

ANALISIS KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA PADA EKSTRAKURIKULER MTS NW LINGSAR TAHUN 2019

Julhizam¹, Herman Syah, M.Pd², Noor Akhmad, M.Pd³
¹Mahasiswa Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Mataram
²Dosen Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Mataram

.Email : Julhizam5@Gmail.Com

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih kurangnya keterampilan dasar permainan dasar sepak bola pada ekstrakurikuler MTs NW Lingsar. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan dasar bermain sepak bola. Rancangan penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan ialah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah semua ekstrakurikuler MTs NW Lingsar dengan jumlah subyek penelitian 20 orang atau menggunakan teknik studi populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data statistik deskriptif yaitu teknik mengelompokkan data hasil *t score* kedalam lima kategori norma tes sepak bola kemudian data yang telah dikelompokkan dalam kategori kriteria keterampilan dasar sepak bola dihitung persentase keterampilan dasar sepak bola dengan menggunakan rumus persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Dan dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar sepak bola pada ekstrakurikuler MTs NW Lingsar tergolong dalam kategori cukup dengan persentase 50%.

Kata Kunci: Analisis, Keterampilan, Ekstrakurikuler, Sepak Bola.

Abstract: This research is motivated by the lack of basic skills in the basic game of football in MTs NW Lingsar extracurricular. This research was conducted with the aim to find out the basic skills of playing soccer. The design of this study included descriptive research with a quantitative approach. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The study population was all extracurricular MTs NW Lingsar with 20 research subjects or using population study techniques. The data analysis technique used is descriptive statistical data analysis technique, which is the technique of grouping the results of the *t score* into five categories of football test norms, then the data that has been grouped in the category of basic soccer skill criteria is calculated using the percentage of basic soccer skills using the percentage formula $P = F / N \times 100\%$. And it can be concluded that the basic ability of soccer in MTs NW Lingsar extracurricular is in the sufficient category with a percentage of 50%.

Keywords: Analysis, Skills, Extracurricular, Football

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer dan digemari dibelahan dunia baik oleh kalangan masyarakat atas maupun masyarakat bawah, anak-anak, pemuda maupun orang dewasa. Sepak bola Indonesia dimulai sejak tahun 1914 saat Indonesia masih dijajah oleh pemerintah Hindia – Belanda. Kompetisi antar kota

di Jawa tersebut hanya dijuarai oleh dua tim yaitu Batavia *city* dan Soerabja *city*.

Sejarah sepak bola modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya soeratin sosro soegondo sebagai organisasi olahraga yang dilahirkan dizaman penjajahan Belanda.

Setelah wafatnya soeratin sosro soegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional di antaranya: Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tang Liong Houw.

Dalam permainan sepak bola keterampilan teknik sangat penting untuk mempelajari dasar teknik

bermain sepak bola. Robeert Kogger (2015:13) mengungkapkan: keterampilan-keterampilan bersepak bola yang sesungguhnya, yang diperlukan di setiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain, teknik-teknik permainan ini menunjukkan cara membawakan diri didalam pertandingan yang sesungguhnya.

Penguasaan teknik dasar sepak bola merupakan salah satu modal memenangkan pertandingan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tidak mungkin seorang mencapai prestasi yang baik. Danny Mielki (2007) mengemukakan bahwa teknik dasar dalam sepak bola terdiri dari menendang, menggiring, menyundul, melempar bola, dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, *takling*, teknik penjaga gawang.

Dalam kurikulum, ada program yang bersentuhan dengan proses pendidikan sebagai program inti yang kemudian dinamakan program kurikulum. Program kurikulum merupakan inti dari proses pendidikan di sekolah. Program kurikulum dilaksanakan sesuai kalender pendidikan nasional dan dilaksanakan terjadwal secara pasti oleh sekolah. Program kurikulum wajib diikuti oleh semua siswa, untuk menempuh suatu program pendidikan.

KAJIAN PUSTAKA

1) Pengertian Sepak Bola

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang bermain.

Tujuan permainan ini adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah bola boleh dimainkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan.

2) Keterampilan Dasar Sepak Bola

- a. Keterampilan Lokomotor dalam bermain sepak bola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari kesegala arah, melompat, melompat dan meluncur.
- b. Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepak bola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk.
- c. Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepak bola adalah gerakan-gerakan seperti

menendang bola, menggiring bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

3) Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat dan cara gerak tipu badan.

b. Teknik dengan bola

Teknik dengan bola diantaranya: teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola kedalam dan teknik menjaga gawang.

Dari gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam tersebut dapat dikatakan bahwa dalam permainan sepak bola masalah teknik dasar melibatkan orang dan bola. Dari penjelasan teknik dasar sepak bola tersebut bahwa dalam bermain sepak bola membutuhkan yaitu: kekuatan, ketahanan dan kelincahan.

4) Teknik Mengoper Bola (*Passing*)

Dalam permainan sepak bola *passing* merupakan teknik yang paling banyak dilakukan sepanjang pertandingan dibandingkan dengan teknik-teknik lainnya. *Passing* ialah gerakan memindahkan atau mengumpan bola dari satu pemain ke pemain lain.

5) Teknik Menghentikan Bola (*Controlling*)

Teknik menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang dalam penggunaannya dibarengi dengan teknik *passing* ataupun menendang bola.

6) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola ialah gerakan membawa bola menggunakan kaki menuju daerah pertahanan lawan dengan tujuan menerobos pertahanan lawan. Kemampuan menggiring bola mutlak sangat diperlukan bagi setiap pemain bola yang baik karena menggiring bola termasuk dalam *skill* individu yang harus dikuasai pemain

7) Teknik Menembak (*Shooting*)

Shooting ialah teknik dasar menendang bola kearah gawang dengan tujuan mencetak gol. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* kearah gawang.

8) Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Heading ialah teknik dasar menyundul atau mengoper bola menggunakan dahi. Dalam permainan sepak bola *heading* berfungsi untuk membuang bola, mematahkan serangan lawan, mengoper dan mencetak gol

RANCANGAN PENELITIAN

No	Nama	Passing stopping	Heading	Dribbling	Shooting		Score
					Waktu	skor	
1	Faris	42	54	35	46	48	45
2	Fatir	42	54	31	50	53	46
3	Majadi	66	69	67	58	63	64.6
4	Ramdani	66	69	68	62	63	65.6
5	Husna	58	76	62	62	53	62.2
6	Fadil	74	76	65	58	53	65.2
7	M. Ridwan	66	61	65	54	53	59.8
8	Saparudin	74	69	65	58	58	64.8
9	Hudairi	58	69	59	54	53	58.6
10	Zulkifli	74	69	65	54	58	64
11	Indra	58	69	57	58	53	59
12	Wendi	58	54	64	54	53	56.6
13	Dahril	66	69	60	62	58	63
14	Yusril	58	61	62	50	68	59.8
15	Gunawan	58	61	60	54	58	58.2
16	M. Andre	58	61	60	54	53	57.2
17	Rizal	58	61	59	62	48	57.6
18	Andrean	50	61	55	54	53	54.6
19	Kahfi	58	69	56	58	53	58.8
20	Suhairil	66	58	71	62	58	63

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum.

Selanjutnya dalam penelitian ini populasi tidak menggunakan sampel, akan tetapi seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 20 orang. Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes keterampilan dasar bermain sepak bola yang dilakukan sebagai berikut: a) tes *passing* dan *stopping*, b) tes *heading*, c) tes *dribbling* dan d) tes *shooting*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar keterampilan dasar sepak bola yang sudah ditentukan.

Adapun rumus persentase yang digunakan berdasarkan adalah:

Keterangan:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data-data yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian ini adalah data mengenai lokasi penelitian, waktu penelitian serta nama dan jumlah siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs NW Lingsar 2019 yang menjadi subjek penelitian. Data-data dari tes keterampilan dasar sepak bola pemain Ekstrakurikuler MTs NW Lingsar merupakan data mentah dari hasil tes. Dari data hasil tes yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan penghitungan *t-score*.

Hasil Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs NW lingsar tahun 2019.

Keterangan:

Hasil keterampilan dasar sepak bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs NW Lingsar Tahun 2019 yang telah diubah ke dalam *t-score*.

Persentase keterampilan dasar sepak bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs NW Lingsar Tahun 2019:

No	Kategori	Jumlah pemain	Persentase
1	Baik	8	40%
2	Cukup	10	50%
3	Sedang	1	5%
4	Kurang	1	5%
5	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Keterangan:

Tabel di atas dapat di jelaskan bahwa keterampilan dasar sepak bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs NW Lingsar Tahun 2019 sebagai berikut: Kategori sangat kurang sebesar 0% (0 pemain), kategori kurang sebesar 5% (1 pemain), kategori sedang sebesar 5% (1 pemain), kategori cukup sebesar 50% (10 pemain) dan kategori baik sebesar 40% (8 pemain).

Hasil ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs NW Lingsar tahun pelajaran 2019 memiliki tingkat keterampilan dasar sepak bola kategori "cukup". Hal ini membuktikan bahwa siswa ekstrakurikuler sepak

bola MTs NW Lingsar memiliki keterampilan dasar sepak bola yang cukup memadai dan memiliki potensi besar untuk menjadi pemain sepak bola yang bagus. Akan tetapi, untuk meningkatkan prestasi atau tingkat keterampilan dasar sepak bola diperlukan usaha keras dari setiap pemain dengan metode latihan yang baik dan pelatih yang berkualitas serta sarana dan prasarana penunjang yang cukup memadai.

Adapun pembahasannya sebagai berikut:

1. Keterampilan Dasar Sepak Bola Kategori “Baik”.

Dari subjek penelitian yang berjumlah 20 orang pemain, terdapat 8 orang pemain dengan persentase 40% yang masuk dalam kategori “baik”. Dari hasil pengamatan peneliti hal tersebut dikarenakan pemain-pemain tersebut rajin berlatih baik mengikuti jadwal latihan di ekstrakurikuler maupun berlatih sendiri diluar jadwal latihan ekstrakurikuler

2. Keterampilan Dasar Sepak Bola Kategori “Cukup”.

Dari subjek penelitian yang berjumlah 20 orang pemain terdapat 10 orang pemain dengan persentase 50% yang memiliki keterampilan dasar sepak bola kategori “cukup”.

Dari hasil pengamatan peneliti hal tersebut dikarenakan kebanyakan siswa ekstrakurikuler tersebut hanya mengikuti latihan di Sekolah, selain itu pemain-pemain tersebut merupakan pemain baru yang jarang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, sehingga keterampilan dasar sepak bola termasuk dalam kategori cukup.

3. Keterampilan Dasar Sepak Bola Kategori “Sedang”

Dari subjek penelitian yang berjumlah 20 orang pemain, terdapat 1 orang pemain dengan persentase 5% yang memiliki keterampilan dasar sepak bola dalam kategori “sedang”. Dari hasil pengamatan peneliti hal tersebut dikarenakan pemain yang memiliki keterampilan dasar sepak bola dalam kategori kurang ialah penjaga gawang.

Hal tersebut cukup baik bagi seorang penjaga gawang karena memiliki keterampilan yang memadai mengenai teknik dasar bagi seorang pemain dikarenakan penjaga gawang memiliki keterampilan yang berbeda sendiri, selain itu penjaga gawang rajin berlatih dengan metode latihan seperti pemain-pemain lain.

4. Keterampilan Dasar Sepak Bola Kategori “Kurang”

Dari subjek penelitian yang berjumlah 20 orang pemain, terdapat 1 orang pemain dengan persentase 5% yang memiliki keterampilan dasar sepak bola dalam kategori “kurang”. Dari hasil pengamatan peneliti hal tersebut dikarenakan pemain yang memiliki keterampilan dasar sepak bola dalam

kategori kurang ialah penjaga gawang. Hal itu sangat wajar karena penjaga gawang memiliki latihan sendiri yang berbeda dengan seluruh pemain.

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan dasar sepak bola siswa ekstrakurikuler MTs NW Lingsar Tahun 2019 dengan tes keterampilan dasar sepak bola menggunakan empat macam item tes seperti tes *passing stopping* bola, *heading* bola, *dribbling* bola dan *shooting* bola, keterampilan dasar sepak bola siswa ekstrakurikuler MTs NW Lingsar Tahun 2019 tergolong dalam kategori “cukup”, adapun nilai *t-score* tertinggi keterampilan dasar sepak bola dengan skor 65,2 dan *t-score* terendah keterampilan dasar sepak bola dengan skor 45.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan tes keterampilan dasar sepak bola dengan empat macam item tes, berupa tes *passing stopping* bola, *heading* bola, *dribbling* bola dan *shooting* bola menunjukkan bahwa keterampilan dasar sepak bola siswa ekstrakurikuler MTs NW Lingsar Tahun 2019 sebagai berikut: Kategori sangat kurang sebesar 0% (0 pemain), kategori kurang sebesar 5% (1 pemain), kategori sedang sebesar 5% (1 pemain), kategori cukup sebesar 50% (10 pemain) dan kategori baik sebesar 40% (8 pemain). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keterampilan dasar sepak bola siswa ekstrakurikuler sepak bola MTs NW Lingsar tahun 2019 tergolong kategori cukup dikarenakan dalam penelitian tersebut hasil penelitian keterampilan dasar sepak bola siswa ekstrakurikuler MTs NW Lingsar Tahun 2019 dengan kategori cukup memiliki nilai persentase tertinggi yaitu sebanyak 50%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- ALhadiqie, M, Z. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Email: Kata Pena.
- Arikunto, S. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Dasar Sepak Bola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Prama.
- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Hulfian, Lalu. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran olahraga*. Mataram: LPP Mandala.

Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: Garuda Ilmu.

Hulfian, Lalu. 2015. *Statistik Penelitian Pendidikan Jasmani*. Selong: Garuda Ilmu.

IKIP Mataram. 2011. *Pedoman Pembimbing Dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: IKIP