

SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA SSB KUDALAUT FC KECAMATAN NGADIROJO KABUPATEN PACITAN TAHUN 2023

Hengki Guston Kurniawan¹, Dicky Alfindana², Danang Endarto Putro³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: Hengkiguston20@gmail.com¹, dickyalfindana1990@gmail.com², juzz.juzz88@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini tes keterampilan teknik dasar sepakbola meliputi: *dribbling, passing and stopping, heading*. Populasi dalam penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa SSB Kudalaut Fc kelompok umur 12. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampel*. Jadi seluruh siswa SSB Kudalaut Fc pada kelompok umur 12 yang berjumlah 23 orang digunakan sebagai subjek penelitian. Pengolahan analisa data menggunakan stastika deskriptif dan persentase. Hasil analisa data menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan tahun 2023, dikategorikan, baik sekali 3 siswa dengan persentase 13,04%, baik 3 siswa dengan persentase 13,04%, sedang 8 siswa dengan persentase 34,78%, kurang 8 siswa dengan persentase 34,78%, kurang sekali 1 siswa dengan persentase 4,34%.

Kata kunci : Keterampilan Teknik Dasar, Sepakbola, Tingkat

Abstract: This study aims to determine the basic football technical skills of SSB Kudalaut Fc students, Ngadirojo District, Pacitan Regency. This research is a quantitative descriptive research that uses survey methods to collect data using tests and measurements. This study tests basic football technique skills, including *dribbling, passing and stopping, and heading*. The population in the study used was all students of SSB Kudalaut Fc age group 12. The sampling technique used was the total sample. So all students of SSB Kudalaut Fc in the age group of 12, totaling 23 people, were used as research subjects—processing data analysis using descriptive statistics and percentages. The results of the data analysis concluded that the level of basic technical football skills of SSB Kudalaut Fc students, Ngadirojo District, Pacitan Regency in 2023, was categorized as very good three students with a percentage of 13.04%, good three students with a rate of 13.04%, while eight students with a percentage 34.78%, less eight students with a percentage of 34.78%, less than one student with a rate of 4.34%.

Keywords: Basic Technical Skills, Football, Level

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia olahraga ini melibatkan dua tim yang berusaha mencetak gol dengan mengendalikan bola dengan kaki mereka. Sepak bola melibatkan gerakan tubuh seperti, lari, *dribbling*, tendangan dan berbagai strategi tim. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula

berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain.

Sepak bola merupakan cabang yang kompleks, kombinasi dari beberapa aspek fisik, teknik, taktik, mental dan kekompakan terkandung didalamnya, serta merupakan cabang yang mempunyai karakteristik intensitas tinggi. Selain manfaat fisik yang umumnya terkait dengan olahraga, sepak bola juga memiliki manfaat lain meningkatkan keterampilan motorik, mengembangkan kemampuan taktik, dan meningkatkan koordinasi mata-tangan. Sepak bola juga berperan dalam mempromosikan kerjasama, fair play, disiplin dan semangat sportivitas dalam tim serta membangun ikatan sosial antar pemain dan penggemar di seluruh dunia.

Olahraga yang baik harus meningkatkan kebugaran sekaligus kekebalan tubuh. Kekebalan tubuh manusia akan semakin meningkat jika melakukan olahraga dengan benar tentunya diimbangi dengan pola hidup sehat. Olahraga adalah gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dalam tubuh menjadi terlatih, sirkulasi darah dan oksigen saat berolahraga dalam tubuh akan lebih lancar sehingga metabolisme pada tubuh menjadi lebih optimal. Tubuh akan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf akan bekerja menjadi lebih baik, manfaat olahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, dan menyehatkan organ tubuh. Dengan olahraga secara teratur dapat menjaga kebugaran tubuh seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan sebagainya

Daya tahan adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menggerakkan tubuh untuk melakukan beberapa aktivitas dengan tempo yang berbeda, namun dapat melakukannya dengan efisien dan efektif tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pergerakan dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat. Kecepatan ini dibagi menjadi tiga yaitu, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Kecepatan ini dapat dilatih dengan berlari berdasarkan frekuensi yang disesuaikan, Kekuatan adalah suatu

kemampuan otot-otot dalam melawan beban yang sedang dipikul oleh tubuh. Unsur kekuatan ini juga dapat disebut dengan *muscle strength*. Kekuatan otot ini juga dapat berhubungan dengan daya otot atau *muscle endurance*. Ketahanan otot adalah kemampuan otot dalam menahan kontraksi dengan beban ringan secara terus menerus. Koordinasi, Kelincahan, Kelenturan, Keseimbangan.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang selaras dan efektif sesuai tujuannya. Koordinasi merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga seperti halnya cabang olahraga sepakbola, seperti menendang bola. Manfaat dari latihan koordinasi tentunya untuk meningkatkan kekuatan otot, melatih konsentrasi, melatih pernafasan, serta menjaga keseimbangan tubuh agar tetap sehat. Dalam latihan koordinasi memerlukan gerakan keseimbangan serta kelincahan. keseimbangan adalah latihan khusus yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah kaki dan meningkatkan sistem kesimbangan tubuh, Kecepatan menjadi faktor penentu didalam cabang banyak olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Bentuk latihan ini digunakan untuk memperkuat, mempercepat, memberikan kelenturan dan segala unsur-unsur kebugaran jasmani untuk tubuh kita. Jika kita ingin tubuh menjadi bugar maka harus berlatih dan melakukan aktivitas olahraga. Berikut adalah bentuk latihan kebugaran jasmani, seperti *Push up* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kita. *Sit up* berguna untuk melatih berbagai otot. Dalam hal ini *sit up* dapat melatih otot perut, dada, pinggang, leher, dan juga panggul. Dengan melakukan *sit up* kita dapat mengambil beberapa manfaat seperti, mengencangkan otot, memperbaiki postur tubuh, membentuk tubuh yang ideal, dan memperbaiki keseimbangan tubuh, Lari Cepat, Lari cepat ini bertujuan untuk melatih kecepatan bergerak. Lari cepat ini dilakukan dengan *start* berdiri.

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Selain memperbaiki manfaat fisik, olahraga juga dapat memperbaiki manfaat sosial dan psikologis. Melalui olahraga, seseorang dapat mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama, kepemimpinan, dan toleransi. Olahraga juga dapat menjadi wadah untuk membangun

hubungan sosial, memperluas hubungan pergaulan, dan meningkatkan solidaritas dalam tim atau komunitas olahraga. Secara psikologis, olahraga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri.

Dengan menggunakan antara tes dribbling, passing stoping, heading dapat diketahui keterampilan dari masing masing siswa SSB Kudalaut Fc yang dari kategori tersebut dan dapat diukur kemudian sebagai pertimbangan bahwa teknik dribbling passing stoping heading sangat diperlukan dan di tingkatkan keterampilan dalam teknik tersebut. Tujuan utama sekolah sepakbola SSB adalah menampung serta memberikan kesempatan siswanya untuk mengembangkan bakatnya, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola, yang di dalamnya dibentuk sikap, perilaku dan kepribadian, sedangkan prestasi adalah tujuan jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan pada bulan 21 juni 2023. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola desa Hadiwarno, Jalan Hadiwarno-Sidomulyo, Desa Hadiwarno, Kecamatan Ngadirojo, Kabupaten pacitan. Populasi dalam penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa SSB Kudalaut Fc kelompok umur 12 tahun berjumlah 23. Pada penelitian ini instrumen tes keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan, meliputi: menggiring bola (*dribbling*), sepak dan tahan bola (*passing and stopping*), menyundul bola (*heading*). Menurut M.E. Winarno, 2006:44) variabel dan reabilitas tes keterampilan teknik dasar sepakbola dengan hasil validitas tes, 0,65 dan reliabilitas tes 0,77. Adapun pelaksanaan tes adalah sebagai berikut : Tes menggiring bola (*dribbling*), Tes sepak dan tahan bola (*passing and stopping*), Tes Menyundul bola (*heading*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Setelah dikelompokkan dalam kategori , kemudian mencari persentase masing-masing kategori dengan rumus persentase. pengkategorian dibagi menjadi 5 kategori. Menurut Anas Sudijono (2007:329) untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 norma sebagai berikut :

Tabel 1. Rentan norma

No	Rentan Norma	Kategori
1	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$< M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

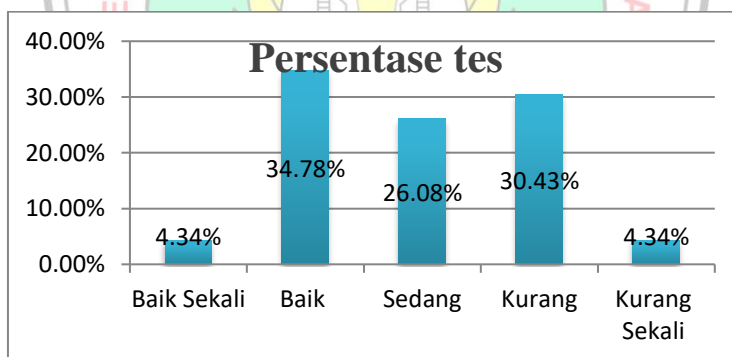
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil tes yang dilakukn dari tes dribbling, tes passing and stopping dan tes hading dapat dijelaskan bahwa :

Tabel 2. Distribusi keterampilan teknik dasar dribbling sepakbola

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1.	$> 64,84$	Baik Sekali	1	4,34%
2.	$54,83 \text{ s/d } < 64,88$	Baik	8	34,78%
3.	$44,82 \text{ s/d } < 54,83$	Sedang	6	26,08%
4.	$34,81 \text{ s/d } < 44,82$	Kurang	7	30,43%
5.	$< 34,81$	Kurang sekali	1	4,34%
Total			23	100%

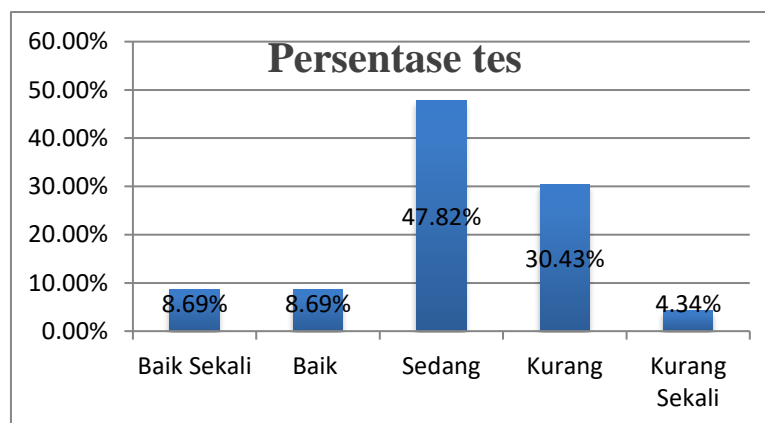


Gambar 1. Gerafik dribbling siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan

Berdasarkan data di jelaskan bahwa survei keterampilan teknik dasar dengan menggiring bola (*dribbling*) siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan, pada kategorikan “baik sekali” sebanyak 1 siswa dengan persentase 4,34%, pada kategori “baik” sebanyak 8 siswa dengan persentase 34,74%, pada kategori “sedang” sebanyak 6 siswa dengan persentase 26,08%, pada kategori “kurang” sebanyak 7 siswa dengan persentase 30,43%, pada kategori “kurang sekali” 1 siswa dengan persentase 4,34%.

Tabel 3. Distribusi keterampilan teknik dasar passing and stopping sepakbola

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	> 65,08	BaikSekali	2	8,69%
2.	55,08 s/d < 65,08	Baik	2	8,69%
3.	45,09 s/d < 55,08	Sedang	11	47,82%
4.	35,09 s/d < 45,09	Kurang	7	30,43%
5.	< 35,09	Kurangsekali	1	4,34%
Total			23	100%

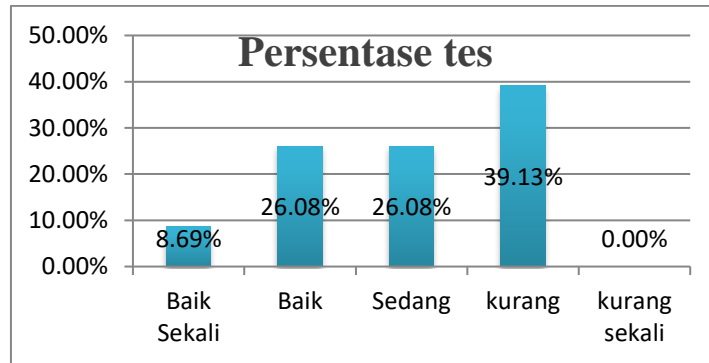


Gambar 2. Grafik Passing and Stopping siswa ssb kudalaut Fc kecamatan Ngadirojo Kabupaten pacitan

Berdasarkan data di jelaskan bahwa survei keterampilan teknik dasar sepak dan tahan bola (passing and stoping) siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan, di peroleh pada kategori “baik sekali” 2 siswa dengan persentase 8,69%, pada kategori “baik” 2 siswa dengan persentase 8,69%, pada kategori “sedang” 11 siswa dengan persentase 47,82%, pada kategori “kurang” 7 siswa dengan persentase 30,43%, pada kategori “kurang sekali” 1 siswa dengan persentase 4,34%.

Tabel 4. Distribusi persentase keterampilan teknik dasar heading sepak bola

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	> 64,71	BaikSekali	2	8,69%
2.	54,87 s/d < 64,71	Baik	6	26,08%
3.	45,04 s/d < 54,87	Sedang	6	26,08%
4.	35,21 s/d < 45,04	Kurang	9	39,13%
5.	< 35,21	Kurang Sekali	0	0,00%
Total			23	100%

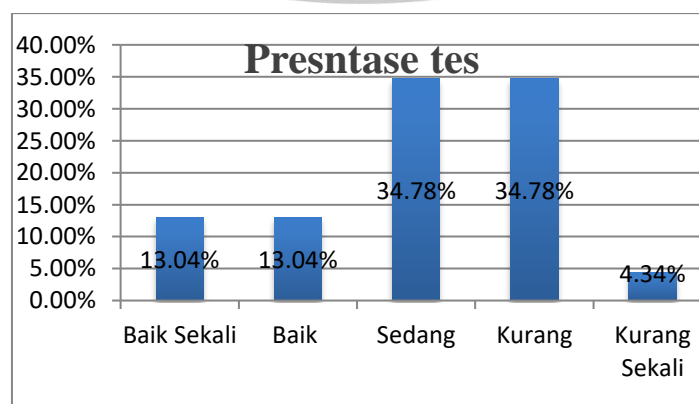


Gambar 3. Grafik heading siswa ssb kudalaut Fc kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan

Berdasarkan data di jelaskan bahwa survei keterampilan teknik dasar sepak dan tahan bola (passing and stoping) siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan, di peroleh pada kategori “baik sekali” 2 siswa dengan persentase 8,69%, pada kategori “baik” 2 siswa dengan persentase 8,69%, pada kategori “sedang” 11 siswa dengan persentase 47,82%, pada kategori “kurang” 7 siswa dengan persentase 30,43%, pada kategori “kurang sekali” 1 siswa dengan persentase 4,34%.

Tabel 4. Distribusi persentase keterampilan teknik dasar sepakbola

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	> 169,67	BaikSekali	3	13,04%
2.	156,47 s/d < 169,67	Baik	3	13,04%
3.	143,27 s/d < 156,47	Sedang	8	34,78%
4.	130,07 s/d < 143,27	Kurang	8	34,78%
5.	<130,07	Kurang sekali	1	4,34%
Total			23	100%



Gambar 4. Grafik keterampilan teknik dasar siswa ssb kudalaut Fc kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi dari masing-masing data diperoleh data dribbling berada pada kategori “baik” dengan persentase 34,78% sebanyak (8 siswa), passing and stopping berada pada kategori “sedang” dengan persentase 47.82% sebanyak (11 siswa), heading berada pada kategori “kurang” dengan persentase 39.13% sebanyak (9 siswa), data dari hasil analisa rata-rata dari keterampilan menunjukkan keterampilan sepakbola pada siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan, pada kategori sedang dengan persentase 34,78% sebanyak (8 siswa).

KESIMPULAN

HASIL dengan beberapa tes yang dilakukandiantaranya tes dribbling, tes passing and stopping, tes heading pada pengkategorian data tes dribbling di SSB Kudalaut Fc Pda Usia 12 tahun dengan jumlah responden 23 adalah data diperoleh data dribbling berada pada kategori “baik” dengan persentase 34,78% (8 siswa), passing and stopping berada pada kategori “sedang” dengan persentase 47.82% (11 siswa), heading berada pada kategori “kurang” dengan persentase 39.13% (9 siswa), data dari hasil analisa rata-rata dari keterampilan menunjukkan keterampilan sepakbola pada siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan, pada Interval $143,27 \leq x < 156,47 = 149.87$, kategori sedang dengan persentase 34,78% (8 siswa).

SARAN

Bagi pelatih sepak bola diharapkan memperhatikan tingkat teknik dasar pada siswa dengan memberikan pengembangan latihan yang bervariasi untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam sepakbola. Bagi siswa agar meningkatkan latihan teknik dasar sepakbola latihan-latian yang meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Bagi peneliti selanjutnya yang akan datang mengadakan penelitian tentang keterampilan teknik dasar sepakbola dengan menambah subjek penelitiandan yang digunakan meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola

DAFTAR PUSTAKA

- Agil Muhammad Syafei (2013) tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa putra kelas vii di smp negeri 2 ngaglik, kabupaten sleman Bola, S. S. Sepak Bola.
- Mahendra, S. Y. (2021). *Representasi Nasionalisme Dalam Film Guru Bangsa Tjokroaminoto (Studi Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce)* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

Winarno, M. E. (2006). Tes Keterampilan Olahraga. *Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.*

