

## **Analisis teknik dasar sepak bola para pemain ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama**

### ***Analysis of basic soccer techniques for Junior High School extracurricular players***

**Riko<sup>1</sup>, Syafaruddin<sup>2</sup>, Herri Yusfi\*<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Indralaya, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

\*Corresponding Author

#### **Abstrak**

Kemampuan teknik dasar merupakan elemen penting bagi pemain sepak bola. Akan tetapi, analisis mengenai keterampilan ini untuk para pemula sangat jarang dilakukan. Padahal dengan adanya analisis, pelatih dapat membantu untuk mengoptimalkan permainan para kesebelasan pemula tersebut. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini dilakukan pada November-Desember 2023 di SMPN 3 Pangkalpinang. Populasi dari penelitian ini ialah pemain ekstrakurikuler sepak bola SMPN 3 Pangkalpinang dengan sampel berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil tes diketahui bahwa kemampuan *passing* dan *control* dari sampel memiliki rata-rata perhitungan diperoleh sebesar 14,73 poin yang termasuk kategori sedang, hasil tes rata-rata kemampuan teknik dasar pada hasil tes *dribbling* diperoleh 19,95 detik yang juga termasuk kedalam kategori sedang, dan hasil tingkat kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pangkalpinang termasuk kedalam kategori sedang dengan rata-rata 8,9 poin.

**Kata Kunci:** Teknik Dasar; Sepak Bola; Ekstrakurikuler; Mengumpan; Menembak

#### **Abstract**

Basic technical ability is an important element for soccer players. However, analysis of these skills for beginners are very rarely done. Even though with the analysis, the coach can help to optimize the game of the novice team. The research conducted is a quantitative descriptive study that aims to determine how much ability each extracurricular soccer player has. This research was conducted in November-December 2023 at SMPN 3 Pangkalpinang. The population of this study were extracurricular soccer players of SMPN 3 Pangkalpinang with a sample of 30 people. Based on the test results, it is known that the passing and control abilities of the sample have an average calculation obtained of 14.73 points which are included in the moderate category, the average test results of basic technical abilities in the dribbling test results obtained 19.95 seconds which are also included in the moderate category, and the results of the level of shooting ability of extracurricular soccer students of SMP Negeri 3 Pangkalpinang are included in the moderate category with an average of 8.9 points.

**Keywords:** Basic Technique; Football; Extracurricular; Passing; Shooting

Received: 30 Mei 2024; Revised: 24 Juni 2024; Accepted: 30 Juni 2024

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v3i3.1270>

Corresponding author: Herri Yusfi, Jl. Sriwijaya Negara, Bukit Besar, Palembang, Sumatera Selatan, 30139

Email: [herriyusfi@fkip.unsri.ac.id](mailto:herriyusfi@fkip.unsri.ac.id)

## **PENDAHULUAN**

Olahraga yang paling digemari masyarakat saat ini adalah sepak bola. Sepak bola adalah olahraga global dan dimainkan di liga-liga besar seperti Piala Dunia, Liga Europa, Liga Inggris, dan Piala AFF. Sepak bola juga berkembang di Indonesia dan populer di berbagai daerah di Indonesia seperti kecintaan masyarakat Indonesia yang selalu menjadi pemberitaan karena mereka rajin menonton pertandingan dan mendukung klub dan daerahnya. Hal ini menunjukkan semakin besarnya keinginan dan pola pikir untuk meningkatkan prestasi sepak bola di berbagai daerah di Indonesia. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang tujuannya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, menghentikan serangan lawan dan kehilangan bola demi gol ([Susanto & Lismadiana, 2016](#)).

Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Dalam permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan dan tujuan masing-masing tim adalah mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim terdiri dari 11 pemain, sehingga disebut juga kesebelasan ([Suhdy, 2019](#)). Baik saat latihan maupun pertandingan, sepak bola selalu menampilkan keindahan di setiap sudutnya. Sepak bola juga memerlukan keterampilan teknis, fisik, mental, dan strategis ([Handoko, 2018](#)).

[Ridwan \(2020\)](#) permainan sepak bola merupakan permainan yang melibatkan gerak dinamis dan tuntutan fisik yang besar seperti kekuatan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, kelenturan, ketepatan, reaksi, dan koordinasi. Dalam permainan sepak bola pemain melakukan banyak aksi, baik aksi dengan bola maupun aksi tanpa bola ([Bahtra, 2022](#)). Untuk sukses dalam sepak bola, pemain perlu menguasai banyak hal, termasuk keterampilan fisik, teknik, taktik, dan keterampilan mental/psikologis ([Kumbara et al., 2021](#)). Dalam upaya untuk berhasil dalam permainan sepak bola, ada beberapa faktor dan faktor pendukung, seperti keterampilan teknis dasar sepak bola ([Saputra et al., 2019](#)). Untuk meningkatkan performa dalam olahraga sepak bola, perlu memiliki performa yang prima dan menguasai teknik dasar sepak bola.

Keterampilan teknis dasar merupakan salah satu landasan bagi atlet untuk mampu bermain sepak bola (Eko Yulianto, 2021; Saputra et al., 2019). Oleh karena itu, kemampuan teknik dasar merupakan elemen penting bagi pemain sepak bola. Handoko (2018) untuk dapat memainkan permainan yang baik dan optimal, pemain juga harus mempunyai kemampuan teknik dasar sepak bola yang baik. Teknik dasar sepak bola adalah *passing* (mengoper bola), *control* (menghentikan bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak bola), *interseption* (menangkap bola), *sliding tackle* (menyapu bola), *throw in* (lemparan ke dalam), *goal keeping* (menangkap bola), dan *juggling* (melatih penguasaan bola) (Indarto, 2019). Dapat terlihat pentingnya seorang pemain memiliki keterampilan teknik dasar ini. Akan tetapi, analisis mengenai keterampilan ini untuk para pemula sangat jarang dilakukan. Padahal dengan adanya analisis, pelatih dapat membantu untuk mengoptimalkan permainan para kesebelasan pemula tersebut. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian mengenai kemampuan teknik dasar para pemain pemula dari kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 3 Pangkalpinang.

## METODE

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini dilakukan pada November-Desember 2023 di SMPN 3 Pangkalpinang. Populasi dari penelitian ini ialah pemain ekstrakurikuler sepak bola SMPN 3 Pangkalpinang dengan sampel berjumlah 30 orang.

Dalam mengumpulkan data kemampuan teknik dasar tersebut, peneliti melakukan empat tes yang terdiri dari tes *passing* dan kontrol, tes *dribbling*, dan tes *shooting*. Setiap tes memiliki penilaian yang berbeda seperti berikut.

Tabel 1. Penilaian Tes Keterampilan *Passing*

No	Jumlah	Kategori
1	>18	Sangat Baik
2	16-18	Baik
3	13-15	Sedang
4	10-12	Kurang
5	<10	Kurang Sekali

Tabel 2. Penilaian Tes *Dribbling* menurut Nurhassan dalam Handoko (2018)

Jarak	Waktu (detik)	Kategori
15 m	17,00 <	Sangat Baik
	17,00 – 19,00	Baik
	19,01 – 21,00	Sedang
	21,01 – 23,00	Kurang
	23,00 >	Sangat Kurang

Tabel 3. Penilaian Tes *Shooting* menurut Nurhassan dalam Handoko (2018)

No	Jumlah Poin	Kategori
1	17>	Sangat Baik
2	12 – 16	Baik
3	8 – 11	Sedang
4	4 – 7	Kurang
5	3<	Sangat Kurang

Data yang diperoleh melalui tes tersebut selanjutnya akan dianalisis dan dikategorikan menjadi lima interval kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

## HASIL

Dari penelitian yang dilakukan pada sampel pemain ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 3 Pangkalpinang diperoleh kategori dengan frekuensi tertinggi dalam tes *passing* dan kontrol berupa baik sebesar 33% sedangkan kategori dengan frekuensi terendah berupa kategori kurang sekali sebesar 3%. Hasil mengategorikan yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Frekuensi *Passing* dan *Control*

No	Jumlah	Kategori	Frekuensi	%
1	>18	Sangat Baik	5	17%
2	16-18	Baik	10	33%
3	13-15	Sedang	8	27%
4	10-12	Kurang	6	20%
5	<10	Kurang Sekali	1	3%

Berdasarkan Tabel 4 di atas, diketahui bahwa 5 orang (17%) dalam kategori sangat baik yang memiliki jumlah penilaian >18, 10 orang (33%) dalam kategori baik, 8 orang (27%) dalam kategori sedang, 6 orang (20%) dalam kategori kurang, 1 orang (3%) dalam kategori kurang sekali yang jumlah penilaiannya <10. Jika dilihat dari hasil tes rata-rata kemampuan tes *passing*

dan kontrol dari rata-rata perhitungan diperoleh dengan 14,73 poin dari 30 orang dan termasuk kategori sedang.

Pada hasil penelitian mengenai teknik dasar *dribbling* diketahui bahwa kategori yang memiliki frekuensi tertinggi berada pada kategori baik, sedangkan kategori dengan frekuensi terendah berupa kurang sekali. Untuk hasil mengategorikan yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Frekuensi *Dribbling*

No	Jumlah (detik)	Kategori	Frekuensi	%
1	17.00<	Sangat Baik	4	13,30%
2	17.01-19.00	Baik	10	33,30%
3	19.01-21.00	Sedang	6	20%
4	21.01-23.00	Kurang	7	23,30%
5	23.00>	Kurang Sekali	3	10,10%

Berdasarkan Tabel 5 di atas, diketahui bahwa 4 orang (13,3%) dalam kategori sangat baik, 10 orang (33,3%) dalam kategori baik, 6 orang (20%) dalam kategori sedang, 7 orang (23,3%) dalam kategori kurang, dan 3 orang (10,1%) dalam kategori kurang sekali. Jika dilihat dari hasil tes rata-rata kemampuan teknik dasar pada hasil tes *dribbling* dari rata-rata perhitungan diperoleh 19,95 detik dari 30 orang siswa dan termasuk ke dalam kategori sedang.

Berbeda dengan hasil tes *passing*, kontrol, dan *dribbling*, kategori tertinggi yang ada pada tes *shooting* berada pada kategori sedang sebesar 33,30% sedangkan untuk kategori dengan frekuensi terendah berupa kategori sangat baik sebesar 3%. Penjelasan lebih lanjut mengenai frekuensi dalam kategori penilaian tes *shooting* dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Frekuensi *Shooting*

No	Jumlah	Kategori	Frekuensi	%
1	17>	Sangat Baik	1	3%
2	12-16	Baik	7	23,30%
3	8-11	Sedang	10	33,30%
4	4-7	Kurang	8	27,10%
5	3<	Kurang Sekali	4	13,30%

Hasil tes kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pangkal Pinang yaitu, yang mendapatkan kategori sangat baik sebanyak empat orang, yang mendapatkan kategori baik sebanyak 10 orang, yang mendapatkan kategori sedang sebanyak enam orang, yang

mendapatkan kategori kurang sebanyak tujuh orang, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak tiga orang. Sedangkan hasil tes kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pangkal Pinang yaitu, yang mendapatkan kategori sangat baik sebanyak satu orang, yang mendapatkan kategori baik sebanyak tujuh orang, yang mendapatkan kategori sedang sebanyak 10 orang, yang mendapatkan kategori kurang sebanyak delapan orang, dan yang mendapatkan kategori kurang sekali sebanyak empat orang.

## **PEMBAHASAN**

Sepak bola adalah olahraga yang sangat kompetitif dan membutuhkan aktivitas fisik yang intens selama pertandingan. Dalam sebuah pertandingan sepak bola, pemain melakukan banyak gerakan, baik dengan atau tanpa bola (Soniawan & Irawan, 2018). Saat memainkan bola, semua pemain diperbolehkan menggunakan seluruh lengannya, dan hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan kakinya (Fadli, 2019). Untuk meraih kemenangan dan mengembangkan ide permainan, diperlukan prinsip-prinsip permainan. Prinsip sepak bola memandu pemain saat mereka bermain. Menguasai prinsip akan membantu pemain menyerang dengan baik dan mencetak gol. Keterampilan dan kemampuan individu mutlak diperlukan agar kolaborasi tim dapat berjalan. Keterampilan dasar bola meliputi *passing* dan *catching*, *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *kicking* (Winanto, 2013).

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar yang dimiliki siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pangkal Pinang. Hasil penelitian ini terlihat pada hasil ekstrakurikuler sepak bola siswa SMP Negeri 3 Pangkal Pinang. Dalam sepak bola, kesuksesan tidak bisa dicapai melalui kekuatan fisik atau kerja sama tim saja, melainkan juga harus didukung oleh kemampuan teknis fundamental setiap pemain. Agar sukses dalam olahraga, semua pemain yang berpartisipasi dalam permainan sepak bola harus menguasai keterampilan teknis dasar.

Ekstrakurikuler sepak bola merupakan wadah bagi para atlet muda untuk mengembangkan kemampuannya dan memberikan dampak yang besar bagi



perkembangan sepak bola di masa depan (Valentino & Iskandar, 2020). Keberhasilan pembinaan seorang pemain sepak bola tidak dapat terjadi secara instan apalagi dengan kendali acak, namun memerlukan totalitas dan komitmen untuk mengembangkan olahraga tersebut secara sistematis dan suportif (Ramadan et al., 2023). Untuk mempelajari teknik sepak bola, diperlukan pertandingan yang bagus. Sebab, teknik merupakan penopang dan landasan terpenting bagi mereka yang bermain sepak bola. Para ahli olahraga berpendapat bahwa menjaga teknik dasar bermain yang baik harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik, antara lain daya tahan, kekuatan, ketangkasan, kecepatan, dan koordinasi. Keberhasilan dalam sepak bola dicapai bila teknik dasar yang berkualitas dikuasai (Hamdi et al., 2019). Teknik dasar dalam sepak bola sangatlah penting karena teknik dasar merupakan modal pertama dalam bermain sepak bola (Khinta Sani Rahman & Padli, 2020).

Melihat data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar pemain ekstrakurikuler berbicara sepak bola SMPN 3 Pangkalpinang berada pada kategori sedang. Hal ini karena tidak ada satu pun teknik dasar yang dinilai “buruk” atau “baik”. Secara teori, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa kinerja merupakan hasil akhir yang dicapai setiap pemain sebagai juara dalam suatu turnamen atau pertandingan. Namun, penting untuk diketahui bahwa pengetahuan teknis dasar yang baik dalam sepak bola dapat mempengaruhi kesuksesan sebelumnya, dan tanpa keterampilan yang baik, kesuksesan tingkat tinggi tidak akan tercapai (Utama et al., 2017).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, 30 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pangkal Pinang mempunyai keterampilan dasar sepak bola sebagai berikut yang ditunjukkan dari hasil tes kemampuan *passing* dan kontrol dengan nilai rata-rata 14,73 mempunyai keterampilan tersebut. Pada hasil tes *dribbling* dihitung dari nilai rata-rata yang diperoleh, diperoleh rata-rata hasil tes keterampilan teknik dasar selama 19,95 detik yang termasuk dalam kategori sedang, dan hasil tes keterampilan teknik dasar menembak adalah 19,95 detik dari 30 orang, yang

termasuk dalam kategori sedang. Siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pangkalpinang masuk dalam kategori “sedang” dengan nilai rata-rata 8,9.

### KONTRIBUSI PENULIS

**Riko:** Writing - Original Draft.. **Syafaruddin:** Methodology. **Herri Yusfi:** Software and Writing - Review & editing.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
- Eko Yulianto, W. W. (2021). Identifikasi kemampuan dribbling siswa peserta seleksi gala siswa indonesia tingkat kota yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.1-9>
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Persis Makassar. *Fkip Unm*, 14.
- Hamdi, A., Sultan, A., Susandi, B., & Wahyudi, E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Terhadap Siswa SMP. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(1), 103–113. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/12918>
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 64–80. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Indarto. (2019). *Mahir Bermain Sepak Bola*.
- Khinta Sani Rahman, & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1259–1273.
- Kumbara, H., Muharom, M. T. B., & Nuzulia, D. (2021). Peningkatan hasil belajar menggiring sepak bola melalui pendekatan permainan. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 38–46. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.84>
- Ramadan, J. S., Putra, A. N., Yulifri, Y., & Handayani, S. G. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepakbola Wiradirga Padang. *Jurnal JPDO*, 6(12), 71–78. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1595>
- Ridwan, M. (2020). Small sided games meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(1), 35. <https://doi.org/10.31258/jope.3.1.35-42>
- Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6311>
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01),



42–49. <https://doi.org/10.24036/JPO18019>

- Suhdy, M. (2019). Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 102–107. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.882>
- 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>
- Ujan Adi Winanto. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas Sd Negeri 2 Kandangwangi Wanadadi Banjarnegara*. 16(4), 2013.
- Utama, M. W., Insanisty, B., & Syafrial, S. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik*, 1(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3471>
- Valentino, R. F., & Iskandar, M. (2020). Identifikasi minat siswa pada ekstrakurikuler sepak bola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 55–64.