



Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 2 Majene

Sudirman^{1*}, Syahrudin², Sahabuddin³

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
^{1,2,3} Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Makassar, Sulawesi Selatan, 90222

sudirman@unm.ac.id, syahrudin@unm.ac.id, sahabuddin@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Majene dengan jumlah sampel penelitian 20 orang menggunakan random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 24.00 pada taraf signifikansi 95% atau $\alpha_{0,05}$. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Majene memiliki kategori sedang atau cukup baik, ini dapat dibuktikan dengan hasil yang dicapai untuk kategori baik sebanyak 7 orang (35%), kategori cukup sebanyak 7 orang (35%), untuk kategori kurang sebanyak 4 orang (20%) dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (10%), sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada hasil keterampilan sepakbola untuk teknik dribbling pada siswa SMA Negeri 2 Majene.

Kata kunci: Keterampilan, Gerak Dasar, Sepakbola

ABSTRACT

This study aims to determine the level of basic football movement skills. This research belongs to the type of descriptive research. The research population was all students of SMA Negeri 2 Majene with a total sample of 20 people using random sampling. The data analysis technique used is the correlation and regression analysis technique using the SPSS version 24.00 system at a significant level of 95% or 0.05. Starting from the results of data analysis, this study concludes that: the level of basic football movement skills in SMA Negeri 2 Majene students has a medium or good enough category, this can be proven by the results achieved for the good category as many as 7 people (35%), moderate category as many as 7 people (35%), for the poor category as many as 4 people (20%) and the very poor category as many as 2 people (10%), while for the very good category there were no football skills results for the dribbling technique of SMA Negeri 2 Majene students.

Keywords: Skills, Basic Movements, Football

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang (Rustanto, 2016) sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif (Firmana, 2017) untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Pasha, 2019). Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu, mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia (Yuniarto et al., 2018), dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas (Sahabuddin, 2017), maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga (Quddus et al., 2018), seperti mengadakan pertandingan-pertandingan



olahraga yang biasanya diikuti oleh semua kalangan masyarakat (Hulfian, 2021). Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain (Tria & Sepdanius, 2019), dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya (Harianto et al., 2016). Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua (Setiawan, 2019).

Dalam sepakbola terdapat berbagai pemain yang di antaranya ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goal keeper*) (Hananto, 2017). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerang kanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (*defender*) yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (*goal keeper*) (Wijaya, 2014).

Olahraga Sepak Bola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh sebagian Sepak Bola sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sarat mudah ditemui. (Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A, 2020). Siswa harus diberikan kesempatan untuk mengepresikan kemampuan yang dimiliki tanpa ada tekanan dari intruksi guru. Maka dari itu guru harus memfasilitasi siswa dalam penguasaan gerak dasar *shooting* (Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A, 2021).

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat (Rabuanasyah et al., 2018) sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub (Prakarsa, 2020), organisasi pemuda dan kampung-kampung. Dalam pembelajaran sepakbola, mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Bukan hanya sekedar fisik, teknik, taktik, dan mental tetapi keterampilan dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola (Fatikhatusun, 2020).

Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal (Pasha, 2019) karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan (Saputra & Maidarman, 2007). Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. (Akhmad & Suriatno, 2018) Karena dengan beberapa faktor diatas sangat diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola seperti latihan *dribble, passing, control, shooting, dan heading* (Supriyanto et al., 2016).

Aspek latihan tersebut bertujuan mengetahui dan meningkatkan kondisi pemain, karena tanpa keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik (Firmana, 2017) maka seseorang pemain tidak akan berkembang (Supriyanto et al., 2016). Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak di dalam meningkatkan kondisi fisik (Hananto, 2017) serta keterampilan dasar para pemainnya (Santoso, 2014). Untuk dapat bermain sepakbola, penguasaan teknik merupakan suatu keharusan dan penguasaan teknik yang tinggi diperlukan latihan yang sungguh – sungguh dan direncanakan dengan baik (Nosa & Faruk, 2013).

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat di lingkungan masyarakat, untuk mendapatkan pemain yang berkualitas tentu saja tidak instan (Erfayliana & Wati, 2020). Dari usia dini sudah dibekali keterampilan dasar sepakbola. Dimulai dari sepakbola kampung, Sekolah Sepak Bola (SSB), lembaga formal atau ekstrakurikuler hingga ke jenjang yang lebih tinggi. Sekolah merupakan lembaga dan organisasi yang tersusun rapi (Zulwandi & Irawan, 2018). Segala kegiatan direncanakan dan diatur sesuai dengan kurikulum. Untuk menghadapi kemajuan jaman, kurikulum selalu diadakan perubahan, diperbaiki (Pratama et al., 2020) dan disempurnakan agar apa yang diberikan di sekolah terhadap anak didiknya dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun yang akan datang (Ramadhan, 2008), sehingga sekolah sebagai tempat untuk belajar agar tujuan hidup



atau citacitanya tercapai (Anugeranto & Indriarsa, 2013).

Hal ini berlaku pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 2 Majene merupakan kegiatan yang sudah mempunyai program dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Adapun kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMA Negeri 2 Majene yaitu Ekstrakurikuler Pramuka, KIR, Seni Musik, dan Sepakbola. Pada waktu ekstrakurikuler latihan yang diberikan oleh pelatih hanya sekedar latihan teknik dasar sepakbola saja dan terkadang juga ditambahi dengan latihan fisik. Siswa yang memilih dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah siswa kelas 1 dan 2 yang benar-benar mempunyai keinginan untuk latihan sepakbola. Ketertarikan dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Majene disebabkan belum terdapat prestasi yang diperoleh tim sepakbola SMA Negeri 2 Majene dalam pertandingan antar pelajar di Kabupaten Majene. Dikarenakan pihak sekolah tidak memfasilitasi tim sepakbola SMA Negeri 2 Majene dalam berbagai kejuaraan. Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Majene terlihat cukup banyak peminat dari para siswa untuk mengikuti kegiatan tersebut. Tercatat terdapat 35 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. SMA Negeri 2 Majene memiliki fasilitas penunjang yang cukup memadai. Terdapat lapangan sepakbola berukuran standart yang dapat digunakan untuk melaksanakan ekstrakurikuler walaupun bukan milik SMA Negeri 2 Majene. Terdapat pula sarana penunjang lainnya yang cukup lengkap seperti bola sepak, *cone*, *marker*, dan rompi.

Berdasarkan survei yang dilakukan saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola, materi saat latihan antara lain: pemanasan; latihan teknik dasar meliputi *dribbling*, *passing*, *controlling*, *heading*, *small set game*, *shooting* ke gawang. Kegiatan ekstrakurikuler hanya diadakan satu Minggu sekali pada hari minggu, dimulai pukul 07.00 - 09.00 WIB. Dengan peserta sebanyak 30 siswa, namun peserta yang berangkat tidak mencapai 30 siswa dari keseluruhan peserta ekstrakurikuler sepakbola. Program latihan tidak berjalan dengan baik karena jadwal latihan hanya satu kali dalam satu minggu dan keterbatasan peserta ekstrakurikuler yang hadir. Banyak hal yang menyebabkan ekstrakurikuler sepakbola tersendat, seperti lapangan yang jauh dari sekolah dan dana untuk biaya operasional dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola hanya cukup untuk latihan satu kali dalam satu minggu. Sebagian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tidak hanya mengikuti latihan saat ekstrakurikuler, namun juga aktif dalam klub-klub sepakbola yang terdapat di Majene sehingga teknik dasar sepakbola yang dikuasai para peserta didik yang aktif di klub-klub sepakbola atau SSB lebih baik dibandingkan peserta didik yang hanya berlatih saat ekstrakurikuler saja, karena jam latihan yang kurang.

METODE

Penerapan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian adalah keterampilan teknik dasar sepakbola. Secara sederhana rancangan atau desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 2 berikut :

Variabel	Siswa (Z)
Passing Bola (Y1)	Y1Z
Heading Bola (Y2)	Y2Z
Menggiring Bola (Y3)	Y3Z
Menembak Gawang (Y4)	Y4Z

Gambar 1
Desain penelitian

Populasi dalam penelitian adalah seluruh Siswa SMA Negeri 2 Majene. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas XI dan mahir dalam permainan sepakbola dengan jumlah 20 orang. Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yaitu passing bola, heading bola, menggiring bola, dan menembak ke gawang. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar kemampuan



dasar bermain sepakbola yang sudah ditentukan. Data-data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap butir yang dicapai siswa. Selanjutnya hasil tersebut diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan data dari tiap-tiap item tes yang telah dicapai siswa dengan kategori yang sudah ditentukan, pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori. Kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

- Baik Sekali : $M + 1,5 SD \leq X$
- Baik : $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
- Cukup : $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
- Kurang : $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
- Kurang Sekali : $X < M - 1,5 SD$

(Anas Sudijono, 2009: 453)

Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2011: 33) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$DP (\%) = \frac{n}{N}$$

Keterangan:

DP = Deskriptif Persentase (%)

n = Skor empirik (skor yang diperoleh).

N = Skor ideal / jumlah total nilai responden.

(Suharsimi Arikunto, 2011:33).

Guna menggambarkan seberapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Majene, maka data yang sudah terkumpul dalam data reguler dan inferensi, diubah menjadi skor T.

Adapun data reguler menggunakan rumus:

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \left(\frac{x - Mx}{SDx} \right)$$

Sedangkan data inferensi menggunakan rumus:

$$T - \text{Score} = 50 + 10 \left(\frac{Mx - x}{SDx} \right)$$

Keterangan:

T-score = nilai tes standar

X = data mentah

Mx = rata-rata nilai

SDx = standar deviasi angka kasar

Dari 4 item tes yang telah diubah ke dalam skor T kemudian dijumlahkan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar sepakbola yang digolongkan menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik dan baik sekali. Untuk memperoleh skor-skor yang standart penulis menggunakan perhitungan *T-score*. Fungsi dari *T-score* adalah menyetarakan dari beberapa jenis skor yang berbeda satuan ukurannya atau bobot skornya, menjadi skor yang baku atau skor standar.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar passing dan stopping

Data penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik passing dan stopping dapat dilihat pada rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil analisis keterampilan sepakbola untuk teknik passing dan stopping

No	Statistik	Hasil
1.	Jumlah sampel	20
2.	Mean	11,20
3.	Median	12
4.	Modus	13
5.	Standar Deviasi	2,75



6.	Skor Maksimal	15
7.	Skor Minimal	7

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar untuk teknik passing dan stopping. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar teknik passing dan stopping adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi teknik passing dan stopping

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$15,33 < X$	0	0 %	Baik Sekali
12,58 – 15,32	10	50 %	Baik
9,83 – 12,57	2	10 %	Cukup
7,08 – 9,82	7	35 %	Kurang
$X < 7,07$	1	5 %	Kurang Sekali
Total	20	100%	-

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik passing dan stopping sebagai berikut: untuk kategori baik sebanyak 10 orang (50%), kategori cukup sebanyak 2 orang (10%), kategori kurang sebanyak 7 orang (35%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%), serta tidak ada kategori baik sekali untuk keterampilan sepakbola untuk teknik heading. Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik passing dan stopping dalam kategori baik.

Hasil analisis deskriptif tes keterampilan dasar untuk teknik heading bola

Data penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading dapat dilihat pada rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil analisis keterampilan sepakbola untuk teknik heading

No	Statistik	Hasil
1.	Jumlah sampel	20
2.	Mean	28,45
3.	Median	29
4.	Modus	25
5.	Standar Deviasi	4,77
6.	Skor Maksimal	37
7.	Skor Minimal	17

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar untuk teknik heading. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar teknik heading adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi teknik heading

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$35,61 < X$	2	10 %	Baik Sekali
30,84 – 35,60	4	20 %	Baik
26,07 – 30,83	6	30 %	Cukup
21,30 – 26,06	7	35 %	Kurang
$X < 21,29$	1	5 %	Kurang Sekali
Total	20	100%	-

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading sebagai berikut: untuk kategori baik sekali sebanyak 2 orang (10%), kategori baik sebanyak 4 orang (20%), kategori cukup sebanyak 6 orang (30%), untuk kategori kurang sebanyak 7 orang (35%) dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (5%) hasil keterampilan sepakbola untuk teknik heading.



Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading dalam kategori cukup.

Hasil analisis deskriptif tes keterampilan dasar untuk teknik dribbling

Data penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik dribbling dapat dilihat pada rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil analisis keterampilan sepakbola untuk teknik dribbling

No	Statistik	Hasil
1.	Jumlah sampel	20
2.	Mean	20,16
3.	Median	19,24
4.	Modus	17,45
5.	Standar Deviasi	2,55
6.	Skor Waktu Tercepat	17,01
7.	Skor Waktu Terlama	26,81

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar untuk teknik dribbling. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar teknik sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi teknik dribbling

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X < 16,34$	0	0 %	Baik Sekali
16,35 – 18,89	7	35 %	Baik
18,90 – 21,44	10	50 %	Cukup
21,45 – 23,99	1	5 %	Kurang
$X < 24,00$	2	10 %	Kurang Sekali
Total	20	100%	-

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading sebagai berikut: untuk kategori baik sebanyak 7 orang (35%), kategori cukup sebanyak 10 orang (50%), untuk kategori kurang sebanyak 1 orang (5%) dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (10%), sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada hasil keterampilan sepakbola untuk teknik heading. Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading dalam kategori cukup.

Hasil analisis deskriptif tes keterampilan dasar untuk teknik shooting

Data penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik shooting dapat dilihat pada rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel 7 berikut:

Tabel 7.

Hasil analisis keterampilan sepakbola untuk teknik shooting

No	Statistik	Hasil
1.	Jumlah sampel	20
2.	Mean	12,95
3.	Median	14
4.	Modus	17 dan 18
5.	Standar Deviasi	4,49
6.	Skor Maksimal	19
7.	Skor Minimal	4

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar untuk teknik shooting. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar teknik shooting sebagai berikut:



Tabel 8.

Distribusi frekuensi teknik shooting

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
19,96 < X	0	0 %	Baik Sekali
15,20 – 19,95	7	35 %	Baik
10,71 – 15,19	7	35 %	Cukup
06,22 – 10,70	5	25 %	Kurang
X < 06,21	1	5 %	Kurang Sekali
Total	20	100%	-

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading sebagai berikut: untuk kategori baik sebanyak 7 orang (35%), kategori cukup sebanyak 7 orang (35%), untuk kategori kurang sebanyak 5 orang (25%) dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (10%), sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada hasil keterampilan sepakbola untuk teknik dribling. Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading dalam kategori cukup.

Hasil analisis deskriptif tes keterampilan dasar sepakbola

Data penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola dapat dilihat pada rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel 9 berikut:

Tabel 9. Hasil analisis keterampilan dasar sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Majene

No	Statistik	Hasil
1.	Jumlah sampel	20
2.	Mean	200,01
3.	Standar Deviasi	24,28
4.	Skor Maksimal	256,40
5.	Skor Minimal	163,89

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar pada siswa SMA Negeri 2 Majene. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar pada siswa SMA Negeri 2 Majene adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi frekuensi tingkat keterampilan dasar pada siswa SMA Negeri 2 Majene

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
266,43 < X	0	0 %	Baik Sekali
208,15 – 266,42	7	35 %	Baik
182,87 – 208,14	7	35 %	Cukup
165,59 – 182,86	4	20 %	Kurang
X < 165,58	2	10 %	Kurang Sekali
Total	20	100%	-

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola untuk teknik heading pada siswa SMA Negeri 2 Majene sebagai berikut: untuk kategori baik sebanyak 7 orang (35%), kategori cukup sebanyak 7 orang (35%), untuk kategori kurang sebanyak 4 orang (20%) dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (10%), sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada hasil keterampilan sepakbola untuk teknik dribling pada siswa SMA Negeri 2 Majene. Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Majene dalam kategori cukup.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes keterampilan dasar sepakbola diketahui tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Majene yakni dengan nilai rata-rata 200,01 termasuk dalam kategori cukup. Dari keempat item tes keterampilan dasar sepakbola yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Majene, tes sepak dan tahan bola merupakan hasil tes yang paling rendah dengan nilai *mean* 11,20. Adapun untuk tes



menendang bola ke sasaran dengan nilai *mean* 12,95 dan tes menggiring bola dengan nilai *mean* 20,16. Sedangkan untuk tes memainkan bola dengan kepala merupakan hasil tes yang paling tinggi dengan nilai *mean* 28,45. Hasil tersebut dapat dikarenakan oleh kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Majene hanya satu kali dalam seminggu yang tentunya menyebabkan porsi berlatih sepakbola relative kecil. Sarana dan prasarana seperti bola, lapangan yang tidak rata dan rompi yang masih minim tentunya akan menghambat peningkatan keterampilan siswa saat melakukan latihan. Selain itu juga dapat disebabkan karena partisipasi dan motivasi siswa yang masih rendah dan tidak adanya program latihan yang terencana oleh guru (Sahabuddin, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini, dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola (Saputra & Maidarman, 2007), siswa perlu melakukan latihan secara rutin di luar kegiatan ekstrakurikuler sekolah (Sari & Nurrochmah, 2021) seperti menjadi anggota di klub sepakbola yang ada di daerahnya masing-masing. Selain itu siswa juga dianjurkan untuk melakukan latihan secara individu (Akhmad & Suriatno, 2018), misalnya dengan memantul-mantulkan bola ke tembok dan menimang-nimang bola (*jugling*) (Atiq, 2012). Semakin sering siswa berlatih dan bermain sepakbola tentunya akan berdampak juga pada peningkatan keterampilan dasar sepakbolanya (Nosa & Faruk, 2013). Guru sebagai pelatih juga harus membuat menu latihan yang terprogram dan terencana (Hendra & Putra, 2019), seperti latihan teknik dasar, latihan fisik dan latihan taktik (Heri, 2017). Semua ini diharapkan agar mampu membentuk tim sepakbola sekolah yang kuat sehingga dapat membanggakan nama sekolah (Supriyanto et al., 2016) pada setiap kejuaraan sepakbola yang diikuti dan siswa perlu melakukan latihan secara rutin di luar kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti menjadi anggota di klub sepakbola atau SSB yang ada di daerahnya masing-masing (Sari & Nurrochmah, 2021).

SIMPULAN

Hasil penguraian dalam pembahasan dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat keterampilan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Majene dikategorikan sedang atau cukup baik

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepakbola Pemain Klub Bima Sakti. *JUPE, Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 10–27. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/517>
- Anugeranto, V. Ma., & Indriarsa, N. (2013). Efektifitas Pembelajaran Menggunakan Media Audio-Visual Terhadap Teknik Passing Dalam Sepakbola Untuk Kelas XK11 SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 415–418. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/3033/5829>
- Atiq, A. (2012). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 34–36. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2552>
- 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. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/8119>
- Fatikhatun. (2020). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Permainan Sepakbola Melalui Penggunaan Bola Plastik. *Dinamika: Jurnal Praktik Penelitian Tindakan*, 10(3), 131–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.47403/dp.v10i3.33>
- Firmana, I. (2017). Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 73. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.36>
- Gemael, Q. A. (2018). EFFECTIVENESS TEST OF PLAY-BASED FOOTBALL WARM-UP MODEL. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 4(2), 11-19.
- Gemael, Q. A., Asmawi, M., Dlis, F., Chaniago, H., Izzuddin, D. A., Sari, Z. N., & Prasetyo, T. R. THE EFFECTIVITY OF PLYOMETRIC TRAINING TO INCREASE LEG MUSCLE POWER IN FOOTBALL PLAYERS AGED 17-21 YEARS. *Turkish Journal of Physiotherapy and*



- Rehabilitation, 32(3).
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). EFFECTIVENESS INSTRUMENT TEST ON PLAY-BASED METHOD OF FOOTBALL 'S WARM-UP MODEL. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 5(02), 56-66.
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A. (2020). hubungan kemampuan passing dengan ketepatan shooting dalam pembelajaran sepak bola di kelas xi sma negeri 1 cikarang utara. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 35-40.
- Hananto, R. A. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Android Untuk Anak USia 11-12 Tahun. *Skripsi, FIK Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id/50786/>
- Harianto, G., Nurhadi, M., Wakit, N., & Sujarwo, E. (2016). Model Pembelajaran Passing Sepakbola di SD. *BRILIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 1(1), 58–62. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v1i1.8>
- Hendra, J., & Putra, G. I. (2019). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Muara Pendidikan*, 4(2), 438–444. <https://doi.org/https://doi.org/10.52060/mp.v4i2.181>
- Heri, R. (2017). Upaya meningkatkan keterampilan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam menggunakan metode bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 21–32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v6i1.571>
- Hulfian, L. (2021). Pass Through Traffic Training Dapat Meningkatkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepakbola. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 1(3), 2007–2011. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/cendekia.v1i3.528>
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 7-12.
- Kurniawan, F., Gemael, Q. A., & Afrinaldi, R. Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 5 Karawang. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(3), 99-104.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Pasha, G. D. N. (2019). Pengembangan Media Video Teknik Dasar Sepakbola Untuk Usia Dini. *Skripsi, FIK Universitas Negeri Yogyakarta*. https://eprints.uny.ac.id/62871/1/SKRIPSI_GALIH_DWI_NUR_PASHA_14604221075.pdf
- Prakarsa, A. A. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Akurasi Shooting pemain Akademi PSP Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 193–205. <https://media.neliti.com/media/publications/320966-pengaruh-variasi-latihan-plyometric-terh-26209b1d.pdf>
- Pratama, A. P., Alsaudi, A. T. B. D., & Iqbal, M. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 63–69. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/624>
- Quddus, A., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Pengaruh Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Club Putra Baja FC Tahun 2017. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 1(1), 14–19. <https://scholar.archive.org/work/t7osptubgnb5terghbfg6tssna/access/wayback/http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/download/1097/pdf>
- Rabuansyah, Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Pada Siswa Kelas V SD. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(1), 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/23302>
- Ramadhan, N. (2008). Meningkatkan Gerak Dasar Shooting Kaki Bagian Luar Sepak Bola Melalui Modifikasi Permainan Kerucut. *SpoRTIVE*, 2(1), 71–80. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/7796>



- Rustanto, H. (2016). Kinerja Mengajar Guru Penjas Dalam Mengimplementasikan Penilaian Portofolio Sebagai Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Sepak Bola Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 130–143. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/381>
- Sahabuddin. (2017). Evaluation Program Regional Training Center (Pelatda) PON XIX South Sulawesi. *JIPES, Journal of Indonesian Physical Education and Sport. Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 85–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JIPES.031.011>
- Sahabuddin. (2018). Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Pada Siswa Putra. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(1), 59. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i1.16846>
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10*,(2), 40–48. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/5699>
- Saputra, R., & Maidarman. (2007). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Teknik Dasar Sepakbola*, c, 32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.43>
- Sari, M. D., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(7), 440–450. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p440-450>
- Setiawan, D. (2019). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019. *Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Semarang*, 2016. https://lib.unnes.ac.id/37766/1/6301415007_Optimized.pdf
- Supriyanto, E., Koestoro, B., & Djasmi, S. (2016). Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa SMPN 1 Kotabumi. *Jurnal Teknologi Informasi Komunikasi Pendidikan*, 4(2), 1–10. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JT/article/view/11675>
- Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar (Shooting) Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 151-155.
- Tria, Y. R., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Pemain PSTS Tabing Padang. *Jurnal Stamina*, 9(1), 148–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jst.v2i7.421>
- Wijaya, D. C. (2014). Penerapan Media Bola Karet Dalam Permainan Sepakbola Untuk Meningkatkan Keterampilan Heading Siswa Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. *Skripsi, FKIP Universitas Bengkulu*. <http://repository.unib.ac.id/9028/>
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>
- Zulwandi, Y., & Irawan, R. (2018). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 975–983. <http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/423>