

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SSB SEJATI  
PRATAMA**

**Tulus Sinaga<sup>1</sup>, Ardi Nusri<sup>2</sup>**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan**  
**[sinagatulus3@gmail.com](mailto:sinagatulus3@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar siswa SSB Sejati Pratama.. Penelitian ini dilakukan di lokasi penelitian Lapangan POR Sejati Pratama Jl. Karya Jaya Kec. Medan Johor mulai 5 September sampai 12 September 2018. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang yang berusia 14 tahun. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif (kualitatif dan kuantitatif). ) Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Dengan menggunakan metode teknik tes dan pengukuran Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola SSB SEJATI PRATAMA sebagian besar masuk kategori “sedang”

**Kata Kunci : Sepak Bola, Teknik Dasar SSB Sejati Pratama**

**A. PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, tidak ada satupun cabang olahraga lain yang dapat mengimbangi kepopuleran cabang olahraga sepakbola ini. Sampai saat ini sepakbola telah banyak mengalami perubahan dari permainan yang primitif dan sederhana sampai dengan permainan sepakbola modern seperti saat ini. Sepakbola hampir disukai dan di senangi seluruh tingkatan umur mulai dari anak – anak sampai orangtua baik laki laki maupun perempuan jikalauun mereka tidak ikut bertanding namun mereka menggemarinya dengan menonton atau menggemari pemain terkenal.

Permainan sepakbola saat ini telah mengalami perubahan besar, apakah dari teknik permainan, peraturan – peraturan, perorganisasian atau dipandang dari sudut publikasi sehingga perkembangan sepakbola sangat cepat, dan hampir di seluruh dunia orang orang pernah bermain sepakbola atau menonton pertandingan sepakbola. Sepakbola memunyai wadah organisasi yaitu FIFA (*Federal International Football Assostiaton*) dan di Indonesia sendiri sepakbola di bawah naungan PSSI (*Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia*).

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satu nya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruh nya di

mainkan oleh tungkai kaki kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah kotak penalti. Tujuan permainan sepakbola adalah berusaha memasukkan bola sebanyak banyak nya ke gawang lawan dan berusaha menjaga kekokohan pertahanan di daerah gawang sendiri. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar pemain harus bisa memahami dan menguasai teknik – teknik dasar sepakbola. Remy Muchtar (1998:14) mengemukakan bahwa “ Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari : menendang bola, menahan bola, menyundul bola dan lemparan bola kedalam dan teknik penjaga gawang. teknik dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan lanjutan yang lebih komplit.

## **B. METODE PENELITIAN**

Lokasi penelitian di Lapangan POR Sejati Pratama di Jl. Karya Jaya Kec. Medan penelitian selama 1 bulan mulai dari 5 september 2018 sampai dengan 12 oktober tahun 2018. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang analisis tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola SSB Sejati Pratama. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik ini bertujuan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan nilai. Data yang diperoleh dinyatakan dalam bentuk angka sehingga disebut data kuantitatif. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase, cara menghitung persentase dengan rumus :

Instrumen penelitian adalah melakukan pengukuran sosial maupun alam. Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Sugiyono (2010:102).

Tes adalah suatu alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi mengenai individu atau mengenai suatu obyek sedangkan pengukuran adalah suatu proses dalam mengumpulkan informasi untuk menentukan tingkat penguasaan seseorang atau partisipan.

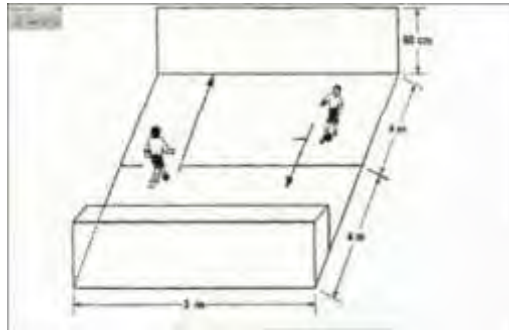
Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda, hal ini di karenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat menggambarkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara keseluruhan, tetapi tes tersebut sudah dapat menggambarkan kemampuan teknik dasar seorang pemain.

Instrumen pada penelitian ini dengan menggunakan tes dasarbermain sepakbola. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis.

Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pernyataan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu tes dasarbermain sepakbola. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001:157-163) adalah sebagai berikut:

a. Tes Sepak dan Tahan Bola (*passing* dan *stopping*)

- Tujuan: mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.
- Alat yang digunakan: bola, stopwatch, tembok pantul, cone (tali).
- Petunjuk pelaksanaan:
  - ✓ Testi berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran atau papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
  - ✓ Pada aba-aba “ya”, testi mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak.
  - ✓ Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik
  - ✓ Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
  - ✓ Bola ditahan atau disepak didepan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
  - ✓ Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.
- Skor: Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.



Gambar 1. Lapangan Tes Sepak Tahan Bol (Nurhasan, 2001:157)

b. Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*heading*)

- Tujuan: mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.
- Alat yang digunakan: bola, stopwatch
- Petunjuk pelaksanaan:
  - Pada aba-aba “siap”, testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangannya.
  - Pada aba-aba “ya”, testi melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
  - Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
  - Apabila bola tersebut jatuh maka testi mengambil bola itu dan memainkannya kembali ditempat bola tersebut diambil.
  - Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
    - ✓ Testi memainkan bola tidak dengan dahi.
    - ✓ Dalam memainkan bola testi berpindah-pindah tempat dari area yang telah ditentukan (area 1 meter).
- Skor: jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang benar (sah) selama 30 detik.



Gambar 2. Tes Memainkan Bola dengan Dahi

(Nurhasan, 2001:157)

a. Tes Menggiring Bola (*dribbling*)

- Tujuan: mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah
- Alat yang digunakan: bola, stopwatch, 6 buah rintangan (kerucut), kapur.
- Petunjuk pelaksanaan:
- Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- Bila salah arah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap berjalan.
- Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
  - ✓ Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja
  - ✓ Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
  - ✓ Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola
- Skor: Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 3. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola  
(Nurhasan, 2001:157)

**d. Tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*shooting*)**

- Tujuan: mengukur keterampilan menembak bola yang tepat ke arah sasaran tembok.
- Alat yang digunakan: bola, tembok, nomor-nomor, tali pembatas (kapur).
- Petunjuk pelaksanaan:
  - ✓ Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16 meter didepan tembok/sasaran.
  - ✓ Testi diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
- Gerakantersebut dinyatakan gagal bila:
  - ✓ Bola keluar dari daerah sasaran
  - ✓ Menempatkan bola tidak pada jarak 16 meter dari sasaran
- Skor:
  - ✓ Jumlah skor yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
  - ✓ Bila bola hasil tendangan bola mengenai tembok atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dideskripsikan dari keempat item tes. Dari data kasar yang diperoleh diubah ke dalam bentuk nilai *t score* kemudian seluruh item tes yang telah diubah menjadi nilai *t-score* dijumlahkan untuk mengkategorikan hasil penelitian menjadi baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut terlebih dahulu menghitung *mean*. Di bawah ini hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Sejati Pratama adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SSB Sejati Pratama

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 226,78$	Baik Sekali	0	0,0
208,93 - 226,78	Baik	3	25,0
191,07 - 208,92	Sedang	7	58,3
173,22 - 191,07	Kurang	0	0,0
$X \leq 173,21$	Kurang Sekali	2	16,7
Total		12	100

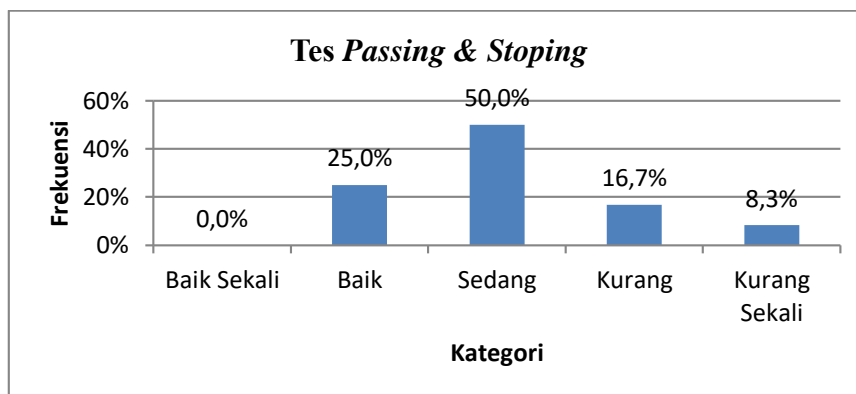
Tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Sejati Pratama adalah sebagai berikut: kategori kurang sekali sebesar 16,7% (2siswa), kategori

kurang sebesar 0% (0 siswa), kategori sedang sebesar 58,3% (7 siswa), kategori baik sebesar 25% (3 siswa), dan kategori baiksekali sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Sejati Pratama yakni dengan nilai rata-rata 200,00 termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 58,3% atau sebanyak 7 siswa. Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar *passing* dan *stopping*. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *passing* dan *stopping* pada siswa SSB Sejati Pratama adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil Tes *Passing & Stopping* Siswa SSB Sejati Pratama.

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
X >14	Baik Sekali	0	0,0
12–14	Baik	3	25,0
10–11	Sedang	8	66,7
8–9	Kurang	0	0,0
X ≤7	Kurang Sekali	1	8,3
Total		12	100

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan dasar *Passing* dan *Stopping* pada siswa SSB Sejati Pratama sebagai berikut: kategori baik sekali sebesar 0% (0 siswa), kategori baik sebesar 25% (3 siswa), kategori sedang sebesar 66,7% (8 siswa), kategori kurang sebesar 0% (0 siswa), dan kategori kurang sekali sebesar 8,3% (1 siswa). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar *Passing* dan *Stopping* siswa SSB Sejati Pratama dalam kategori sedang yakni sebanyak 8 siswa atau dengan persentase sebesar 66,7%. Hal ini dapat diperjelas dengan histogram di bawah ini:



Gambar 4. Histogram Skor Tes *Passing & Stopping* SSB Sejati Pratama

Berdasarkan data tabel dan grafik dapat disimpulkan bahwa hasil tes *Passing & Stopping* siswa SSB Sejati Pratama dalam kategori “Sedang”

**a. Tes Menembak/Menendang Bola (*Shooting*)**

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar *shooting* pada siswa SSB Sejati Pratama dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Data Hasil Tes *Shooting*

No	Keterangan	Jumlah Skor
1	<i>Mean</i>	14,75
2	<i>Standar Deviasi</i>	2,77
3	Skor Maksimal	20
4	Skor Minimal	10

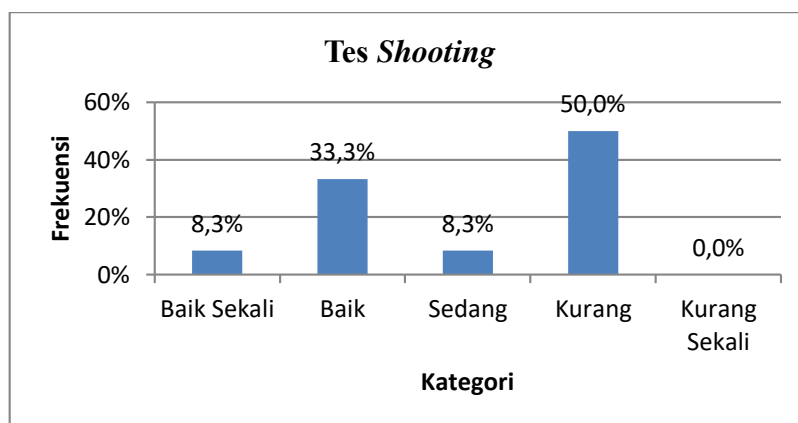
Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar *shooting*. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *shooting* pada siswa SSB Sejati Pratama adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Tes *Shooting* Siswa SSB Sejati Pratama.

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 13,81$	Baik Sekali	1	8,3
9,72 - 13,81	Baik	4	33,3
5,62 - 9,71	Sedang	1	8,3
1,52 - 5,61	Kurang	6	50,0
$X \leq 1,52$	Kurang Sekali	0	0,0
Total		12	100

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan dasar *Passing* dan *Stopping* pada siswa SSB Sejati Pratama sebagai berikut: kategori baik sekali sebesar 8,3% (1 siswa), kategori baik sebesar 33,3% (4 siswa), kategori sedang sebesar 8,3% (1 siswa), kategori kurang sebesar 50% (6 siswa), dan kategori kurang sekali sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar *Shooting* siswa SSB Sejati Pratama dalam kategori kurang yakni sebanyak 6 siswa atau dengan persentase sebesar 50%. Hal ini dapat diperjelas dengan histogram di bawah ini:





Gambar 5. Histogram Skor Tes *Shooting* SSB Sejati Pratama

Berdasarkan data tabel dan grafik dapat disimpulkan bahwa hasil tes *Shooting* siswa SSB Sejati Pratama dalam kategori “Kurang”.

**b. Tes Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*)**

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar *Heading* pada siswa SSB Sejati Pratama dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Data Hasil Tes *Heading*

No	Keterangan	Jumlah Skor
1	<i>Mean</i>	14,75
2	<i>Standar Deviasi</i>	2,77
3	Skor Maksimal	20
4	Skor Minimal	10

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar *heading*. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *heading* pada siswa SSB Sejati Pratama adalah sebagai berikut

Tabel 6 Hasil Tes *Heading* Siswa SSB Sejati Pratama.

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 18,90$	Baik Sekali	1	8,3
16,13 - 18,90	Baik	2	16,7
13,37 - 16,12	Sedang	5	41,7
10,60 - 13,36	Kurang	3	25,0
$X \leq 10,59$	Kurang Sekali	1	8,3
Total		12	100

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan dasar *heading* pada siswa SSB Sejati Pratama sebagai berikut: kategori baik sekali sebesar 8,3% (1 siswa), kategori baik sebesar 16,7% (2 siswa), kategori sedang sebesar 41,7% (5 siswa), kategori kurang sebesar 25% (3 siswa), dan kategori kurang sekali sebesar 8,3% (1 siswa). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar *heading* siswa SSB Sejati Pratama dalam kategori sedang yakni sebanyak 5 siswa atau dengan persentase sebesar 41,7%.

#### **D. KESIMPUNAN**

Berdasarkan hasil analisis data tes dan pembahasan dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola SSB Sejati Pratama dalam kategori “sedang”.

dengan persentase sebagai berikut:

- sebanyak 2 siswa atau sebesar 16,7% yang memiliki kategori “kurang sekali”
- kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%
- kategori “sedang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 58,3%
- kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 25%
- dan kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

#### **Daftar Pustaka**

- Bompa, O. Tudor (1983). *Theory And Methodologi of Training*. Dubuque, Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- CIES. (2016). *Global Football Development Vol I*. Switzerland. FIFA
- Darmawan, Rahmad and Ganesha Putra. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possession*. Jakarta: Kick Off Media- RD Books.
- Erlangga, Football Trainers. (2017). *Paduan Kepelatihan Sepakbola Anak* Jakarta: Esensi, Erlangga Group.
- Fox, Christian . *All Star Football Academy*. England: Company No. 09298329.
- Hairy, M. S Junusul. (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid I*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coacing*. Jakarta: CV Tambah.

Koger, Robet. (2017). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten:  
Jaya Cemerlang

Mielke, Danny. (2013). *Dasar-dasar sepakbola*. La grande oregon, pakar Raya

Muchiar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan  
Kebugaran

Nusseck, Josef. (1995). *Teori Latihan umum . dialih bahasakan oleh*. M Furqon. H Bostinul  
Nasional olahraga lagas Pan African Press Ltd Lagos.

Nusri, Ardi (2013). *Diklat sepakbola, Teory dan Praktek Sepakbola, cet 1*. Medan: FIK  
unimed

Nurhasan. (1998) *Tes dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan  
Universitas Terbuka

Suheunemann, Timo. Al. (2012), *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*.  
Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia

Snow, Sam. (2011). *Small Sided Games Manual*. Human Kineties Inc.

Sucipto, dkk . (1999/2000) *Sepakbola*. Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan National  
Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menegah

Suarsimi, Arikunto. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*  
Jakarta: PT Rineka Cipta