

**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM 19601244015

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS

Disusun Oleh:
Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM 19601244015

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP 197702182008011002



Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.
NIP. 197108082001121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM : 19601244015
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi
Judul TAS : Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Mei 2023
Yang Menyatakan,



Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM 19601244015

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS

Disusun Oleh:

Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM 19601244015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 8 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd. Ketua Penguji		27/6 2023
Saryono, M.Or. Sekretaris Penguji		26/6 2023
Dr. Yudanto, M.Pd. Penguji Utama		26/6 2023

Yogyakarta, Juni 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan,



Prof. Dr. Yudi Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

1. “Percayalah pada dirimu sendiri dan ketahuilah bahwa ada sesuatu di dalam dirimu yang lebih besar daripada rintangan apapun” (Christian D. Larson)
2. “Berpikir merupakan hal yang sulit dilakukan. Oleh sebab itu, hanya sedikit orang yang bisa melakukannya” (Henry Ford)
3. “*Nothing is impossible, even the world itself says ‘I’m possible’*” (Muhammad Reihan Ainu Falah)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Bapak dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Saudaraku yang selalu memberikan semangat dan nasihat.
3. Sahabatku yang selalu memberikan semangat.

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS

Oleh:

Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM 19601244015

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang berjumlah 34 siswa yang diambil berdasarkan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan tes keterampilan sepakbola dari Nurhasan (2001) (dalam Hafit & Sunardianta, 2019: 36). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,82% (3 siswa), “kurang” 29,41% (10 siswa), “cukup” 26,47% (9 siswa), “baik” 29,41% (10 siswa), dan “sangat baik” 5,88% (2 siswa).

Kata kunci: keterampilan, teknik dasar, sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Sekretaris Penguji dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

6. Kepala sekolah, guru dan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Mei 2023

Penulis,



Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM 19601244015

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Ekstrakurikuler	8
a. Pengertian Ekstrakurikuler	8
b. Tujuan Ekstrakurikuler	10
c. Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Undaan Kudus	12
2. Hakikat Sepakbola	12
a. Pengertian Sepakbola	12
b. Teknik Dasar Sepakbola	15
3. Tes Keterampilan Sepakbola	42
B. Kajian Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Berpikir	52
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
D. Definisi Operasional Variabel	55
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	56
F. Teknik Analisis Data	63

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	65
1. Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	67
2. Teknik <i>Heading</i>	68
3. Teknik <i>Dribbling</i>	70
4. Teknik <i>Shooting</i>	71
B. Pembahasan	73
C. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi	79
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Passing</i> dalam Sepakbola.....	21
Gambar 2. Teknik <i>Heading</i> dalam Sepakbola	23
Gambar 3. Teknik Melakukan <i>Dribbling</i>	27
Gambar 4. Teknik Melakukan <i>Shooting</i>	32
Gambar 5. Teknik <i>Ball Control</i> dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	35
Gambar 6. Teknik <i>Ball Control</i> dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	36
Gambar 7. Teknik <i>Ball Control</i> dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	38
Gambar 8. Teknik <i>Ball Control</i> dengan Menggunakan Paha	39
Gambar 9. Teknik <i>Ball Control</i> dengan Menggunakan Dada	40
Gambar 10. Teknik <i>Ball Control</i> dengan Menggunakan Kepala.....	41
Gambar 11. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola	45
Gambar 12. <i>The David Lee Soccer Potensial Circuit Test</i>	46
Gambar 13. Kerangka Berpikir	53
Gambar 14. Bentuk Lapangan untuk Tes <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i>	58
Gambar 15. Bentuk Lapangan untuk Tes <i>Heading</i>	59
Gambar 16. Bentuk Lapangan untuk Tes <i>Dribbling</i>	60
Gambar 17. Bentuk Lapangan untuk Tes <i>Shooting</i>	61
Gambar 18. Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus ...	66
Gambar 19. Diagram Batang Keterampilan Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.....	68

- Gambar 20. Diagram Batang Keterampilan Teknik *Heading* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus ... 69
- Gambar 21. Diagram Batang Keterampilan Teknik *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus ... 71
- Gambar 22. Diagram Batang Keterampilan Teknik *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus ... 72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	64
Tabel 2. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	65
Tabel 3. Norma Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	66
Tabel 4. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	59
Tabel 5. Norma Penilaian Keterampilan Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	67
Tabel 6. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik <i>Heading</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	68
Tabel 7. Norma Penilaian Keterampilan Teknik <i>Heading</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	69
Tabel 8. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	62
Tabel 9. Norma Penilaian Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	70
Tabel 10. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik <i>Shooting</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	71
Tabel 11. Norma Penilaian Keterampilan Teknik <i>Shooting</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	89
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	90
Lampiran 3. Data Penelitian	91
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	93
Lampiran 5. Dokumentasi	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk meningkatkan prestasi maupun untuk kesehatan tubuh. Fokus perhatian terhadap olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi olahraga berkaitan dengan hubungan antara perkembangan fisik dengan pikiran dan jiwanya (Romas, 2019: 3). Pada kegiatan olahraga tidak terlepas dari aspek gerak, karena gerak merupakan aspek utama dalam melakukan olahraga. Olahraga dapat mengajarkan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Berolahraga mempunyai peran yang besar dalam menentukan tingkat kesehatan seseorang, sementara itu tidak berolahraga dapat mengakibatkan resiko berbagai penyakit di masa yang akan datang. Kesehatan adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki kebugaran yang optimal.

Pendapat Lengkana & Muhtar (2021: 21) bahwa kebugaran yang baik yaitu kondisi seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat penting. Situasi seperti ini sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anak menjadi menurun, daya tahan tubuh lemah, yang menyebabkan aktivitas belajar terganggu, sehingga prestasi akademik maupun non akademik menurun. Mewujudkan potensi anak dapat dilakukan dengan cara formal maupun non

formal melalui jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menunjang prestasi atau hasil itu semua dapat dilakukan di sekolah/intrakurikuler dan juga melalui kegiatan pembinaan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler.

Pendapat yang disampaikan Sasmito (2021: 524) bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi berbagai bidang diantaranya kegiatan kepramukaan, palang merah remaja (PMR), karya ilmiah remaja (KIR), olahraga, dan kesenian. Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola basket, futsal, bela diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu sepakbola.

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*) (Efendi & Widodo, 2019: 2).

Syarat yang paling utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Ada beberapa macam keterampilan sepakbola, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola) (Mahatmasari & Suryobroto, 2018: 2). Pendapat senada diungkapkan Yulianto (2021: 20) bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada 5 yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goal keeping*.

Faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan mental (Maliki, dkk., 2017: 2). Pendapat tersebut menunjukkan bahwa salah satu faktor penting dalam sepakbola yaitu teknik. Teknik dasar sepakbola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola apabila keterampilan dasarnya baik, maka pencapaian prestasi olahraga sepakbola akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki keterampilan teknik dasar. Keterampilan bermain sepakbola merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada sepakbola. Peserta

ekstrakurikuler sebaiknya mampu menguasai semua teknik dasar yang ada untuk menunjang kemampuannya dalam bermain sepakbola ke arah yang lebih baik.

SMP Negeri 1 Undaan Kudus merupakan salah satu lembaga yang mengadakan ekstrakurikuler sepakbola. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus merupakan pilihan cukup favorit dibandingkan ekstrakurikuler lainnya. Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yaitu 34 siswa, bola voli ada 27 siswa, dan bola basket 22 siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan jadwal latihan setiap hari Rabu pukul 15.00 WIB. Beberapa prestasi sepakbola yang pernah didapat SMP Negeri 1 Undaan Kudus di antaranya tahun 2021 juara 3 Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada bulan Desember 2022 menunjukkan bahwa implementasi keterampilan bermain sepakbola di lapangan peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Kendala ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus antara lain kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepak bola. Alat dan fasilitas ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus diantaranya bola berjumlah 9, namun 5 diantaranya kondisinya kurang baik, *cone* berjumlah 10, 3 diantaranya sudah rusak.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Desember tahun 2022 terlihat bahwa kemampuan *dribbling* sambil berlari mempunyai kelincahan dan kecepatan yang kurang, ditambah lagi dengan penguasaan teknik *dribbling* yang belum baik.

Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *shooting* kurang tepat sasaran dikarenakan kekuatan otot dan koordinasi yang masih lemah. Hasil tendangan mengoper (*passing*) pendek maupun jauh dan tembakan (*shooting*) yang kurang keras dan terarah, sehingga bola tidak sampai pada target maupun tidak mengarah tepat sasaran.

Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus diharapkan memiliki keterampilan teknik dasar baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan berbagai tugas keterampilan bermainan sepakbola. Keterampilan teknik dasar yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Implementasi keterampilan bermain sepakbola di lapangan peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola.
2. Kendala ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus antara lain kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepak bola.

3. Kemampuan *dribbling* sambil berlari masih dengan kecepatan yang pelan ditambah lagi dengan penguasaan teknik *dribbling* yang belum baik.
4. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *shooting* kurang tepat sasaran dikarenakan kekuatan otot dan koordinasi yang masih lemah.
5. Hasil tendangan mengoper (*passing*) pendek maupun jauh dan tembakan (*shooting*) yang kurang keras dan terarah, sehingga bola tidak sampai pada target maupun tidak mengarah tepat sasaran.
6. Keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Keterampilan teknik dasar sepakbola dibatasi pada teknik *passing* dan *stopping, heading, shooting*, dan *dribbling*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Seberapa baik keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru/pembina ekstrakurikuler diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Pendapat yang disampaikan Farida & Munib (2020: 79) bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020: 42). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Abidin, 2019: 255).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat, dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Pendapat yang disampaikan Santoso & Pambudi (2016: 87) bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menghibur peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021: 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap

sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015: 89).

Pendapat yang disampaikan Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan

- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu alat pengenalan siswa pada hubungan sosial. Di dalamnya terdapat pendidikan pengenalan diri dan pengembangan kemampuan selain pemahaman materi pelajaran. Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola adalah SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Rabu dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler sepakbola cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar 34 orang peserta ekstrakurikuler dan semuanya berjenis kelamin laki-laki.

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi

belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat (Komarudin & Risqi, 2020: 1). Adi & Andiana (2020: 113) menyatakan bahwa sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Pendapat Aji (2021: 23) bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Pendapat Keliat & Helmi (2018: 45), sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut.

Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir.

Selaras dengan hal tersebut, Andriansyah & Winarno (2020: 14) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok (Rizqi & Arsila, 2021: 66). Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk

menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x 45 menit termasuk seorang penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya atau di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Pendapat Akhmad & Suriatno (2018: 48) bahwa dalam permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*). Pendapat Rizhardi (2020: 2) bahwa teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola.

Pendapat Erfayliana & Wati (2020: 160) bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Santoso (2014: 42) menjelaskan bahwa agar pemain bola dapat bermain dengan baik, maka salah satu hal yang harus dimilikinya adalah teknik bermain sepakbola yang baik dan benar. Adapun teknik dalam sepakbola meliputi teknik sepakbola tanpa bola dan teknik sepakbola dengan bola. Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik, tentu akan mampu bermain sepakbola dengan baik pula.

Pendapat Firlando, dkk., (2020: 166) bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Yulianto (2021: 20) menyatakan bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada lima yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goal keeping*. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat sepakbola menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “*passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense dan playing ability*”. Masing-masing teknik dijelaskan sebagai berikut:

1) Pengertian *Passing* Sepakbola

Keterampilan *passing* merupakan teknik yang paling penting dan paling utama yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Keterampilan *passing* adalah hal yang penting untuk menghubungkan pemain dengan pemain yang lainnya di dalam lapangan. *Passing* adalah unsur yang paling mendasar dari permainan tim (Nugraha & Hadinata, 2019: 14). Pendapat Kismono & Dewi (2021: 90) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* adalah memindahkan bola mendatar atau di udara dari satu pemain ke pemain lainnya dengan jarak yang bervariasi. *Passing* merupakan elemen dasar dalam permainan, *passing* lebih dari sekedar gerakan teknis karena melibatkan hubungan di antara para pemain. Pemain harus tahu cara menggunakan semua titik kontak pada kedua kaki yang memungkinkan untuk memvariasikan gerakan. Pendapat ini menjelaskan bahwa *passing* adalah elemen dasar dalam permainan sepakbola yang menghubungkan antara satu pemain dengan pemain lainnya.

Dibandingkan beberapa teknik dasar yang lain, *passing* merupakan teknik dasar utama dalam sepakbola. Pemain harus bisa menguasai keterampilan *passing* sebaik mungkin, karena merupakan salah satu cara untuk mendistribusikan bola ke teman. Tanpa *passing*, sepakbola akan sulit dimainkan bahkan tidak bisa dimainkan, karena proses perpindahan bola dari satu tempat ke tempat yang lain akan sulit dilaksanakan. Ketika pemain menguasai bola, pemain tidak bisa memindahkan bola ke teman yang posisinya jauh, sehingga distribusi bola akan terganggu. Situasi ini akan membuat pemain atau tim tidak bisa menjalani

pertandingan dengan maksimal. Hal seperti ini harus diantisipasi sedini mungkin agar proses dalam pertandingan bisa terlaksana dengan baik.

Sebagai teknik dasar yang fundamental dalam sepakbola, maka sebaiknya *passing* dilatih sedini mungkin kepada pemain, sehingga dalam usia muda pemain sudah memiliki *passing* yang baik. Serpiello et al., (2017: 61) menyatakan bahwa keterampilan *passing* sangat penting dalam pengembangan pemain sepakbola muda. Saat usia muda merupakan fase yang tepat dalam mengembangkan keterampilan *passing* pemain. Pada fase ini secara motorik, gerakan pemain masih bisa dibentuk dan diarahkan, sehingga dalam proses latihan *passing* akan mudah diaplikasikan oleh pemain. Proses ini jika dilakukan secara kontinyu akan membuat *passing* pemain semakin berkualitas. *Passing* yang berkualitas adalah *passing* yang memiliki akurasi dan bobot/kekuatan yang sesuai dengan jarak yang dituju.

Keterampilan *passing* yang baik akan membantu pemain mudah dalam menjalani pertandingan. Pemain bisa memberikan *passing* kepada teman sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Tujuan ini tergantung situasi di lapangan, jika berada di area pertahanan lawan, *passing* sebagai umpan matang (*assist*) kepada teman untuk mencetak gol. Sebaliknya, jika di area pertahanan sendiri, *passing* bisa dilakukan untuk mengamankan daerah pertahanan sendiri (*clearing*). Bahtra (2022: 104) menjelaskan beberapa tujuan *passing* yang dilakukan pemain dalam pertandingan sepakbola, antara lain:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman (mengoper)
- b) Memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol)

- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya (memulai pertandingan)
- d) Untuk melakukan *clearing* untuk pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Passing yang baik adalah *passing* yang akurat dan memiliki kekuatan yang pas sampai ke pemain yang menerima *passing*. *Passing* yang berkualitas akan memberi peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pada saat menerima bola berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* harus diberikan kepada teman tepat berada di depan telapak kakinya, sehingga dia dapat melakukan kontrol dengan baik dan dapat segera melakukan *passing* ke pemain lain atau melakukan eksekusi tendangan ke gawang lawan. Pemain yang akan melakukan *passing* harus melihat posisi teman yang akan menerima bola, apakah dalam keadaan bebas atau dalam penjagaan lawan. Hal ini untuk menentukan arah *passing* yang akan diberikan agar bola tidak bisa direbut atau diintersep lawan (Yogatama & Irawadi, 2019: 704).

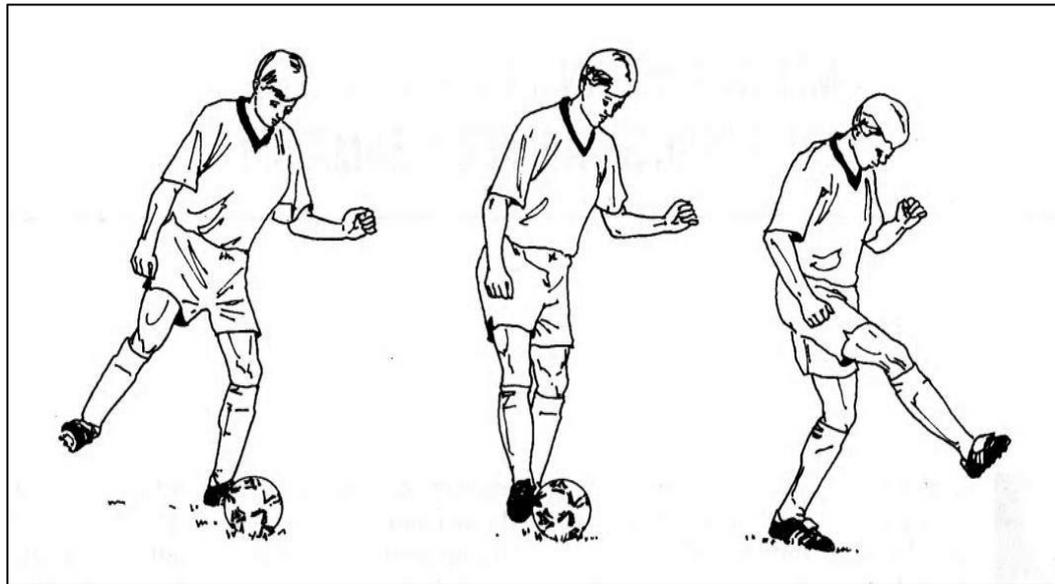
Dalam sepakbola modern, *passing* yang baik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Pergerakan yang cepat dan umpan-umpan pendek merupakan ciri khas dari sepakbola zaman sekarang. Oleh sebab itu pemain sepakbola harus mampu menguasai teknik *passing* yang bagus. Keterampilan untuk melakukan *passing* akan membentuk jalinan vital yang menghubungkan ke sebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. Keterampilan *passing* yang tidak baik akan

memungkinkan bola lepas dari penguasaan tim dan kesempatan untuk menciptakan gol semakin kecil (Nawawi, dkk., 2018: 127).

Dalam pelaksanaannya di lapangan, teknik *passing* atau mengoper bola di bagi atas dua. Teknik mengoper bola (*passing*) ada dua jenis, yaitu *short pass* dan *long pass*. Pelaksanaan *short pass* dilakukan untuk jarak yang tidak terlalu jauh dan dengan kekuatan yang sedang. *Long pass* dilakukan untuk jarak yang jauh dan menggunakan bagian kaki yang diinginkan dengan kekuatan penuh. Namun, terkadang jarak antar pemain tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh, maka ini sering disebut dengan *medium pass* (*passing* jarak menengah). Maka saat melakukan *passing* pemain harus memperhatikan jaraknya dengan jarak teman, sehingga *passing* akan tepat kesasaran yang dituju (Bahtra, 2022: 105).

Bahtra (2022: 106) menjelaskan teknik pelaksanaan *passing* sebagai berikut:

- a) Persiapan
 - (1) Berdiri menghadap target
 - (2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
 - (3) Arahkan kaki ke target
 - (4) Bahu dan pinggul lurus dengan target
 - (5) Tekukkan sedikit lutut kaki
 - (6) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
 - (7) Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
 - (8) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
 - (9) Kepala tidak bergerak
 - (10) Fokuskan perhatian pada bola
- b) Pelaksanaan
 - (1) Tubuh berada di atas bola
 - (2) Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
 - (3) Jaga kaki agar tetap lurus
 - (4) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki
- c) *Follow Through*
 - (1) Pindahkan berat badan ke depan
 - (2) Lanjutkan dengan gerakan searah dengan bola
 - (3) Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



**Gambar 1. Teknik *Passing* dalam Sepakbola
(Sumber: Bahtra, 2022: 107)**

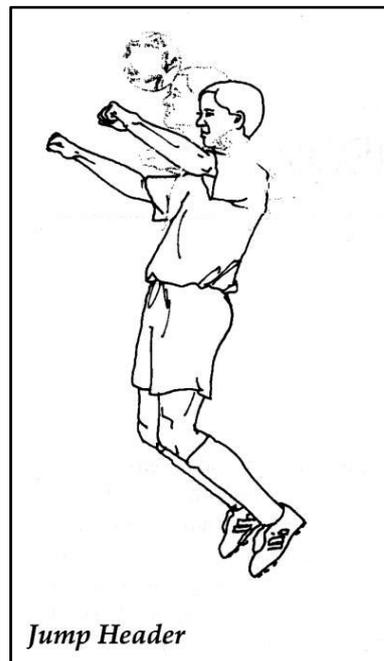
2) Pengertian *Heading* Sepakbola

Heading adalah salah satu teknik dalam sepakbola dengan menggunakan kepala. *Heading* adalah mengarahkan bola dengan kepala dengan tujuan untuk menjauhkan bola dari gawang, *passing*, atau mencetak gol. Sepakbola adalah satu satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala untuk memainkan bola. Sama halnya dengan teknik-teknik yang lainnya, pemain juga harus memiliki kemampuan *heading* yang baik. *Heading* merupakan teknik yang diperlukan untuk memberikan pelengkap yang efektif selain bermain dengan kaki (Barlian, 2020: 74).

Situasi pertandingan terkadang bola yang datang melayang di udara, maka pemain harus menggunakan kepala untuk menguasainya. Bahtra (2022: 111) menjeaskan bahwa *heading* yang dilakukan pemain memiliki tujuan tertentu, antara lain: (1) untuk mencetak gol, (2) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, (3) untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah

pertahanan (*clearence*). Bagi kebanyakan pemain, *heading* adalah bagian yang paling lemah dalam permainan. Pelaksanaan keterampilan *heading* yang benar membutuhkan koordinasi antara gerakan, waktu lompatan yang tepat, dan kemantapan untuk mengalahkan lawan. Pemain pemula sering merasa sulit untuk mengkombinasikan semua elemen tersebut secara serentak. Agar bisa melakukan *heading* dengan baik pemain harus memahami prinsip-prinsip atau *coaching point* dalam *heading*. Bahtra (2022: 118) menjelaskan cara melakukan *heading*, sebagai berikut:

- a) Persiapan
 - (1) Luruskan bahu dengan bola yang datang
 - (2) Tekukkan lutut
 - (3) Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki
 - (4) Tarik tangan ke belakang
 - (5) Fokuskan perhatian pada bola
- b) Pelaksanaan
 - (1) Melompat keatas
 - (2) Melompat dengan kedua kaki
 - (3) Angkat tangan ke atas
 - (4) Melengkungkan badan
 - (5) Tarik dagu ke dada
 - (6) Leher tidak bergerak
 - (7) Sentakkan badan ke depan
 - (8) Kontak bola dengan kening
 - (9) Mata terbuka dan mulut tertutup.
- c) *Follow-Through*
 - (1) Gerakan kening pada saat kontak dengan bola
 - (2) Lanjutkan gerakan akhir dengan badan.
 - (3) Tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
 - (4) Mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan kedua kaki.



**Gambar 2. Teknik *Heading* dalam Sepakbola
(Sumber: Bahtra, 2022: 120)**

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan membuang bola. Sepakbola merupakan olahraga yang terbuka, situasinya sewaktu-waktu bisa berubah. Bola yang datang terkadang tidak sesuai dengan keinginan, seperti di depan gawang lawan bola yang datang bola atas. Dalam situasi seperti ini tentu harus bisa melakukan *heading* ke gawang lawan. maka dari itu teknik *heading* harus dikuasai, agar dalam permainan bisa selalu terlibat dalam tim.

3) Pengertian *Dribbling* Sepakbola

Keterampilan *dribbling*/menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah suatu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang digunakan untuk menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan atau tendangan ke arah gawang lawan. Menggiring bola adalah metode membawa bola dengan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lainnya di lapangan. *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola, sebab melalui *dribbling* ini pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola (Bekris, et al., 2018: 425).

Pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik adalah pemain yang mampu mengacaukan pertahanan lawan dan mampu membuka ruang bagi rekan satu timnya ketika menggiring bola. Pemain yang memiliki kualitas menggiring bola yang baik akan dijaga lebih dari satu orang, sehingga pemain yang menggiring bola dapat memberikan umpan kepada rekan satu timnya yang leluasa untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara menggiring bola dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit karena lawan menutup ruang gerak daerahnya. Kemampuan menggiring bola yang baik adalah ketika pemain dapat menerobos ke daerah pertahanan lawan dan mencetak gol ketika berhadapan dengan penjaga gawang lawan (Andriansyah & Winarno, 2020: 14).

Gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan (*flexibility*) (Arwandi & Firdaus, 2021: 7). *Dribbling* merupakan salah satu teknik atau keterampilan yang paling penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. *Drbbling* merupakan teknik dalam permainan sepakbola yang di mana dalam teknik tersebut pemain dituntut melindungi, mengerakan bola ke arah depan, samping, belakang, dan teknik tersebut merupakan perpaduan beberapa komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan dan kelentukan (Amra & Soniawan, 2020: 759). Menggiring bola (*dribbling*) memiliki tujuan yaitu untuk membangun serangan, melindungi bola dari lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk melewati lawan, untuk melewati daerah bebas dan membuka ruang untuk dapat melakukan operan atau tembakan (*shooting*) pada saat pertandingan (Clemente & Sarmiento, 2020: 101).

Menggiring bola dapat dibedakan menjadi 4 teknik yaitu: (1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kurakura kaki bagian atas atau penuh, (4) menggirig dengan kura-kura kaki bagian dalam. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola antara lain: (1) bola harus terkontrol atau dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan kaki (kaki harus sesuai dengan posisi lawan yang ingin merebut bola), (3) pandangan luas atau tidak terpaku pada bola, (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kaki kiri. *Dribbling* bola sama seperti melakukan tendangan pendek, namun bola berada dekat kaki.

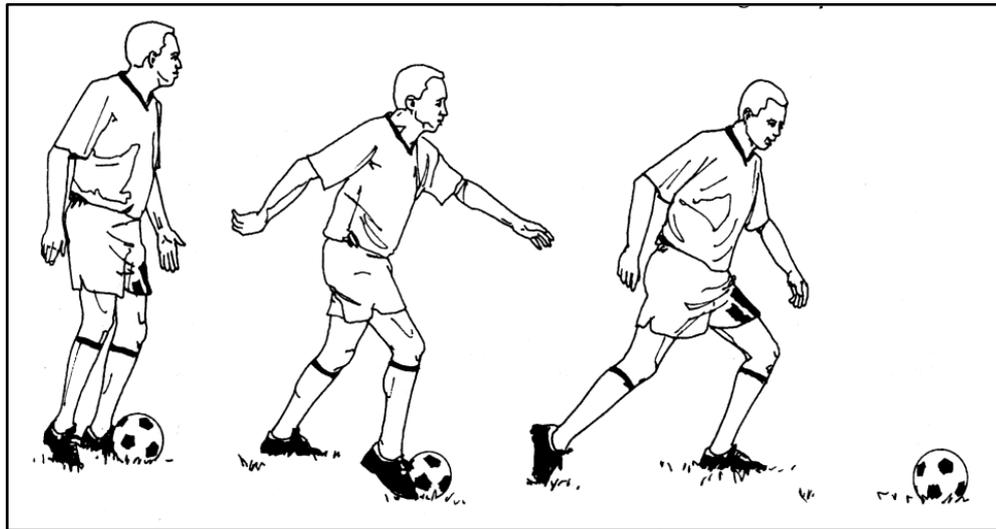
Biasanya, teknik ini dilakukan untuk mendekati sasaran atau target dengan melewati beberapa lawan yang siap menghadang (Prastiwi & Fatkhuroyana, 2020: 31)

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Apabila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting* (Putri, 2019: 2).

Pendapat Ardiansyah & Komaini (2019: 32) menyatakan bahwa pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *dribbling* seorang pemain di antaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Bahtra (2022: 123) menjelaskan cara pelaksanaan *dribbling* sepakbola sebagai berikut:

- a) Persiapan
 - (1) Postur tubuh tegak
 - (2) Bola didekat kaki
 - (3) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.

- b) Pelaksanaan
 - (1) Fokuskan perhatian pada bola
 - (2) Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *out-side instep* sepenuhnya
 - (3) Dorong bola ke depan beberapa kali.
- c) *Follow-Through*
 - (1) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - (2) Bergerak mendekati bola
 - (3) Dorong bola ke depan.



Gambar 3. Teknik Melakukan *Dribbling*
(Sumber: Bahtra, 2022: 124)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus-menerus bergulir di atas tanah secara terputus-putus dengan tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan atau menahan bola dalam penguasaan. Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki *dribbling* yang baik bisa menjadi kunci bagi sebuah kesebelasan/klub. Sebagai contoh Lionel Messi, pemain klub Barcelona ini memiliki *dribbling* yang sangat baik. Messi bisa melewati 1 sampai 3 orang pemain sekaligus dengan kemampuan *dribbling*. Artinya, jika pemain sepakbola memiliki *dribbling* yang baik, ini tidak hanya kelebihan satu orang saja tetapi juga

bisa menguntungkan tim yang dibelanya. Ketika pemain melakukan *dribbling* melewati 1 atau 2 pemain maka secara otomatis ada pemain dari tim tersebut bebas dari kawalan lawan, sehingga peluang untuk menciptakan gol semakin terbuka.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

4) Pengertian *Shooting* Sepakbola

Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Namun, dalam penelitian penulis memilih menendang bola dalam keadaan diam. Untuk dapat menendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam, dalam penelitian ini adalah bola ditempatkan pada suatu titik dan ditendang dengan menggunakan kura-kura bagian dalam. Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepakbola ada tujuh, yaitu: (1) menendang dengan kaki sebelah dalam, (2) menendang dengan kura-kura kaki penuh, (3) menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) menendang dengan tumit, (6) menendang dengan ujung sepatu, (7) menendang dengan paha (Vinando, dkk., 2017: 28).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dalam menendang ada banyak hal yang dapat diperhatikan baik dari segi kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus (Rizki, dkk., 2019: 2).

Permainan sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang. Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan (Pratomo & Gumantan, 2020: 11). Menembak bola (*shooting*) yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju.

Shooting adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pendapat Izovska, et al., (2016: 459) menendang adalah salah

satu keterampilan sepakbola berbasis bola yang paling mendasar. Pelaksanaannya dapat dibagi dari perspektif pergerakan bola yang ditendang menjadi tendangan dengan kecepatan tinggi dan dengan akurasi tendangan maksimal. Setiap pemain sepakbola harus mampu melakukan *shooting* yang akurat, baik secara dekat maupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian yang penting dalam sepakbola. *Shooting* dapat dilakukan saat bola dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara (*voli*) yang tujuannya sama yaitu memasukkan bola ke gawang lawan.

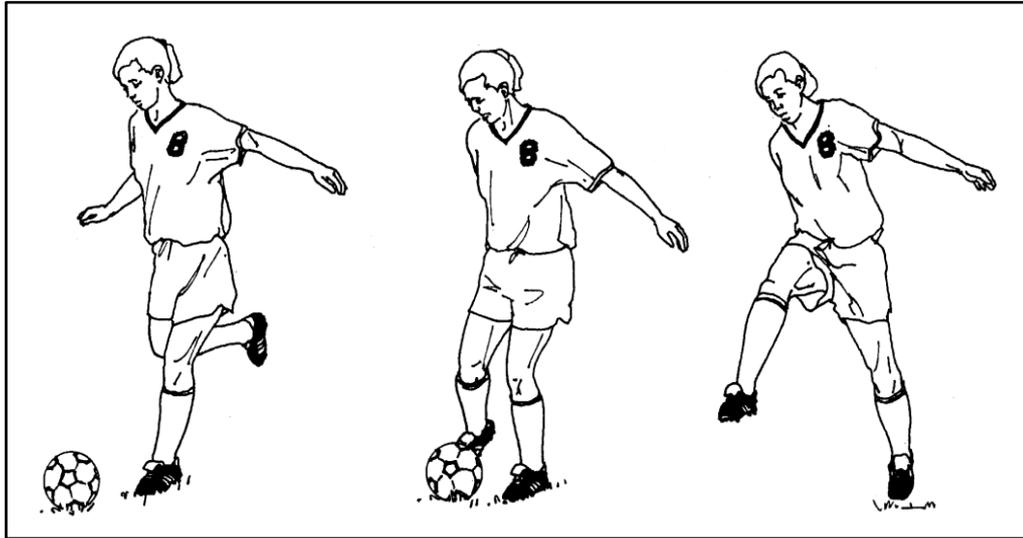
Keterampilan *shooting* harus dilatih dengan sebaik mungkin, hal ini merupakan eksekusi terakhir dari proses penyerangan. Latihan *shooting* sebaiknya dimulai dari urutan yang paling sederhana sampai urutan yang rumit. Kemudian latihan *shooting* harus dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Hasil penelitian Ferraz, et al., (2017: 462) menyatakan bahwa latihan *shooting* sebaiknya dimulai dari urutan yang paling sederhana sampai urutan yang rumit. Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan sebanyak mungkin dengan menggunakan teknik yang benar. Jadi bila ingin mendapatkan keterampilan yang baik, pemain harus diberikan kesempatan untuk menendang ke gawang sebanyak mungkin pada sesi pembelajaran atau latihan *shooting*.

Bahtra (2022: 126) menyatakan bahwa kemampuan untuk melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah suatu keharusan bagi pemain. Situasi dalam permainan akan menyebabkan bola yang ditendang berbeda-beda posisinya. Jika bola berada dikaki kanan, maka harus melakukan *shooting* dengan kaki kanan, sebaliknya jika bola berada di kaki kiri

maka lakukan *shooting* dengan kaki kiri. Namun kebanyakan pemain dalam bermain sepakbola hanya mengandalkan satu kaki saja, sehingga ketika bola berada di kaki yang lemah bola dipindahkan dulu ke kaki yang lebih kuat. Hal ini akan menyebabkan ada kesempatan bagi lawan untuk menutup ruang, sehingga momen untuk *shooting* jadi hilang.

Shooting adalah titik akhir dari permainan menyerang. Hal ini diperlukan untuk dapat menggunakan semua titik kontak agar dapat memvariasikan lintasan atau area. Selain itu *shooting* membutuhkan keberanian, kepercayaan diri, sentuhan egoisme, dan imajinasi. Kondisi ini menggambarkan bahwa saat melakukan *shooting* pemain harus memiliki mental yang baik dan memiliki imajinasi yang kuat agar bola yang ditendang kuat dan terarah sesuai sasaran yang diinginkan. Adapun pelaksanaan *shooting* menurut Bahtra (2022: 178) adalah sebagai berikut:

- a) Persiapan melakukan *shooting*
 - (1) Dekati bola dari belakang pada sudut tipis
 - (2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 - (3) Tekukkan lutut kaki tersebut
 - (4) Rentangkan tangan ke samping ntuk menjaga keseimbangan
 - (5) Tarik kaki yang menendang ke belakang
 - (6) Luruskan kaki tersebut
 - (7) Kepala tidak bergerak
 - (8) Fokuskan perhatian pada bola
- b) Pelaksanaan
 - (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target
 - (2) Tubuh di atas bola
 - (3) Sentakkan kaki yang akan menendang, sehingga lurus
 - (4) Jaga agar kaki tetap kuat
 - (5) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*
- c) *Follow through*
 - (1) Daya gerak ke depan melalui pon kontak
 - (2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
 - (3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan



Gambar 4. Teknik Melakukan *Shooting*
(Sumber: Bahtra, 2022: 179)

Teknik *shooting* dalam permainan sepakbola ada tiga macam, yaitu *shooting* menggunakan kaki bagian dalam, *shooting* menggunakan kaki bagian luar dan *shooting* menggunakan punggung kaki. *Shooting* kaki bagian dalam merupakan *shooting* yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan tembakan jarak dekat, jarak jauh ataupun tendangan penalti. *Shooting* menggunakan kaki bagian luar yaitu menggunakan posisi pergelangan kaki yang diputar ke dalam dan dikunci, sehingga perputaran bola akan berlawanan dengan posisi bagian badan, teknik ini akan mampu mempersulit terbacanya arah bola oleh penjaga gawang. *Shooting* menggunakan punggung kaki biasanya tendangan seperti ini dilakukan dari jarak jauh dan tenaga penuh dengan cara menendang bola tepat di bagian punggung kaki (Syakhisk, dkk., 2022: 34).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* dalam

sepakbola modern merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. *Shooting* yang keras dan akurat akan sulit ditangkap oleh penjaga gawang.

(4) Pengertian Menghentikan Bola (*Stopping*)

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang tidak luput dari perhatian pemain adalah keterampilan mengontrol bola. Mengontrol bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. Dalam perkembangan persepakbolaan modern, *ball control* tidak hanya berusaha untuk menghentikan bola yang datang tetapi bagaimana pemain juga berusaha untuk menguasai bola sepenuhnya sehingga lawan sulit untuk merebutnya. Kontrol bola adalah menerima dan mengarahkan bola secara tepat di udara atau di lapangan (Bahtra, 2022: 108).

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki (Nur, dkk., 2022: 184).

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya, sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik

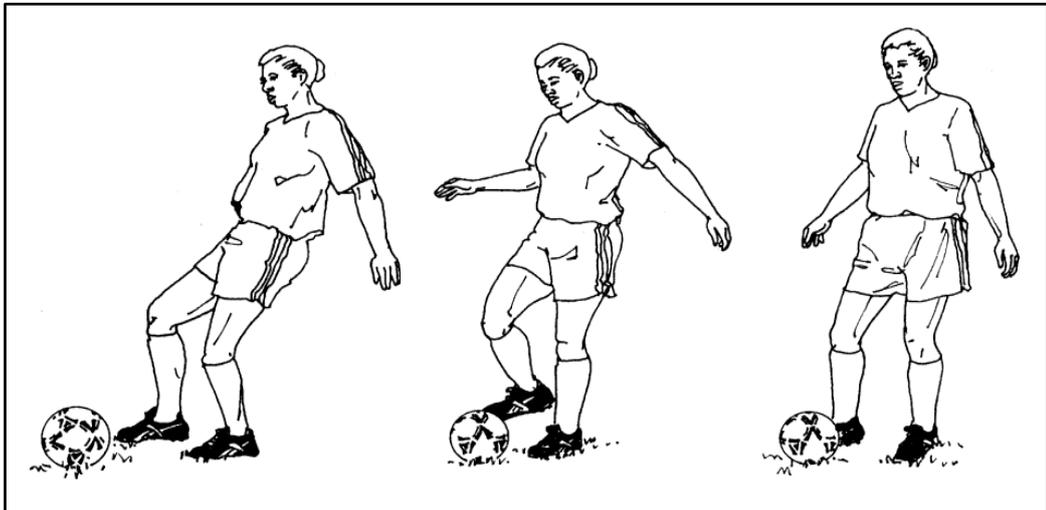
dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki (Khalik, 2017: 218).

Bahtra (2022: 111) menjelaskan beberapa bentuk *ball control* adalah sebagai berikut: 1) *Controlling the ball on the ground*, 2) *Controlling the ball in the air*, 3) *Controlling the return of the ball in the air to the ground*, 4) *Controlling the ball arriving on the ground*, 5) *Controlling the ball arriving in the air*. Kutipan ini menjelaskan bahwa kontrol bola tidak hanya saat bola menggelinding di tanah tetapi juga saat bola melayang di udara. Saat bola yang datang menggelinding di tanah, kontrol biasanya dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki. Jika bola yang datang melayang di udara, kontrol bisa dilakukan dengan paha, dada dan kepala.

a) Bola bawah/bola yang menggelinding di tanah

Kontrol dengan bagian kaki seperti yang disebutkan di atas bisa digunakan sesuai dengan arah datangnya bola dan kenyamanan pemain melakukan kontrol. Selain itu tujuan pemain setelah mengontrol bola merupakan pertimbangan lainnya, sehingga akan lebih efektif dan efisien dalam bermain. Bahtra (2022: 110) menjelaskan pelaksanaan kontrol dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - (a) Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang.
 - (b) Bergeraklah ke arah bola
 - (c) Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya
 - (d) Letakan kaki dalam posisi menyamping
 - (e) Jaga kaki agar tetap kuat.
 - (f) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- 2) Pelaksanaan
 - (a) Terima bola dengan bagian Samping kaki dalam
 - (b) Tarik kaki untuk mengurangi benturan
 - (c) Arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.
- 3) *Follow-Through*
 - (a) Tegakan kepala dan lihat kelapangan
 - (b) Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

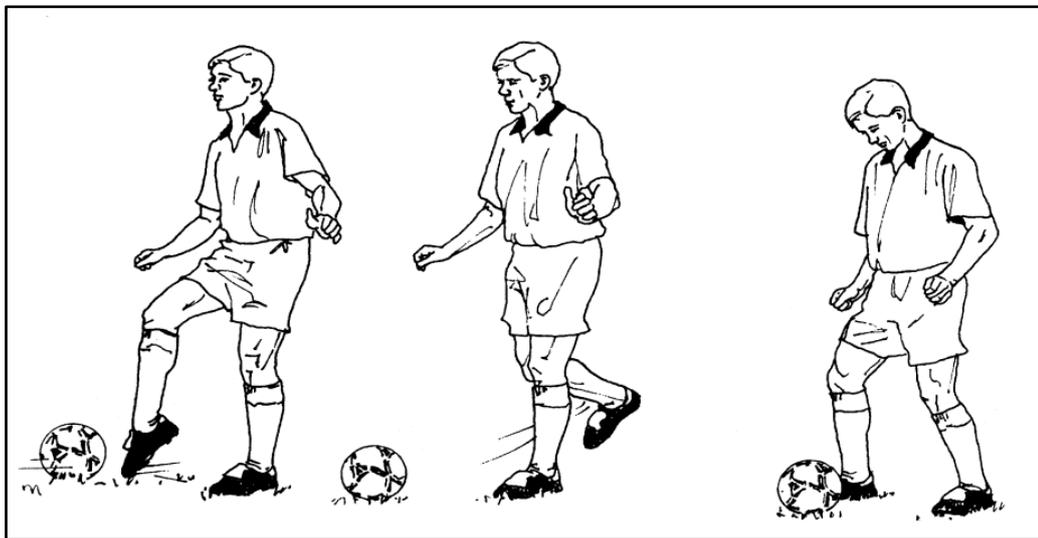


**Gambar 5. Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Bahtra, 2022: 111)**

Selanjutnya kontrol bola bawah bisa dilakukan dengan kaki bagian luar, kontrol ini bisa digunakan pada situasi tertentu. Sebagai contoh, jika pemain menerima bola yang datangnya dari depan jika mau mengarahkan bola ke kanan atau ke kiri bisa digunakan kontrol dengan kaki bagian luar. Namun tidak semua pemain sepakbola melakukan hal seperti dicontohkan, yang jelas bagaimana pemain nyaman dalam mengontrol bola, apakah menggunakan kaki bagian dalam atau menggunakan kaki bagian luar. Kontrol ini bisa juga digunakan untuk

menjauhi bola dari jangkauan lawan. Agar bisa mengontrol bola menggunakan kaki bagian luar dengan baik. Bahtra (2022: 112) menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - (a) Tempatkan tubuh anda menyamping pada posisi antara bola dan lawan
 - (b) Lutut ditekukkan
 - (c) Bersiap-siaplah untuk mengontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan.
 - (d) Julurkan kaki yang akan menerima bola kearah bawah dan putar ke dalam
 - (e) Jaga agar kaki tetap kuat. Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- 2) Pelaksanaan
 - (a) Terima bola dengan bagian samping luar instep
 - (b) Tarik kaki yang menerima bola untuk mengurangi benturan.
 - (c) Arahkan bola keruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.
 - (d) Sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan.
- 3) Follow through
 - (a) Tegakan kepala dan lihat kelapangan.
 - (b) Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.



**Gambar 6. Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sumber: Bahtra, 2022: 112)**

- b) Bola atas/bola yang melayang

Dalam setiap pertandingan, bola yang diberikan teman bisa datang dari bawah dan bisa juga dari atas atau bola melayang. Dalam kondisi seperti ini kita

harus mampu menerima dan mengontrol bola yang datang, baik bola bawah maupun bola atas. Pemain harus selalu siap dalam setiap situasi apapun sehingga ketika bola datang bisa dikontrol dan dikuasai dengan baik. Menurut Bahtra (2022: 113) dalam menerima bola yang datangnya melayang (bola atas) dapat dikontrol dengan: menggunakan punggung kaki, menggunakan paha, menggunakan dada, menggunakan kepala, menggunakan perut (dalam situasi bola yang memantul dari tanah).

Semua komponen di atas dapat digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya melayang (bola atas). Pemilihan kontrol bola tergantung situasi di lapangan dan tingginya datang bola. Jika bolanya setinggi paha, bola bisa dikontrol dengan paha, dengan kaki bagian dalam atau dengan punggung kaki (kura-kura kaki). Jika bola yang datang lebih tinggi bisa dikontrol dengan dada atau dengan kepala.

1) Kontrol dengan Punggung kaki

Kontrol dengan punggung kaki salah satu teknik yang bisa digunakan oleh pemain jika bola yang datang tidak terlalu tinggi. Teknik ini bisa digunakan jika kita tidak dalam tekanan lawan secara langsung atau bebas. Untuk bisa menguasai teknik ini dengan baik, pemain harus belajar lebih giat dan berulang-ulang. Bahtra (2022: 114) menjelaskan pelaksanaan kontrol dada sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - (a) Bergerak ke posisi menerima
 - (b) Luruskan bahu dengan arah gerakan bola
 - (c) Angkat kaki yang akan menerima bola kira-kira 12 hingga 18 inchi di atas permukaan
 - (d) Luruskan kaki paralel dengan permukaan
 - (e) Jaga agar kaki tidak bergerak
 - (f) Tekukkan kakian yang menahan keseimbangan

- (g) Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
 - (h) Kepala tidak bergerak dan perhatikan bola yang datang.
- 2) Pelaksanaan
- (a) Terima bola dengan kura-kura kaki
 - (b) Tarik kaki ke bawah
 - (c) Jatuhkan bola kedalam daerah kontrol
 - (d) Lindungi bola dari lawan yang terdekat
- 3) *Follow through*
- (a) Dorong bola ke ruang yang terbuka
 - (b) Kepala diangkat dan lihat ke lapangan

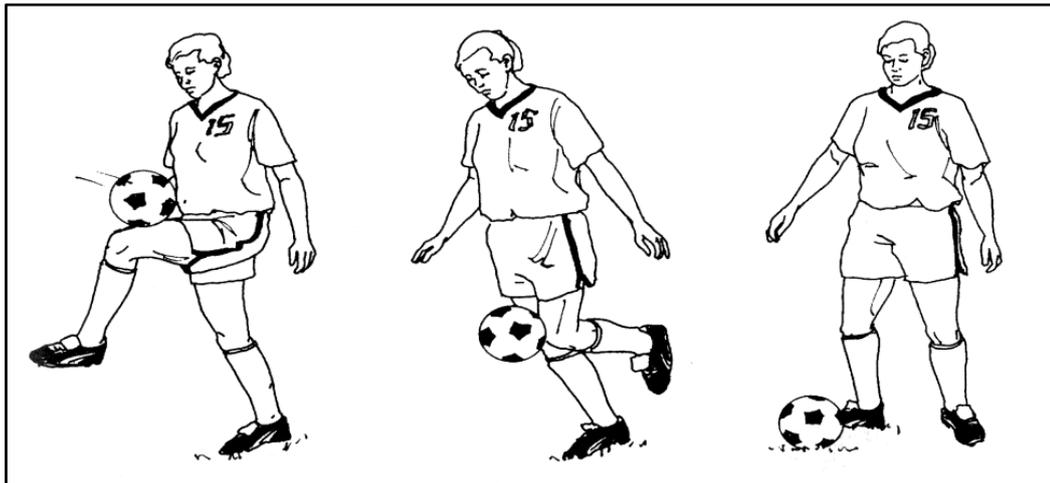


Gambar 7. Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: Bahtra, 2022: 115)

2) Kontrol dengan Paha

Kontrol paha adalah kontrol bola atas yang dilakukan dengan menggunakan paha. Kontrol dengan paha salah satu teknik kontrol yang bisa digunakan jika bola yang datang tinggi. Kontrol ini lebih sering digunakan oleh pemain sepakbola dibandingkan kontrol dengan kura-kura kaki, karena disaat bola datang atau jatuh lawan berada lebih dekat dengan kita. Kontrol ini harus dilatih terus-menerus agar bisa dikuasai dengan baik, sehingga bola yang datang ketika dikontrol tidak jauh dari penguasaan. Bahtra (2022: 116) menjelaskan pelaksanaan kontrol paha sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - (a) Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun
 - (b) Angkat kaki yang akan menerima bola
 - (c) Paha paralel dengan permukaan lapangan.
 - (d) Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan.
 - (e) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - (f) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola
- 2) Pelaksanaan
 - (a) Terima bola dengan bagian pertengahan paha
 - (b) Tarik paha kebawah
 - (c) Tempatkan bola di dekat kaki
 - (d) Lindungi bola dari lawan.
- 3) *Follow through*
 - (a) Arahkan bola ke tempat yang terbuka
 - (b) Tegakan kepala dan lihat ke lapangan.



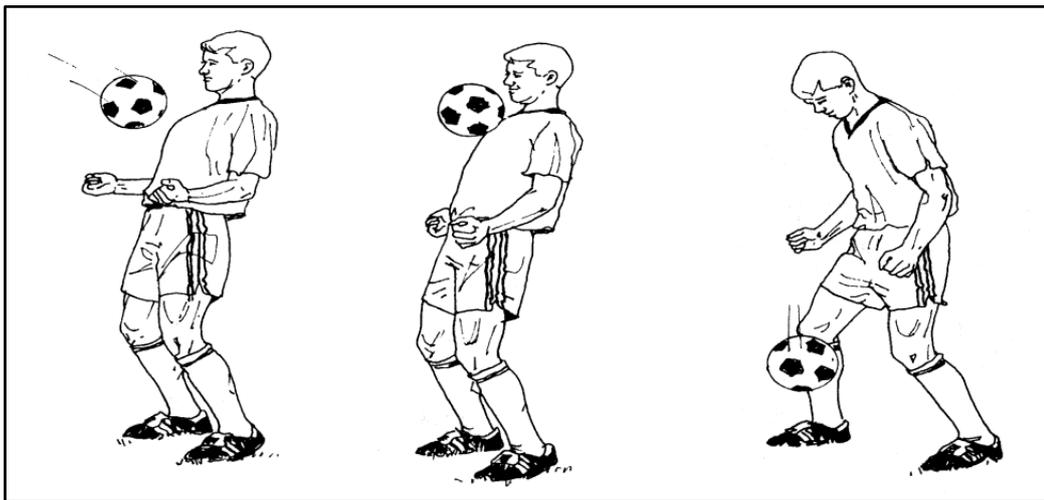
Gambar 8. Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Paha
(Sumber: Bahtra, 2022: 116)

3) Kontrol dengan dada

Kontrol dada adalah kontrol bola atas yang dilakukan dengan menggunakan dada. Kontrol bola dengan dada merupakan kontrol bola atas yang paling sering digunakan oleh pemain sepakbola, baik dalam keadaan bebas maupun dalam tekanan lawan. Di saat dalam tekanan lawan, kontrol dengan dada merupakan hal yang cocok digunakan. Namun, untuk bisa menguasai kontrol ini dengan baik butuh latihan yang maksimal dan dilakukan berulang-ulang. Agar

bisa kontrol dada dengan baik. Bahtra (2022: 117) menjelaskan pelaksanaan kontrol dada sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - (a) Menempatkan diri diantara lawan dan bola
 - (b) Meluruskan tubuh dengan bola yang datang
 - (c) Melengkungkan badan ke belakang
 - (d) Lutut sedikit ditekukkan
 - (e) Tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan
 - (f) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola
- 2) Pelaksanaan
 - (a) Terima bola dengan pangkal dada
 - (b) Tarik dada ke belakang untuk mengurangi benturan
 - (c) Putar badan saat bola tiba
 - (d) Arahkan bola menjauh dari lawan
- 3) *Follow through*
 - (a) Lindungi bola dari lawan
 - (b) Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya



Gambar 9. Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Dada
(Sumber: Bahtra, 2022: 117)

4) Kontrol dengan kepala

Satu lagi kontrol bola atas yaitu kontrol dengan menggunakan kepala. Kontrol dengan kepala adalah kontrol bola atas yang dilakukan dengan menggunakan kepala. Kontrol jarang dilakukan oleh pemain sepakbola, hanya dilakukan pada situasi-situasi tertentu karena kontrol bola dengan kepala

membutuhkan teknik yang baik. Terkadang kontrol ini dilakukan di saat pemain dalam keadaan bebas atau tidak ada tekanan dari lawan. Walaupun sulit dilakukan, kontrol dengan kepala harus tetap diajarkan kepada pemain, karena dalam pertandingan sepakbola situasi bola yang datang tidak bisa diterka. Agar bisa menguasai kontrol bola menggunakan kepala dengan baik, Bahtra (2022: 119) menjelaskannya sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - (a) Berada di bawah bola yang sedang bergerak turun
 - (b) Tekukkan lutut dan bersiap-siap untuk melompat
 - (c) Tangan diluruskan di samping belakang
 - (d) Pusatkan perhatian pada bola
- 2) Pelaksanaan
 - (a) Melompat terlebih dahulu
 - (b) Melompat dengan kedua kaki
 - (c) Lengkungkan tubuh sedikit ke belakang
 - (d) Mata tetap terbuka
 - (e) Miringkan kepala ke belakang
 - (f) Kontak bola pada titik tertinggi dari lompatan
 - (g) Kontak bola dengan kening
 - (h) Tarik kepala sedikit ke belakang pada saat kontak
- 3) *Follow through*
 - (a) Mendarat dengan kedua kaki
 - (b) Menjatuhkan bola ke permukaan lapangan dalam daerah kontrol
 - (c) Dorong bola ke ruang yang terbuka.
 - (d) Kepala ditegakkan dan melihat ke lapangan.



Gambar 10. Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Kepala
(Sumber: Bahtra, 2022: 117)

Pemaparan di atas telah menjelaskan bahwa dalam situasi permainan bola yang datang tidak hanya bola bawah tetapi juga bola atas. Maka kontrol bola yang baik harus dimiliki oleh pemain, apakah kontrol bola atas maupun kontrol bola bawah. Kemampuan mengontrol bola sangat memegang peranan penting dalam bermain. Kurang kemampuan dalam mengontrol bola merupakan hambatan dalam membuat taktik untuk mengolah bola secara sempurna, karena mengontrol merupakan dasar untuk melanjutkan permainan seterusnya. Jika bola bisa dikontrol dengan baik, maka alur permainan bisa dilakukan sesuai taktik yang direncanakan.

3. Tes Keterampilan Sepakbola

Tes keterampilan olahraga berfungsi untuk menentukan pencapaian tujuan dalam prestasi olahraga. Ada beberapa tes keterampilan sepakbola, salah satunya tes dari Nurhasan (2001) (dalam Hafit & Sunardianta, 2019: 36). Tes keterampilan sepakbola dari Nurhasan (2001) (dalam Hafit & Sunardianta, 2019: 36) telah dilakukan uji validitas tes 0,65 diperoleh dari korelasi hasil tes dengan rangking pemain, sedangkan reliabilitasnya 0,77 diperoleh dari korelasi hasil tes parohan yang kemudian diramalkan dengan menggunakan rumus korelasi *Sperman-Brown* sebanyak 4x dari suatu sampel sebanyak 60 pelajar. Tes tersebut terdiri atas teknik *passing*, *heading*, *shooting*, dan *dribbling*.

Tes keterampilan sepakbola dari Sepdanius, dkk., (2019: 97) terdiri atas (1) *passing* dan *stopping*. Tujuan: mengukur keterampilan menyepak dan menendang bola. (2) tes memainkan bola dengan kepala. Tujuan: mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala. (3) tes menggiring

bola (*dribbling*). Tujuan: mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah. (4) Tes menembak kesasaran. Tujuan: mengukur keterampilan menendang bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

Tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun dari Fauzi (2009) dengan validitas sebesar 0,980, yang meliputi enam butir tes keterampilan usia 10-12 tahun:

- a. *Dribbling* (menggiring bola), hasil yang diambil adalah waktu lama tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik.
- b. *Short Passed* (menendang bola kesasaran), hasil yang diambil adalah waktu lama tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik dan jumlah bola masuk kesasaran.
- c. *Throw In* (lemparan ke dalam), hasil yang diambil dari jarak yang terjauh dai 3 kali lemparan
- d. *Running with the ball* (lari dengan sentuhan bola) hasil yang diambil waktu tempuh dari *start* sampai *finish* dalam persepuluh detik.
- e. *Heading The ball* (menyundul bola), hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari 3 kali lemparan.
- f. *Shooting at the ball* (menendang bola dari tempat dengan kaki tertentu), hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.

Tes keterampilan bermain sepakbola dari Irianto (2010: 152-156) yaitu dengan tes pengembangan "David Lee". Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.484 dan Reliabilitas 0,942. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Alat dan Perlengkapan
 - 1) Bola Ukuran 5 = 9 buah
 - 2) Meteran Panjang = 1 buah
 - 3) Cones Besar = 5 Buah
 - 4) Pancang 1.5 m = 10 buah
 - 5) Gawang kecil untuk *passing* bawah ukuran 60 cm & lebar 2m

- 6) Pancang 2 m = 2 buah
- 7) *Stopwatch* = 1 buah
- 8) Pencatat skor/hasil (*ballpoint*, blanko tes, *scorepad*)
- 9) Kapur gamping
- 10) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

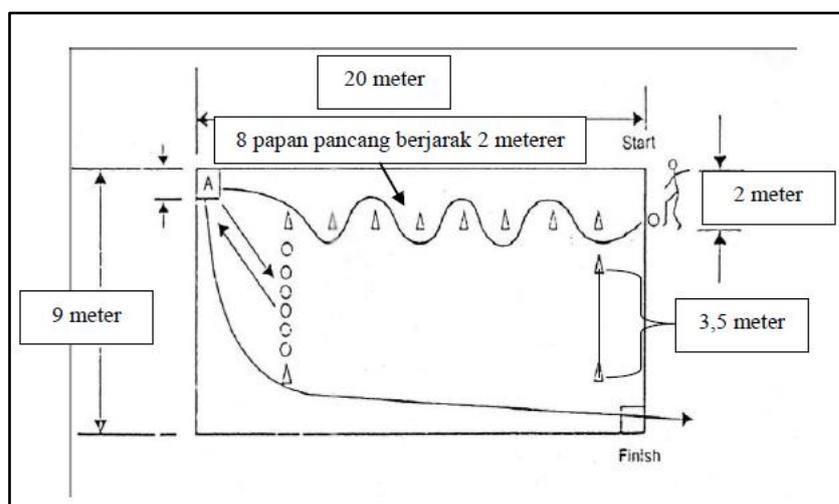
b. Petunjuk Pelaksanaan

- 1) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- 2) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- 3) Testi bersepatu bola.
- 4) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

c. Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- 5) Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.

Tes keterampilan dasar sepakbola dari *The David Lee Soccer Potential Circuit Test* yaitu tes dengan bola. Instrumen ini memiliki nilai validitas 0,183 dan nilai reliabilitas 0,992 (Yuliandri, 2016: 30). Pelaksanaan tes ini memiliki unsur menggiring bola melewati *cone*, menghentikan bola dan menempatkan bola di kotak A, kemudian menendang bola ke sasaran yaitu gawang berukuran 3,5 meter menggunakan kaki kanan dan kaki kiri masing-masing satu kali sampai masuk, kaki kanan satu kaki dan kaki kiri satu kali jika belum masuk terus dilakukan sampai bola yang ditendang habis. Selanjutnya mengambil bola di kotak A dan menggiring bola secepatnya ke garis *finish*. Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan. Hasil tes diambil waktu tercepat dalam 2 kali pelaksanaan tes. Satuannya detik sampai sepersepuluh detik.



Gambar 12. *The David Lee Soccer Potensial Circuit Test*
(Sumber: Yuliandri, 2016: 30)

Berdasarkan beberapa tes keterampilan sepakbola di atas, peneliti menggunakan tes keterampilan sepakbola dari Nurhasan (2001) (dalam Hafit & Sunardianta, 2019: 36).. Alasan peneliti memilih tese tersebut karena di dalam tes mencakup teknik dasar dalam sepakbola. Tes tersebut terdiri atas teknik *passing*,

heading, shooting, dan dribbling.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Vinando, dkk., (2017) berjudul “Analisis Kemampuan *Short Pass* Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Curup Utara”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik dan sejauh mana kemampuan teknik *short pass* dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 01 Curup Utara Tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, artinya, yang didukung oleh data-data hasil dari tes kemampuan passing secara keseluruhan tanpa melakukan pengujian hipotesis. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola, sedangkan teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive* sampel ialah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 01 Curup Utara yang berjumlah 25 orang. Analisis data yang digunakan untuk pengambilan data menggunakan tes *short pass* dari Arsil, yaitu tes menendang bola dari beberapa menit tempat dan sasaran tertentu dalam waktu tercepat. Berdasarkan hasil penelitian dari hasil tes sebanyak 7 orang mendapatkan nilai gabungan antara catatan waktu dan ketepatan sasaran pada interval nilai > 124 dengan klasifikasi skor “baik sekali”. Kemudian ada sebanyak 16 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval nilai 104-123 dengan klasifikasi skor “baik”.

Sisanya 2 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval 85-103 dengan klasifikasi skor “sedang”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan *short pass* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 01 Curup Utara sebagian besar sudah baik, dilihat dari sebanyak 7 orang mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik (28 %) dan sebanyak 16 orang (64 %) termasuk dalam kategori baik, dan ada 2 orang yang termasuk dalam kategori sedang (2 %).

2. Penelitian yang dilakukan Kurniyanto (2017) berjudul “Tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri se-Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap Tahun 2016”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri se-Kecamatan Sampang, Kabupaten Cilacap. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan tes Instrumen pengembangan David Lee yang telah dikembangkan oleh Subagyo Irianto (2010: 10). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola peserta di SMP Negeri se-Kecamatan Sampang yang berjumlah sebanyak 65 anak. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri se- Kecamatan Sampang, Kabupaten Cilacap yang masuk ke dalam kategori baik sekali sebanyak 8 siswa atau sebesar 12,31%, kategori baik sebanyak 17 siswa atau sebesar 26,15 %, kategori cukup sebanyak 32 siswa atau sebesar 49,24 % dan pada kategori kurang sebanyak 4

siswa atau sebesar 6,15 % dan pada kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa atau sebesar 6,15 %.

3. Penelitian yang dilakukan Wibowo & Santoso (2019) berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pleret dalam kategori baik sekali yaitu 5 siswa (25%), kategori baik yaitu 5 siswa (25%), kategori sedang yaitu 4 siswa (20%), kategori kurang yaitu 3 siswa (15%), dan kategori kurang sekali yaitu 3 siswa (15%).
4. Penelitian yang dilakukan Jamudin, dkk., (2022) berjudul “Survei Tingkat Keterampilan Dasar *Shooting* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di Sman 1 Surade”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Surade Kabupaten Sukabumi. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola putra di SMAN 1 Surade yang berjumlah 31 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes

adapun pengumpulan data menggunakan instrumen tes, Instrumen yang digunakan terdiri dari dua instrumen; 1) Instrumen keterampilan *shooting*, 2) instrumen hasil *shooting* yang bertujuan untuk mengetahui kualitas *shooting* yang dimiliki oleh para peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Surade Kabupaten Sukabumi. Hasil dari penelitian menggunakan instrumen keterampilan menyatakan 1 orang siswa pada kategori “Sangat Baik” dengan persentase 3,2%, 3 orang siswa pada kategori “Baik” dengan persentase 9,7%, 8 orang pada kategori “Sedang” dengan persentase 25,8%, 12 orang pada kategori “Kurang” dengan persentase 38,7%, dan 7 orang siswa pada kategori “Sangat Kurang”. Dengan persentase 22,6%.

5. Penelitian yang dilakukan Hafit & Sunardianta (2019) berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih”. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan adalah instrumen tes keterampilan dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan yang terdiri dari: (a) *passing* dan *stopping*, (b) *heading*, (c) *dribbling*, (d) *shooting*. Sampel dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih sejumlah 55 anak. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian diketahui

keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Pengasih tahun 2017/2018 adalah kategori baik sebesar 10,9 % (6 siswa), kategori cukup sebesar 74,6% (41 siswa), kategori sedang sebesar 10,9% (6 siswa), kategori kurang sebesar 3,6% (2 siswa), dan kategori buruk sebesar 0% (0 siswa).

6. Penelitian yang dilakukan Saputra (2019) berjudul “Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain pemain SSb Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota. Populasi penelitian ini pemain yang aktif mengikuti latihan di Klub Putra Kapur di Kabupaten 50 Kota berjumlah 63 orang, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive Sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing teknik dasar sepakbola. Menendang bola (*shooting*) dengan tes sepak sasaran, tes menggiring bola melalui tes menggiring bola (*dribbling*), tes *passing* dan mengontrol bola (*passing control*) melalui tes *passing* dan kontrol bola. Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata tingkat keterampilan teknik dasar Pemain SSb Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota yang dilihat dari segi : (1) Menendang bola (*Shooting*) (32,20 poin) kategori sedang, (2) menggiring bola (*dribbling*) (14,40 detik) kategori Sangat kurang, (3) *passing* dan mengontrol bola (9.00 kali) kategori kurang sekali”.

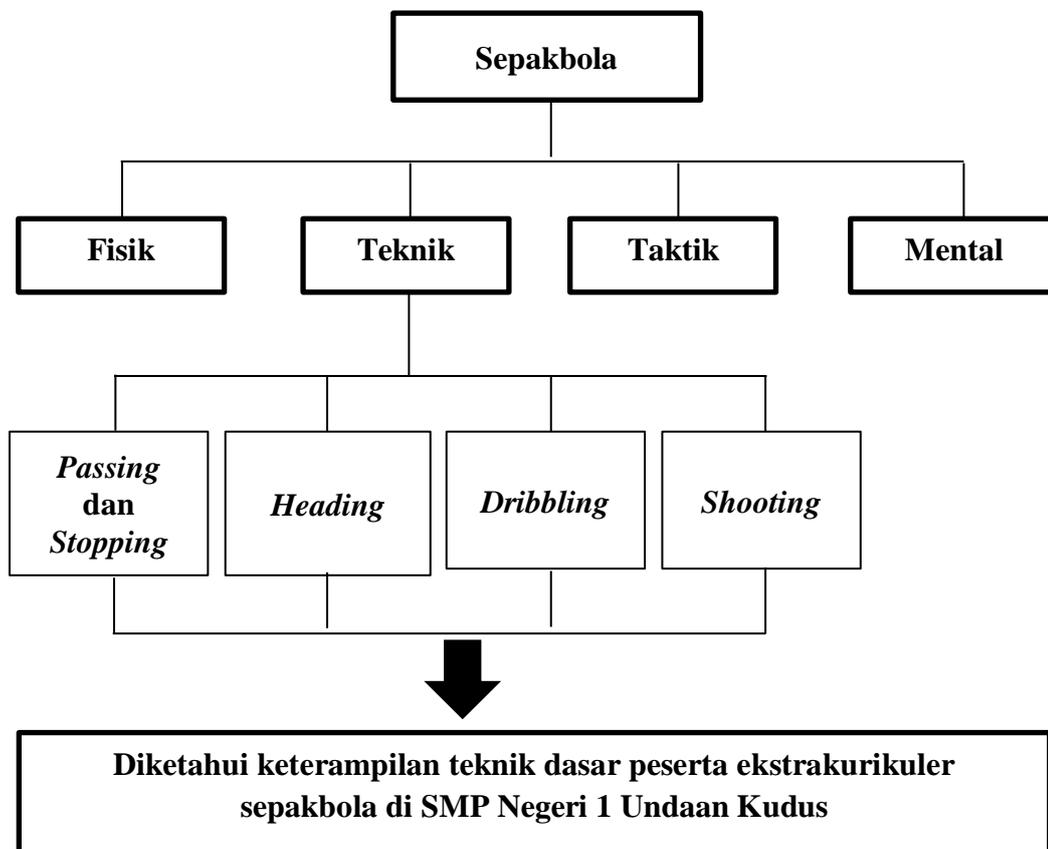
C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang ada di luar jam proses pembelajaran yang diperuntukan untuk mewadahi dan memfasilitasi siswa yang ingin mengembangkan kemampuan yang dimilikinya di bidang non akademik, kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki siswa di bidang non akademik yang ada di sekolah seperti mengembangkan keterampilan-keterampilan dalam bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di suatu lembaga sekolah biasanya terbagi menjadi beberapa bidang salah satunya bidang cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan satu dari beberapa cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua kaum laki-laki dari anak-anak, remaja pemuda orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan mereka melakukan aktivitas olahraga ini berbeda-beda ada yang sekedar untuk rekreasi atau kesenangan diri, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi/kesenangan. Ada juga yang bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi diri sebagai pemain sepakbola profesional. banyaknya kompetisi liga super, divisi utama divisi satu dan sebagainya menunjukkan bahwa masyarakat masih memiliki antusiasme tinggi terhadap perkembangan sepakbola di tanah air.

Syarat yang paling utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Ada beberapa macam

keterampilan sepakbola, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Peserta ekstrakurikuler sebaiknya mampu menguasai semua teknik dasar yang ada untuk menunjang kemampuannya dalam bermain sepakbola ke arah yang lebih baik. Berdasarkan pemaparan kerangka berpikir tersebut, maka dapat dibuat bagan sebagai berikut:



Gambar 13. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan teknik dasar sepakbola. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang beralamat di Sambung, Kec. Undaan, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Pendapat Hardani, dkk., (2020: 361) bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang berjumlah 34 siswa.

2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Menurut Sugiyono (2017: 81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2019: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Definisi operasional variabel yaitu kemampuan hasil gerak peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Undaan Kudus dalam melakukan teknik dasar sepakbola yaitu pada pada teknik *passing* dan *stopping*, *heading*, *shooting*, dan *dribbling*. Keterampilan teknik dasar diukur menggunakan tes keterampilan sepakbola dari Nurhasan (2001) (dalam Hafit & Sunardianta, 2019: 36). Berikut dijelaskan masing-masing teknik dasar sepakbola:

1. *Passing* adalah teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
Stopping adalah teknik untuk mengentikan bola. Pada penelitian ini adalah cara menendang dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan cara memantulkan bola ke dinding selama 10 detik.

2. *Heading* adalah teknik menyundul bola menggunakan jidat atau dahi. Pada penelitian ini adalah tes yang dilakukan dengan cara memainkan bola menggunakan jidat atau dahi dan di pantulkan ke tembok dengan dibatasi area selama 10 detik.
3. *Dribbling* adalah menguasai bola dengan berlari dan tetap menjaga posisi bola agar tetap berada dekat dan dalam penguasaan. Pada penelitian ini adalah teknik menggiring bola dengan kaki dari suatu tempat kembali ke tempat semula melawati *cone* dan diukur menggunakan kecepatan waktu.
4. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang menggunakan punggung kaki. Pada penelitian ini adalah suatu cara menendang bola menggunakan punggung kaki dengan keras ke gawang yang terdapat sasaran atau angka.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

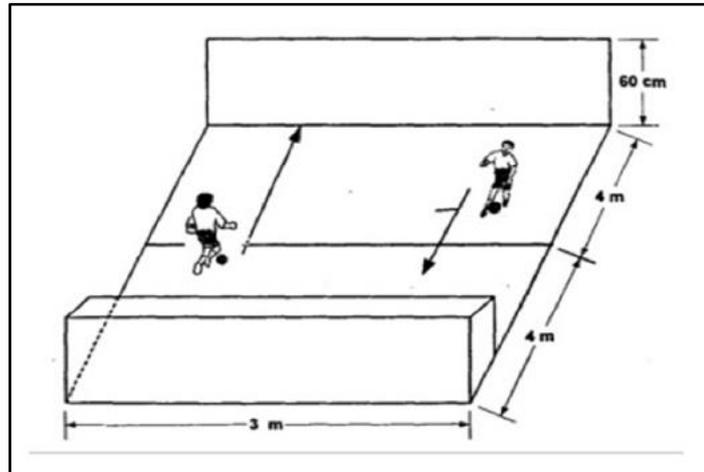
1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2019: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen dalam penelitian menggunakan instrumen tes keterampilan dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (dalam Hafit & Sunardianta, 2019: 36) yang telah dilakukan uji validitas tes 0,65 diperoleh dari korelasi hasil tes dengan ranking pemain, sedangkan reliabilitasnya 0,77 diperoleh dari korelasi hasil tes parohan yang kemudian diramalkan dengan menggunakan rumus korelasi *Sperman-Brown* sebanyak 4x dari suatu sampel sebanyak 60 pelajar.

a. Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing* dan *Stopping*)

- 1) Tujuan: mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola.
- 2) Alat yang digunakan: bola, *stop watch*, tembok, *cone*.
- 3) Petunjuk Pelaksanaan:
 - a) Testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran atau dengan papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
 - b) Pada aba-aba "ya", testi mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak.
 - c) Lakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
 - d) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi mesti menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
 - e) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila: bola ditahan atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas, menyepak bola, bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.
- 4) Skor:

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.

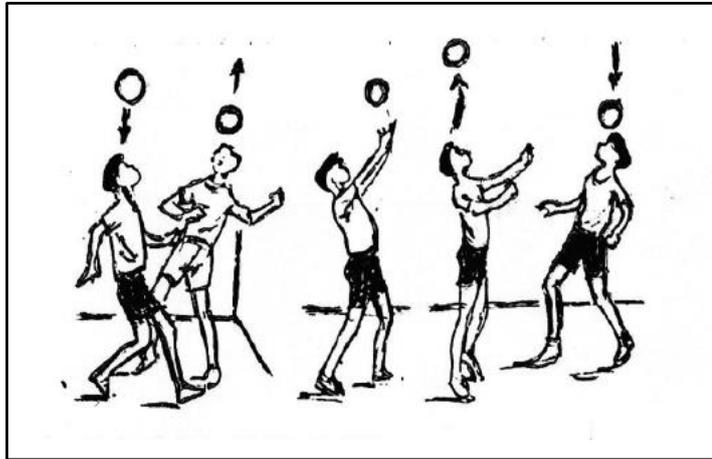


Gambar 14. Bentuk Lapangan untuk Tes *Passing* dan *Stopping*
(Sumbe: Nurhasan, 2001: 156)

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

- 1) Tujuan: Mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.
- 2) Alat yang digunakan: bola, *stop watch*, *cone*.
- 3) Petunjuk pelaksanaan:
 - a) Pada aba-aba "siap", testi berdiri bebas dengan bola berada pada penguasaan tangganya.
 - b) Pada aba-aba "ya", testi melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
 - c) Lakukan tugas gerak ini di tempat selama 30 detik.
 - d) Apabila bola jatuh maka testi mengambil bola itu dan menaikkannya kembali di tempat bola tersebut diambil.
 - e) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila: testi memainkan bola tidak di dahi, dalam memainkan bola testi berpindah pindah tempat.

- 4) Skor: Skor adalah jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang benar (sah) selama 30 detik.

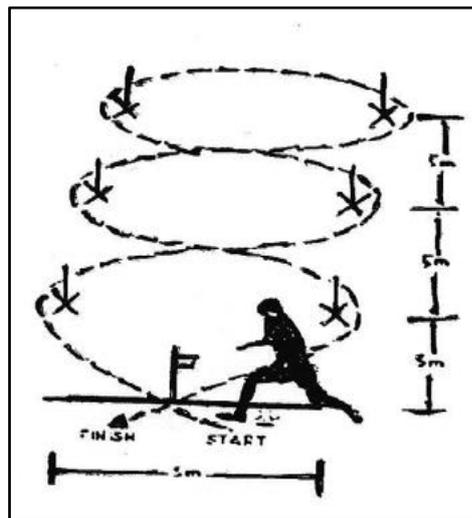


Gambar 15. Bentuk Lapangan untuk Tes *Heading*
(Sumber: Nurhasan, 2001: 157)

c. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

- 1) Tujuan: Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah.
- 2) Alat yang digunakan: bola, *stop watch*, *cone*.
- 3) Petunjuk pelaksanaan:
 - a) Pada aba-aba "siap". Testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - b) 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 melewati garis *finish*.
 - c) Bila arah salah dalam menggiring bola harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stop watch* tetap berjalan.

- d) Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
 - e) 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
- 4) Skor: Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba "ya" sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

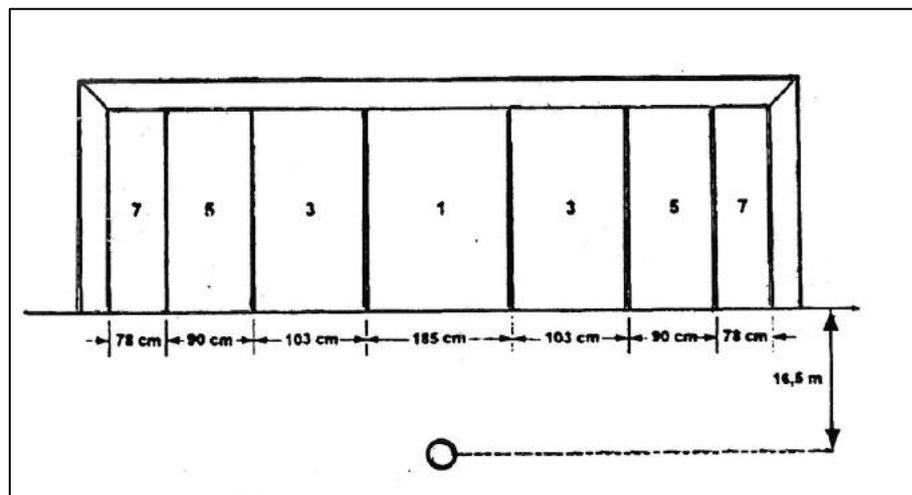


Gambar 16. Bentuk Lapangan untuk Tes *Dribbling*
(Sumber: Nurhasan, 2001: 158)

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

- 1) Tujuan: Mengukur keterampilan menembak bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.
- 2) Alat yang digunakan: bola, *stop watch*, gawang, nomor-nomor, tali, cone.
- 3) Petunjuk pelaksanaan:
 - a) Testi berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik yang berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran.

- b) Pada saat kaki testi mulai menendang bola, maka *stop watch* dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.
 - c) Testi diberi 3 (tiga) kali kesempatan.
 - d) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila: bola keluar dari daerah sasaran, menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran
- 4) Skor:
- a) Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
 - b) Bila bola hasil tendangan bola mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.



Gambar 17. Bentuk Lapangan untuk Tes *Shooting*
(Sumber: Nurhasan, 2001: 159)

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik

tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.

- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

F. Teknik Analisis Data

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-Score*. Selanjutnya *T-Score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*. Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-Score* yaitu:

$$10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50 \quad \quad 10 \left(\frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

- T = Nilai Skor-T
- M = Nilai rata-rata data kasar
- X = nilai data kasar
- SD = standar deviasi data kasar

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2019: 245) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2019: 245)

Kemudian nilai *T-Score* dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total *T-Score*. Hasil total *T-Score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus, yang terdiri atas teknik *passing* dan *stopping*, *heading*, *shooting*, dan *dribbling*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Deskriptif statistik keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus didapat skor terendah (*minimum*) 116,02, skor tertinggi (*maksimum*) 275,65, rata-rata (*mean*) 200,05, nilai tengah (*median*) 193,12, nilai yang sering muncul (*mode*) 116,02, *standar deviasi* (SD) 45,52. Hasil selengkapnya pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

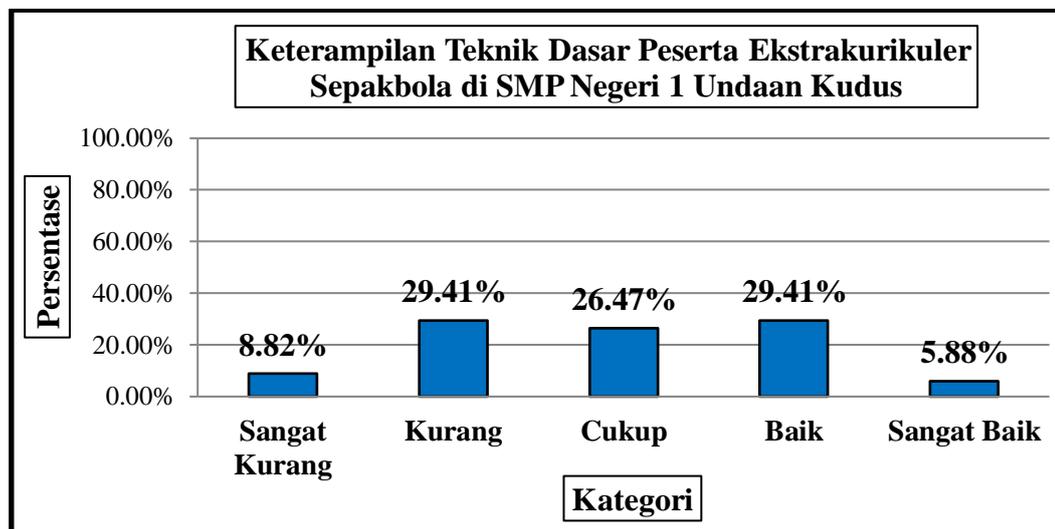
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	200,05
<i>Median</i>	193,12
<i>Mode</i>	116,02 ^a
<i>Std. Deviation</i>	45,52
<i>Minimum</i>	116,02
<i>Maximum</i>	275,65

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	268,33 <	Sangat Baik	2	5,88%
2	222,81 – 268,33	Baik	10	29,41%
3	177,29 – 222,81	Cukup	9	26,47%
4	131,77 – 177,29	Kurang	10	29,41%
5	≤ 131,77	Sangat Kurang	3	8,82%
Jumlah			34	100%

Keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,82% (3 siswa), “kurang” 29,41% (10 siswa), “cukup” 26,47% (9 siswa), “baik” 29,41% (10 siswa), dan “sangat baik” 5,88% (2 siswa).

1. Teknik *Passing* dan *Stopping*

Deskriptif statistik keterampilan teknik *passing* dan *stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik *Passing* dan *Stopping* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

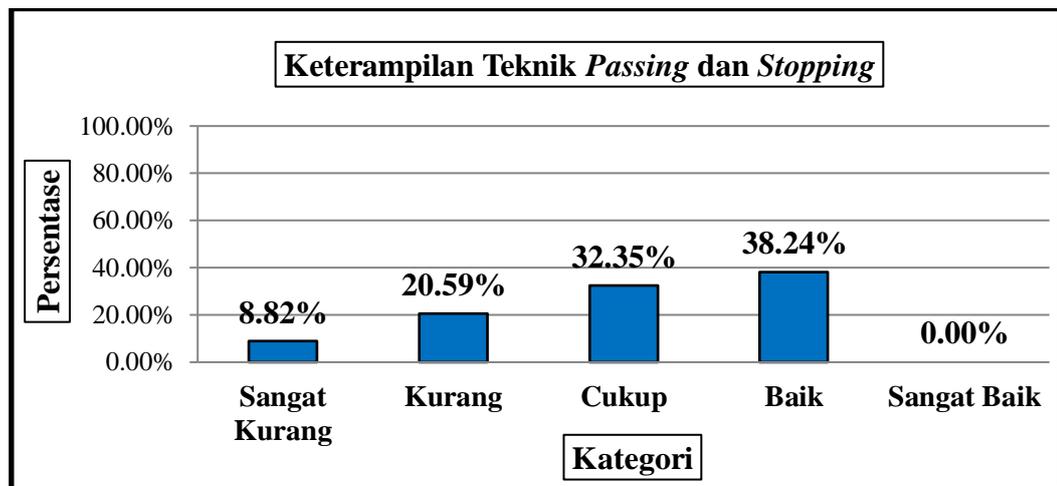
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	10,47
<i>Median</i>	10,50
<i>Mode</i>	13,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,09
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	15,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keterampilan teknik *passing* dan *stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Keterampilan Teknik *Passing* dan *Stopping* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	15,11 <	Sangat Baik	0	0,00%
2	12,02 – 15,11	Baik	13	38,24%
3	8,93 – 12,02	Cukup	11	32,35%
4	5,84 – 8,93	Kurang	7	20,59%
5	≤ 5,84	Sangat Kurang	3	8,82%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 5 tersebut di atas, keterampilan teknik *passing* dan *stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Keterampilan Teknik *Passing* dan *Stopping* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa keterampilan teknik *passing* dan *stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,82% (3 siswa), “kurang” 20,59% (7 siswa), “cukup” 32,35% (11 siswa), “baik” 38,24% (13 siswa), dan “sangat baik” 0,00% (0 siswa).

2. Teknik *Heading*

Deskriptif statistik keterampilan teknik *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik *Heading* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

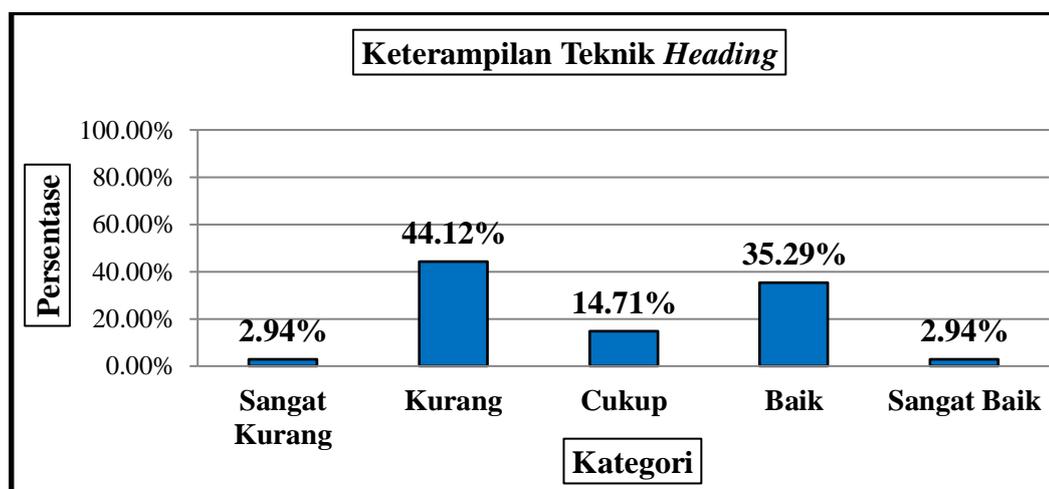
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	17,76
<i>Median</i>	16,00
<i>Mode</i>	25,00
<i>Std. Deviation</i>	5,16
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	26,00

Keterampilan teknik *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Keterampilan Teknik *Heading* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	25,50 <	Sangat Baik	1	2,94%
2	20,34 – 25,50	Baik	12	35,29%
3	15,18 – 20,34	Cukup	5	14,71%
4	10,02 – 15,18	Kurang	15	44,12%
5	≤ 10,02	Sangat Kurang	1	2,94%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, keterampilan teknik *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Batang Keterampilan Teknik *Heading* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa keterampilan teknik *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,94% (1 siswa), “kurang” 44,12% (15 siswa), “cukup” 14,71% (5 siswa), “baik” 35,29% (12 siswa), dan “sangat baik” 2,94% (1 siswa).

3. Teknik *Dribbling*

Deskriptif statistik keterampilan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

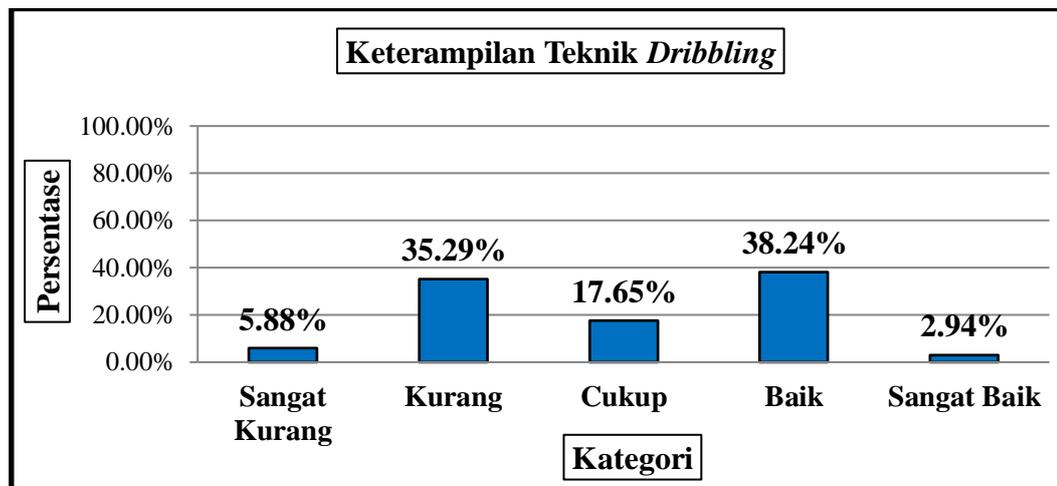
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	21,29
<i>Median</i>	21,20
<i>Mode</i>	22,51
<i>Std. Deviation</i>	1,45
<i>Minimum</i>	18,49
<i>Maximum</i>	23,93

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keterampilan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Keterampilan Teknik *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	23,47 <	Sangat Kurang	2	5,88%
2	22,02 – 23,47	Kurang	12	35,29%
3	20,57 – 22,02	Cukup	6	17,65%
4	19,12 – 20,57	Baik	13	38,24%
5	≤ 19,12	Sangat Baik	1	2,94%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, keterampilan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



Gambar 21. Diagram Batang Keterampilan Teknik *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa keterampilan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori “sangat baik” sebesar 2,94% (1 siswa), “baik” 38,24% (13 siswa), “cukup” 17,65% (6 siswa), “kurang” 35,29% (12 siswa), dan “sangat kurang” 5,88% (2 siswa).

4. Teknik *Shooting*

Deskriptif statistik keterampilan teknik *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Keterampilan Teknik *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

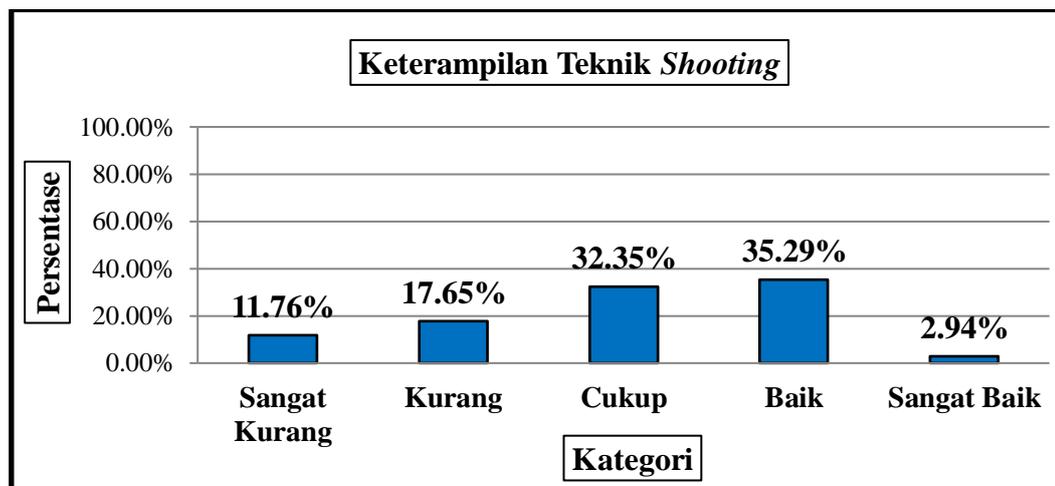
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	12,00
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	12,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,97
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	17,00

Keterampilan teknik *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Keterampilan Teknik *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	16,46 <	Sangat Baik	1	2,94%
2	13,39 – 16,46	Baik	12	35,29%
3	10,52 – 13,49	Cukup	11	32,35%
4	7,55 – 10,52	Kurang	6	17,65%
5	≤ 7,55	Sangat Kurang	4	11,76%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, keterampilan teknik *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 22. Diagram Batang Keterampilan Teknik *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa keterampilan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,76% (4 siswa), “kurang” 17,65% (6 siswa), “cukup” 32,35% (11 siswa), “baik” 35,29% (12 siswa), dan “sangat baik” 2,94% (1 siswa).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus, yang terdiri atas *passing* dan *stopping*, *heading*, *shooting*, dan *dribbling*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus rata-rata sebesar 200,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori cukup. Selanjutnya keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus ada 29,41% siswa dalam kategori kurang dan 29,41% siswa dalam kategori baik. Hal ini diakibatkan karena siswa tidak melakukan latihan sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus secara rutin.

Fakta di lapangan pada 3 tahun terakhir ini terhambat dengan adanya situasi Pandemi *Covid-19*, sehingga kondisi fisik menurun. Kondisi era *new normal*, banyak latihan yang tidak dapat diterapkan, karena bertentangan dengan prinsip era *new normal*. Akibat hal tersebut, sehingga masih banyak peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus yang masuk dalam kategori cukup. Pada kondisi era *new normal* pandemi *Covid-19* menurut Hidayat, dkk., (2021: 23) kesulitan yang paling besar adalah penerapan prinsip beban berlebih, hal itu dikarenakan banyak orang tua yang melarang anaknya datang latihan karena takut tertular penyakit ketika tubuh mengalami kekelahan yang sangat tinggi.

Adanya pandemi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir merupakan salah satu faktor penghambat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus. Dimana latihan mandiri membuat siswa merasa jenuh karena pelaksanaannya juga tidak dapat diawasi oleh pelatih. Tetapi di sisi lain siswa tetap harus menjaga kondisi fisik dan mental dengan berlatih secara bersungguh-sungguh. Melihat hasil ini keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus harus lebih ditingkatkan dengan metode latihan pendukung yang sudah disampaikan agar kondisi fisik menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Undaan Kudus pada bulan Desember 2022 menunjukkan bahwa implementasi keterampilan bermain sepakbola di lapangan peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Kendala ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus antara lain kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepak bola. Alat dan fasilitas ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus diantaranya bola berjumlah 9, namun 5 diantaranya kondisinya kurang baik, *cone* berjumlah 10, 3 diantaranya sudah rusak.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Desember tahun 2022 terlihat bahwa kemampuan *dribbling* sambil berlari mempunyai kelincahan dan kecepatan yang kurang, ditambah lagi dengan penguasaan teknik *dribbling* yang belum baik. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *shooting* kurang tepat sasaran dikarenakan kekuatan otot dan koordinasi yang masih lemah. Hasil

tendangan mengoper (*passing*) pendek maupun jauh dan tembakan (*shooting*) yang kurang keras dan terarah, sehingga bola tidak sampai pada target maupun tidak mengarah tepat sasaran.

Pendapat Pamungkas, dkk., (2023: 1) bahwa macam-macam teknik dasar sepakbola yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *juggling*, dan *heading*. Pemain untuk mempertahankan teknik permainan dasar yang baik, perlu ditunjang dengan kondisi fisik yang prima yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Mendapatkan kondisi fisik yang baik tentu membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional sistem tubuh.

Syarat yang paling utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar sepakbola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola apabila keterampilan dasarnya baik, maka pencapaian prestasi olahraga sepakbola akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki keterampilan teknik dasar. Keterampilan bermain sepakbola merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada sepakbola.

Pendapat Yudianto & Nurcahyo (2020: 45) bahwa untuk bermain sepakbola perlu menguasai teknik dasar sepakbola. Teknik dasar dalam sepakbola antara lain: teknik badan (teknik tanpa bola), yang meliputi: melompat dan gerak

tipu badan, serta teknik dasar dengan bola, yang meliputi: kontrol bola, menggiring bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Selain teknik dasar sepak bola strategi dalam permainan sepak bola juga perlu dikuasai. Strategi permainan sepak bola meliputi: strategi penyerangan, yang terdiri atas: gerakan tanpa bola, gerakan dengan bola, *wall pass* atau operan satu-dua, lemparan ke dalam, tendangan penjur, dan tendangan bebas, serta strategi pertahanan, yang terdiri atas: *man to man marking*, *zone marking*, *union marking*, dan strategi pertahanan menurut sistem permainan (sistem tiga pemain belakang, sistem empat pemain belakang, dan sistem pertahanan dengan libero). Untuk menghasilkan permainan sepak bola yang indah dan menarik maka berbagai unsur tersebut harus dikombinasikan pada saat bermain sepak bola.

Ada beberapa macam keterampilan sepakbola, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola) (Mahatmasari & Suryobroto, 2018: 2). Pendapat senada diungkapkan Yundarwati & Soemardiawan (2023: 2) bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada lima yakni: (1) *controlling the ball*, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goal keeping*.

1. Teknik *Passing* dan *Stopping*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik *passing* dan *stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus paling banyak pada kategori baik sebesar 38,24%. Keterampilan *passing* merupakan teknik yang paling penting dan paling utama yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Keterampilan *passing* adalah hal yang penting untuk menghubungkan pemain dengan pemain yang lainnya di dalam lapangan. *Passing* adalah unsur yang paling mendasar dari permainan tim (Nugraha & Hadinata, 2019: 14). *Passing* merupakan elemen dasar dalam permainan, *passing* lebih dari sekedar gerakan teknis karena melibatkan hubungan di antara para pemain. Pemain harus tahu cara menggunakan semua titik kontak pada kedua kaki yang memungkinkan untuk memvariasikan gerakan. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol.

Mengontrol bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. Dalam perkembangan persepakbolaan modern, *ball control* tidak hanya berusaha untuk menghentikan bola yang datang tetapi bagaimana pemain juga berusaha untuk menguasai bola sepenuhnya, sehingga lawan sulit untuk merebutnya. Kontrol bola adalah menerima dan mengarahkan bola secara tepat di udara atau di lapangan (Bahtra, 2022: 108). Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang

bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki (Nur, dkk., 2022: 184).

2. Teknik *Heading*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus paling banyak pada kategori kurang sebesar 44,12%. *Heading* adalah salah satu teknik dalam sepakbola dengan menggunakan kepala. Situasi pertandingan terkadang bola yang datang melayang di udara, maka pemain harus menggunakan kepala untuk menguasainya. *Heading* adalah mengarahkan bola dengan kepala dengan tujuan untuk menjauhkan bola dari gawang, *passing*, atau mencetak gol. Sepakbola adalah satu satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala untuk memainkan bola. Sama halnya dengan teknik-teknik yang lainnya, pemain juga harus memiliki kemampuan *heading* yang baik. *Heading* ini berguna untuk membersihkan bola dari gawang dari serangan lawan lebih tepatnya disebut *heading clearing*. Kemudian *heading* juga berguna dalam mencetak gol. Tidak kalah penting *heading* juga berguna untuk mengoper bola ke teman melalui kepala (dahi) (Putra & Afriza, 2020: 616).

3. Teknik *Dribbling*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus

paling banyak pada kategori kurang sebesar 38,24%. *Dribbling* atau menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah suatu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang digunakan untuk menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan atau tendangan ke arah gawang lawan. Pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik adalah pemain yang mampu mengacaukan pertahanan lawan dan mampu membuka ruang bagi rekan satu timnya ketika menggiring bola. Menggiring bola merupakan senjata ampuh yang dapat digunakan untuk menyusun strategi permainan dan mengatur tempo permainan (Sørensen, et al., 2021: 66). Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan dan menguasai bola dari serangan lawan. Jadi menggiring bola merupakan elemen dasar bermain sepakbola yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola di samping teknik dasar lainnya (Nuryadin & Doewes, 2020: 2).

4. Teknik *Shooting*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus paling banyak pada kategori baik sebesar 35,29%. *Shooting* atau menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan (Pratomo & Gumantan, 2020: 11). Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak

kemasukan. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua tim yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Wardayanti & Saryono, 2018: 3).

Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Menendang dalam sepakbola ada banyak hal yang dapat diperhatikan baik dari segi kerasnya tendangan, jauhnya tendangan maupun keakuratan tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ketiga hal tersebut teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus (Rizki, et al., 2019: 2).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes keterampilan teknik dasar sepakbola.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes keterampilan teknik dasar, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,82% (3 siswa), “kurang” 29,41% (10 siswa), “cukup” 26,47% (9 siswa), “baik” 29,41% (10 siswa), dan “sangat baik” 5,88% (2 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus untuk lebih meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus, sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi agar peserta ekstrakurikuler lebih giat berlatih, sedangkan bagi pelatih ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan.
3. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus dapat mengetahui keterampilan teknik dasar sepakbola, sehingga bagi pelatih dan peserta ekstrakurikuler untuk lebih meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola menjadi lebih baik.

4. Dengan diketahui keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus, dapat digunakan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar sepakbola di sekolah lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan keterampilan teknik dasar sepakbola pada peserta ekstrakurikuler agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam latihan ekstrakurikuler.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola, karena mempengaruhi prestasi.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- Abdullah, C. P. E. P., & Nurrochmah, S. (2021). Survei keterampilan gerak dasar lokomotor nonlokomotor dan manipulatif siswa putra kelas 7 MTs. *Sport Science and Health*, 3(5), 254-276.
- Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei minat dan motivasi wanita memilih olahraga sepak bola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 113-122.
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepak bola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan dasar sepak bola pemain klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48-53.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Ardiansyah, A., & Komaini, A. (2019). Tinjauan kemampuan teknik dribbling pemain sepak bola Seven FC Ulakan Padang Pariaman. *JURNAL STAMINA*, 2(5), 31-36.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021, February). Effect of agility training towards soccer dribbling skills. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 7-10). Atlantis Press.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahtra, R. (2022). *Buku ajar permainan sepakbola*. Padang: SUKABINA Press.
- Barlian, E. (2020). Pengaruh latihan jump to box terhadap kemampuan heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73-79.

- Bekris, E., Gissis, I., & Kounalakis, S. (2018). The dribbling agility test as a potential tool for evaluating the dribbling skill in young soccer players. *Research in Sports Medicine*, 26(4), 425-435.
- Clemente, F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepak bola pada pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159-166.
- Farida, S., & Munib, M. (2020). Sinergi sekolah dan masyarakat dalam pengelolaan ekstra kurikuler di SMP Islam Nurudz Dholam Kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 5(1), 78-92.
- Fauzi, D. (2009). *Petunjuk pelaksanaan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Skrateriat Jendral Departemen Pendidikan Nasional.
- Ferraz, R., Ribeiro, P., Neiva, H. P., Forte, P., Branquinho, L., & Marinho, D. A. (2021). Characterization of warm-up in soccer: report from portuguese elite soccer coaches. *The Open Sports Sciences Journal*, 14(1).
- Firlando, R., Frima, A., & Sunardi, L. (2020). Aplikasi pembelajaran teknik dasar sepak bola berbasis android. *Jurnal Teknologi Informasi Mura*, 12(02), 166-172.
- Hafit, A., & Sunardianta, R. (2019). Tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(4).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harefa, D., Telaumbanua, T., Ndruru, K., Hulu, F., Ndraha, L. D. M., Ndruru, M., & Sarumaha, M. (2021). Pelatihan menendang bola dengan konsep gerak parabola. *KOMMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pamulang*, 3(1).

- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hidayat, A. K., Nugroho, A. I., Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Syamsudin, S. (2021). Profil kondisi fisik atlet bulu tangkis junior IBIK Club Merauke pasca pemberlakuan new normal pandemi covid-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 204-217.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Izovska, J., Maly, T., & Zahalka, F. (2016). Relationship between speed and accuracy of instep soccer kick. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 459.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2022). Survei tingkat keterampilan dasar shooting pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di Sman 1 Surade. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82-90.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Keliat, P., & Helmi, B. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar shooting pada permainan sepak bola melalui gaya mengajar inklusi pada siswa kelas VIII Smp Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 45-54.
- Khalik, K. (2017). Analisis hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola Klub Jantho Fc. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 218-227.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi simulasi game terhadap passing sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 90-95.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Kurniyanto, Y. A. (2017). Tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri se Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(8).

- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. Sidoarjo: CV Salam Insan Mulia.
- Mahatmasari, P. Y., & Suryobroto, A. S. (2018). Pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar passing-stopping bermain sepakbola. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(4).
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepak bola klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 55-64.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Nawawi, U. U., Deri, A. M., & Damrah, D. (2018). Pengaruh latihan metode drill dan metode bermain terhadap kemampuan passing permainan sepakbola siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127-127.
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap kemampuan passing sepakbola. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13-27.
- Nur, M., Yasriuddin, Y., AM, A. M., & Kamaruddin, I. (2022). PKM peraturan dan teknik dasar sepakbola siswa SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 184-190.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: prinsip - prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pamungkas, G., Komarudin, K., Saryono, S., Sabillah, M. I., Falaahudin, A., Suharjana, S., & Sumarjo, S. (2023). The relationship of agility with women's football playing skills. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(1), 1-5.

- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Prastiwi, B. K., & Fatkhuroyana, I. (2020). Pengaruh latihan kelincahan dengan model tiang bentuk X dan tiang bentuk M untuk meningkatkan dribbling bola pemain Persepu UPGRIS. *Journal Power of Sports*, 3(2), 30-36.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10-17.
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi kelentukan dan daya ledak otot tungkai terhadap heading sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626.
- Putra, E. P., Marhaendro, A. S. D., Arianto, A. C., Hartanto, A., & Ayudi, A. R. Inquiry-based online learning to improve basic technical knowledge of football class XI Students. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 5(8).
- Putri, M. W. (2019). Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga. In *Prosiding seminar nasional fakultas ilmu kesehatan dan sains* (Vol. 1, No. 1).
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-38.
- Rizaldi, G., Yunus, M., & Supriyadi, S. (2019). Pengaruh latihan small sided game terhadap peningkatan Vo2max pada pemain sekolah sepakbola (Ssb) Iguana Kicker Club (Ikc) Fc usia 11-12 tahun. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 30-38.
- Rizhardi, R. (2020). Latihan kolaboratif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola siswa. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 1-9.
- Rizki, A., Ulfah, W. A., & Oktarina, O. (2019). Pengaruh latihan barrier hops dan knee tuck jump untuk meningkatkan tendangan jarak jauh (longpass) sekolah sepakbola Ayoma U-16 Pedindang Kabupaten Bangka Tengah. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 2(1), 1-4.
- Risqi, F., & Arsila, S. P. (2021). Melatih tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, serta kecerdasan emosi siswa pada cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).

- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai pendidikan karakter; penguatan berbasis kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110-126.
- Santoso, N. (2014). Tingkat keterampilan passing-stopping dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Pjkr B angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Saputra, R. (2019). Studi keterampilan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(1), 14-20.
- Sasmito, S. (2021). Optimalisasi ekstrakurikuler: sebuah praktik baik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(3), 524-533.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok: Rajawali Press.
- Serpiello, F. R., Cox, A., Oppici, L., Hopkins, W. G., & Varley, M. C. (2017). The Loughborough Soccer Passing Test has impractical criterion validity in elite youth football. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 60-64.
- Sørensen, A., Sørensen, V., & Dalen, T. (2021). A novel approach for comparison of reception performance in a technique test and small-sided games. *Sports*, 9(5), 66.
- Subekti, A. B. (2015). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).

- Syakhisk, Y. D., Mulyana, F. R., & Soraya, N. (2022). Metode pendekatan taktis terhadap ketepatan shooting kaki bagian dalam pada cabang olahraga sepak bola. *Holistic Journal of Sport Education*, 2(1), 33-40.
- Utomo, S. T., & Ifadah, L. (2019). Kenakalan remaja dan psikososial. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 5(2), 181-202.
- Vinando, M., Insanisaty, B., & Sutisyana, A. (2017). Analisis kemampuan short pass permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Curup Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 28-34.
- Wardayanti, E. R., & Saryono. (2018). Tingkat pengetahuan siswa tentang konsep mencetak gol pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD N Bendungan 1, Karangmojo, Gunungkidul. *PGSD Penjaskes*, 7(3).
- Wibowo, M. S., & Santoso, N. (2019). Tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(10).
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Yogatama, R., & Irawadi, H. (2019). Metode bermain berpengaruh terhadap akurasi passing sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 704-714.
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). Bermain sepak bola melalui pendekatan taktik. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 44-52.
- Yuliandri, T. (2016). *Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Playen*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuliarto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *JPJI*, 17(1).
- Yundarwati, S., & Soemardiawan, S. (2023). Pengembangan model latihan teknik dasar dribbling sepakbola berbasis gerak manipulatif pada pemain Lombok United Fc. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1).
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zaini, M. (2018). Pendidikan remaja dalam perspektif psikologi pendidikan. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 8(1), 99-117.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admission.uny.ac.id/suratizin/izin-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1048/UN34.16/PT.01.04/2023 30 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. SMP NEGERI 1 UNDAAN
Jl. Purwodadi km. 13, Sambung, Kec. Undaan, Kab. Kudus, Jawa Tengah, dengan kode pos 59372.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM	: 19601244015
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: KETRAMPILAN TEKNIK DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS
Waktu Penelitian	: 3 - 10 April 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswa dan Alumni,

(Signature)
Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

 **Dipindai dengan CamScanner**

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN KUDUS
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP 1 UNDAAN
Jl. Purwodadi Km. 13 Telp. (0291) 4101131 Kudus – 59372
E-mail : smp1undaan@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800 / 073 / 09.06.10 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

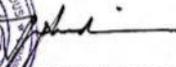
Nama : Drs. Moh Nurhadi, M.Pd.
NIP : 19650808 200604 1 008
Ruang / Gol. : Penata Tingkat 1 / III.d
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP 1 Undaan

Menerangkan bahwa nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : Muhammad Reihan Ainul Falah
NIM : 19601244015
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1

Telah melaksanakan penelitian dengan judul tugas akhir "*Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ektrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Undaan Kudus*" pada tanggal 3-12 April 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 6 Mei 2023
Kepala Sekolah,

Drs. MOH NURHADI, M.Pd.
Penata Tingkat 1
NIP. 19650808 200604 1 008



CS Dipindai dengan CamScanner

**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 UNDAAN KUDUS**

No	Nama	<i>Passing dan Stopping</i>		<i>Heading</i>		<i>Dribbling</i>		<i>Shooting</i>		Skor T	Kategori
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1	IlhamWikarna	14	61.42	26	65.97	19.41	77.26	17	66.84	271.49	Sangat Baik
2	Himawan Muttaqin P	13	58.19	16	46.59	20.51	61.31	15	60.10	226.19	Baik
3	Egi Saputra	9	45.24	17	48.53	21.02	53.92	11	46.63	194.32	Cukup
4	Irfanda Syahrul D	7	38.77	22	58.22	22.04	39.13	9	39.90	176.01	Cukup
5	Ashfal Maula	5	32.30	14	42.71	22.51	32.31	6	29.80	137.12	Kurang
6	Sholikul Islam	14	61.42	24	62.09	19.36	77.99	16	63.47	264.97	Baik
7	Zainul Millah	10	48.48	14	42.71	21.37	48.84	12	50.00	190.03	Cukup
8	Muhammad Farokhul	14	61.42	25	64.03	19.88	70.45	14	56.73	252.63	Baik
9	Dwi wahyu Cahyo	11	51.72	15	44.65	21.00	54.21	13	53.37	203.94	Cukup
10	Satriatama Surya D	10	48.48	25	64.03	20.16	66.39	12	50.00	228.89	Baik
11	Cahyo Wahyu	13	58.19	14	42.71	20.40	62.91	13	53.37	217.17	Cukup
12	Benny Setyo	7	38.77	25	64.03	21.15	52.03	7	33.16	188.00	Cukup
13	Pramuwidias Iqbal	8	42.01	22	58.22	22.59	31.15	10	43.27	174.64	Kurang
14	M. Khoirul Anam	6	35.53	12	38.84	23.32	20.57	8	36.53	131.47	Sangat Kurang
15	Hasan Putra	9	45.24	12	38.84	22.17	37.24	11	46.63	167.95	Kurang
16	Syahrul Ahmad	13	58.19	13	40.78	20.32	64.07	12	50.00	213.03	Cukup
17	Emir febriyanto	14	61.42	25	64.03	19.58	74.80	16	63.47	263.72	Baik
18	Rizky Maulana Irfan	13	58.19	21	56.28	20.24	65.23	15	60.10	239.79	Baik
19	Aji Soedarsono	12	54.95	25	64.03	20.38	63.20	14	56.73	238.91	Baik
20	Andika Fachriyanto	8	42.01	13	40.78	22.51	32.31	10	43.27	158.36	Kurang
21	Rizqi Abhirama	10	48.48	14	42.71	21.24	50.73	12	50.00	191.92	Cukup

22	Reno Ternidad	14	61.42	23	60.16	18.49	90.60	16	63.47	275.65	Sangat Baik
23	Riqqo Alkautsar	9	45.24	10	34.96	21.79	42.75	11	46.63	169.59	Kurang
24	Jovan Affan Alghony	12	54.95	12	38.84	22.09	38.40	14	56.73	188.92	Cukup
25	Gusnur Alqudsy	5	32.30	12	38.84	23.93	11.72	7	33.16	116.02	Sangat Kurang
26	Idurs Umar	13	58.19	16	46.59	22.11	38.11	15	60.10	202.99	Cukup
27	Farras Asyam	7	38.77	15	44.65	22.64	30.43	9	39.90	153.75	Kurang
28	Dimas Calvin	15	64.66	25	64.03	19.90	70.16	14	56.73	255.58	Baik
29	Akbar Rizkyawan	9	45.24	14	42.71	22.49	32.60	11	46.63	167.19	Kurang
30	Edi Erik Extrada	5	32.30	13	40.78	23.83	13.17	7	33.16	119.41	Sangat Kurang
31	Titan Bobby Rizaldy	14	61.42	17	48.53	19.24	79.73	14	56.73	246.41	Baik
32	Arul Kurniawan	12	54.95	16	46.59	23.03	24.77	12	50.00	176.31	Kurang
33	Fachrezi Alvin	8	42.01	15	44.65	23.30	20.86	10	43.27	150.78	Kurang
34	Ahmad fatoni	13	58.19	22	58.22	19.76	72.19	15	60.10	248.69	Baik

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

N	Valid	34
	Missing	0
Mean		200,05
Median		193,12
Mode		116,02 ^a
Std. Deviation		45,52
Minimum		116,02
Maximum		275,65
Sum		6801,84

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 116,02	1	2,9	2,9	2,9
119,41	1	2,9	2,9	5,9
131,47	1	2,9	2,9	8,8
137,12	1	2,9	2,9	11,8
150,78	1	2,9	2,9	14,7
153,75	1	2,9	2,9	17,6
158,36	1	2,9	2,9	20,6
167,19	1	2,9	2,9	23,5
167,95	1	2,9	2,9	26,5
169,59	1	2,9	2,9	29,4
174,64	1	2,9	2,9	32,4
176,01	1	2,9	2,9	35,3
176,31	1	2,9	2,9	38,2
188	1	2,9	2,9	41,2
188,92	1	2,9	2,9	44,1
190,03	1	2,9	2,9	47,1
191,92	1	2,9	2,9	50,0
194,32	1	2,9	2,9	52,9
202,99	1	2,9	2,9	55,9
203,94	1	2,9	2,9	58,8
213,03	1	2,9	2,9	61,8
217,17	1	2,9	2,9	64,7
226,19	1	2,9	2,9	67,6
228,89	1	2,9	2,9	70,6

238,91	1	2,9	2,9	73,5
239,79	1	2,9	2,9	76,5
246,41	1	2,9	2,9	79,4
248,69	1	2,9	2,9	82,4
252,63	1	2,9	2,9	85,3
255,58	1	2,9	2,9	88,2
263,72	1	2,9	2,9	91,2
264,97	1	2,9	2,9	94,1
271,49	1	2,9	2,9	97,1
275,65	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Statistics

		Passing dan Stopping	Heading	Dribbling	Shooting
N	Valid	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0
Mean		10,47	17,76	21,29	12,00
Median		10,50	16,00	21,20	12,00
Mode		13,00 ^a	25,00	22,51	12,00 ^a
Std. Deviation		3,09	5,16	1,45	2,97
Minimum		5,00	10,00	18,49	6,00
Maximum		15,00	26,00	23,93	17,00
Sum		356,00	604,00	723,76	408,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Passing dan Stopping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	3	8,8	8,8	8,8
	6	1	2,9	2,9	11,8
	7	3	8,8	8,8	20,6
	8	3	8,8	8,8	29,4
	9	4	11,8	11,8	41,2
	10	3	8,8	8,8	50,0
	11	1	2,9	2,9	52,9
	12	3	8,8	8,8	61,8
	13	6	17,6	17,6	79,4
	14	6	17,6	17,6	97,1
	15	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Heading

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	2,9	2,9	2,9
	12	4	11,8	11,8	14,7
	13	3	8,8	8,8	23,5
	14	5	14,7	14,7	38,2
	15	3	8,8	8,8	47,1
	16	3	8,8	8,8	55,9
	17	2	5,9	5,9	61,8
	21	1	2,9	2,9	64,7
	22	3	8,8	8,8	73,5
	23	1	2,9	2,9	76,5
	24	1	2,9	2,9	79,4
	25	6	17,6	17,6	97,1
	26	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Dribbling

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18,49	1	2,9	2,9	2,9
	19,24	1	2,9	2,9	5,9
	19,36	1	2,9	2,9	8,8
	19,41	1	2,9	2,9	11,8
	19,58	1	2,9	2,9	14,7
	19,76	1	2,9	2,9	17,6
	19,88	1	2,9	2,9	20,6
	19,9	1	2,9	2,9	23,5
	20,16	1	2,9	2,9	26,5
	20,24	1	2,9	2,9	29,4
	20,32	1	2,9	2,9	32,4
	20,38	1	2,9	2,9	35,3
	20,4	1	2,9	2,9	38,2
	20,51	1	2,9	2,9	41,2
	21	1	2,9	2,9	44,1
	21,02	1	2,9	2,9	47,1
	21,15	1	2,9	2,9	50,0
	21,24	1	2,9	2,9	52,9
	21,37	1	2,9	2,9	55,9
	21,79	1	2,9	2,9	58,8
	22,04	1	2,9	2,9	61,8
	22,09	1	2,9	2,9	64,7

22,11	1	2,9	2,9	67,6
22,17	1	2,9	2,9	70,6
22,49	1	2,9	2,9	73,5
22,51	2	5,9	5,9	79,4
22,59	1	2,9	2,9	82,4
22,64	1	2,9	2,9	85,3
23,03	1	2,9	2,9	88,2
23,3	1	2,9	2,9	91,2
23,32	1	2,9	2,9	94,1
23,83	1	2,9	2,9	97,1
23,93	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Shooting

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6	1	2,9	2,9	2,9
7	3	8,8	8,8	11,8
8	1	2,9	2,9	14,7
9	2	5,9	5,9	20,6
10	3	8,8	8,8	29,4
11	4	11,8	11,8	41,2
12	5	14,7	14,7	55,9
13	2	5,9	5,9	61,8
14	5	14,7	14,7	76,5
15	4	11,8	11,8	88,2
16	3	8,8	8,8	97,1
17	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Lampiran 5. Dokumentasi



Gambar 1. Tes Dribbling



Gambar 2. Tes Dribbling



Gambar 3. Tes *Passing* dan *Stopping*



Gambar 4. Tes *Shooting*