, dukungan orang tua dan sebagainya.

## **KAJIAN TEORI**

### **Teknik Dasar Sepak bola**

Menurut Zalfendi dkk (2005) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari : 1) teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola. Teknik dengan bola seperti: menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

### **Teknik *Passing***

Luxbacher (2001) menjelaskan pelaksanaan *passing* sebagai berikut : 1) Persiapan, yaitu: berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukkan sedikit lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola, tempatkan kaki dengan posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola. 2) Pelaksanaan adalah tubuh berada di dekat bola , ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga keseimbangan agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki. 3) Sikap akhir yaitu pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan gerakan searah dengan bola, kemudian gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

### **Teknik Mendribel Bola**

Menggiring bola, merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Kemudian secara rinci Arsil (2009) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna untuk: 1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka

Menurut Zalfendi dkk (2005) yaitu dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting, agar seseorang dapat bermain dengan baik. Begitu juga dengan

teknik mendribbling atau menggiring bola bagi siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau dalam bermain sepak bola.

### **Menendang Bola ke Sasaran atau Shooting**

Bentuk keterampilan menembak dasar menurut (Luxbacher, 2000), yaitu tembakan Insteb Dive, Furl Volley, side Volley, dan Banana Kick. Dalam permainan sepak bola tehnik tendangan ke gawang yang benar sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam menggelinding ataupun melayang di udara.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari – April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, yaitu sebanyak 20 orang, yakni semua siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, maka seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling.

## **HASIL PENELITIAN**

### ***Passing dan Kontroling***

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik *passing* dan *kontroling* yang telah dikemukakan, jelaslah bahwa siswa yang memiliki kemampuan *passing* dan *kontroling* yang berada pada skor di atas rata-rata adalah 6 orang (30%) dan yang berada di dalam kelompok rata-rata adalah sebanyak 2 orang (10%). Sedangkan siswa yang berada di bawah skor rata-rata adalah sebanyak 12 orang (60%).

Dari hasil pengukuran dribbling yang dilakukan terhadap siswa yang tergabung di dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut yang berjumlah sebanyak 20 orang, diperoleh skor tertinggi 28,05, skor terendah 18 dan jarak pengukuran (*range*) adalah 10,05. Sedangkan rata-rata hitung (*mean*) adalah 22,74. Selanjutnya distribusi hasil data teknik *passing* dan *kontroling*.

### ***Dribbling***

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan teknik dribbling yang telah dikemukakan di atas, jelaslah bahwa siswa yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepakbola siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau, yang berada pada skor di atas rata-rata adalah sebanyak 10 orang (50%) dan tidak ada satu orang pun siswa kemampun dribblingnya yang berada di dalam kelompok rata-rata. Kemudian kemampuan dribbling di bawah rata-rata adalah sebanyak 10 orang (50%).

### **Tendangan ke Gawang (Shooting)**

Berdasarkan hasil pengukuran tentang variabel tendangan ke gawang siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau, yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa siswa yang memiliki tendangan ke gawang skor di atas rata-rata 9,8 adalah sebanyak 7 orang (35%) dan skor dalam kelompok rata-rata

sebanyak 4 orang (20%). Sedangkan untuk di bawah skor rata-rata yaitu sebanyak 9 orang (45%).

## PEMBAHASAN

Dari hasil deskripsi data diketahui bahwa dari 20 siswa SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau yang terlibat dalam ekstrakurikuler sepakbola yang mendapat nilai 3 dengan kategori Baik tidak ada sama sekali, 8 orang memperoleh nilai 2 dengan kategori Sedang dan 12 orang memperoleh nilai 1 dengan kategori Kurang baik. Bila dilihat dari nilai tes rata-rata seluruh siswa yaitu 12 masuk pada kategori Sedang. Begitu juga dengan hasil analisis frekuensi yang diperoleh, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan *passing* dengan baik, 40% siswa memiliki kemampuan *passing* Sedang dan 60% siswa memiliki kemampuan *passing* kurang baik.

Dari hasil tes *dribbling* yang telah dilakukan dapat diketahui dari 20 siswa SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau yang tergolong dalam ekstrakurikuler sepakbola 4 orang yang memperoleh nilai 3 dengan kategori Baik, 9 orang yang memperoleh nilai 2 yang dikategorikan Sedang dan 7 orang mendapat nilai 1 dengan kategori Kurang baik. Begitu juga dengan hasil analisis frekwensi diketahui 20% siswa menguasai kemampuan teknik *dribbling* dengan Baik, 45% siswa memiliki kemampuan *dribbling* Sedang dan 35% siswa memiliki kemampuan *dribbling* Kurang baik. Akan tetapi bila dilihat dari nilai rata-rata seluruh siswa dari hasil tes *dribbling* yaitu 22,14% tergolong dalam kategori Sedang.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa gambaran kemampuan teknik dasar sepakbola yang dimiliki siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau, untuk itu semua ini perlu perhatian yang serius dari banyak pihak. Penulis berpendapat, untuk meningkatkan prestasi sepakbola pemain SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau dari pihak sekolah hendaknya dapat mendatangkan pelatih yang berkualitas. Sebab pelatih yang berkualitas akan lebih tau apa-apa saja yang dapat meningkatkan prestasi sepakbola.

Berdasarkan hasil tes pengukuran untuk variabel tendangan ke gawang yang dilakukan terhadap 20 siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau, bahwa jelaslah siswa yang memiliki tendangan ke gawangnya yang berada di dalam kategori Sangat Baik adalah sebanyak 2 orang (10%) dan dalam kategori Baik sebanyak 3 orang (15%) pada kategori Cukup sebanyak 8 orang (25%) dalam kategori Kurang sebanyak 5 orang (25%) sedangkan dalam kategori adalah sebanyak 2 orang (10%).

Berpedoman dari hasil rata-rata data yang diperoleh untuk teknik dasar di dalam permainan sepakbola khususnya teknik tendangan ke gawang siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau dalam kategori Cukup, masih perlu untuk ditingkatkan kembali latihannya, karena masih banyak siswa yang memiliki teknik tendangan ke gawang di dalam kategori kurang baik dan sedang. Sehingga perlu diberikan latihan-latihan agar teknik tendangan ke gawang tersebut lebih baik lagi sesuai dengan apa yang diharapkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Keterampilan Memanah. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 150-157. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.489>
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Arsil (2009). *Tes pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP Padang
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Zalfendi. (2005). Buku Ajar Sepak Bola. FIK. Padang: UNP.
- Luxbacher. (2001). *Sepakbola (Taktik Dan Teknik Bermain)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Meirony, A., & Oktavani, L. (2018). Pengaruh Latihan Side-To-Side Shuffle Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 120-128. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.325>