

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 1 TEMBILAHAN HULU**



**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 1 TEMBILAHAN HULU**

Dipersiapkan oleh

Nama : Kurniawan Ananda

NPM : 156610823

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Pembimbing Utama



**Drs. Darta Is, M.Pd**  
**NIDN. 0020046109**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Leni Apriani, M.Pd**  
**NPK. 15DK1102039**  
**NIDN. 1005048901**

Skripsi Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

DEKAN

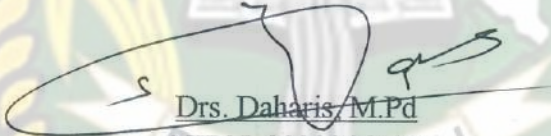


**Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
**NIDN. 0007107005**

PERSETUJUAN SKRIPSI


Nama : Kurniawan Ananda  
NPM : 156610823  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu.

Disetujui Oleh :  
Pembimbing Utama

  
Drs. Daharis, M.Pd  
NIDN. 0020046109

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
Leni Apriani, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Kurniawan Ananda  
NPM :156610823  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jenjang Pendidikan : Stara Satu (S1)

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan judul :

**Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu**

Dengan Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perulunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

  
Drs. Daharis, M.Pd  
NIDN. 0020046109

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu Kecamatan Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir. Jenis data yang digunakan adalah deskriptif yang menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 25 orang Sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menghitung rata rata T-Score yang dilakukan uji pada seluruh peserta dengan teknik-teknik yang sudah disiapkan oleh peneliti.

Adapun hasil dari penelitian ini yang dinilai dari tabel penilaian table distribusi frekuensi T-Score yang di ambil dari aspek *Heading*, *Passing*, *Dribbling* dan *Shooting* mendapatkan nilai rata-rata 62,8 atau jika diklasifikasikan dalam kategori penilaian T-Score masuk dalam klasifikasi “baik” yang artinya secara keseluruhan keterampilan peserta ekstrakurikuler sepakbola sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu dengan kategori baik atau sudah cukup memuaskan.

Kata Kunci : Keterampilan, Teknik Dasar, Sepak Bola, Ekstrakurikuler

## ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of basic soccer skills of the extracurricular participants of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu, Tembilahan Hulu District, Indragiri Hilir Regency. The type of data used is descriptive using survey methods and data collection using tests and measurements, so as to provide an overview of what will be studied in the form of numbers and measured with certainty. The sample in this study were all 25 people of Tembilahan Hulu 1 Tembilahan Hulu Public High School football extracurricular participants. While the data analysis technique in this study was to calculate the average T-Score which was tested on all participants with the following techniques: which has been prepared by the researcher.

The results of this study which were assessed from the T-Score frequency distribution table which were taken from the Heading, Passing, Dribbling and Shotting aspects got an average value of 62.8 or if classified in the T-Score assessment category it was classified as "good" Overall, the skills of the football extracurricular participants at the State Senior High School 1 Tembilahan Hulu are in a good category or are quite satisfactory.

Keywords: Skills, Basic Techniques, Football, Extracurricular



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 156610823  
 Nama Mahasiswa : KURNIAWAN ANANDA  
 Dosen Pembimbing : 1. Drs DAHARIS M.Pd 2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola sekolah menengah atas negeri 1 Tembilahan Hulu  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Survey of the Basic Technical Skills Level of Football Extracurricular Members of Public Senior High School 1 Tembilahan Hulu  
 Lembar Ke : .....

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	12-10-2018	ACC Judul Proposal	Diterima	
2	15-10-2018	Perbaikan Latar Belakang, identifikasi masalah, perbaikan Judul	Diterima, dan diperbaiki	
3	07-10-2018	ACC untuk diseminarkan	Diterima	
4	14-10-2018	Ujian Seminar Proposal	Diterima	
5	16-10-2018	Perbaikan Proposal	Diterima	
6	20-07-2020	Mengurus Surat Riset	Diterima	
7	11-10-2020	Pelaksanaan Penelitian	Diterima	
8	17-11-2020	Bimbingan Bab 4	Diterima	
9	18-11-2020	Acc Untuk Ujian Skripsi	Diterima	

Pekanbaru, 01 Maret 2021  
 Wakil Dekan I / Ketua Departemen / Ketua Prodi



Y3VJK0VTQVLRWC5TTVA40GW3A

(Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd, Msi)  
 NIP: 1970 1007 1998 03 2002

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/ Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopyannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah ini :

Nama : Kurniawan Ananda  
NPM : 156610823  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi merupakan duplikat skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Juni 2021

Mahasiswa yang bersangkutan



**KURNIAWAN ANANDA**  
NPM. 156610823



## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat Menyusun skripsi ini dengan judul: **“SUERVEI TINGKAT KETERAMPILAN DASAR SEPAK BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 TEMBILAHAN HULU”**

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada,

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Drs. Daharis, M.Pd sebagai pembimbing utama yang sudah banyak membantu dan memberikan bimbingan beserta saran dalam pembuatan Skripsi.

3. Leni Apriani M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Merangkap.
4. Refly Henjilito, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik materil maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya untuk almarhum Ayahanda Tercinta dan tentunya Ibunda, serta abang, kakak dan juga keluarga di Pekanbaru yang telah memberikan semangat untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

Kurniawan Ananda

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Perumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Landasan Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Teknik Dasar Sepakbola .....	5
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola.....	7
2.1.3 Hakikat Ekstrakurikuler.....	21
2.2 Kerangka Berpikir.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	24

3.2 Populasi Dan Sampel .....	25
3.2.1 Populasi .....	25
3.2.2 Sampel .....	26
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.4 Pengembangan Instrumen .....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.6 Teknik Analisis Data.....	33
 <b>BAB IV PENGOLAHAN DATA</b>	
4.1 Deskripsi Data.....	35
4.2 Analisis Data .....	48
4.3 Interpretasi Data .....	50
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Saran.....	52
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>BIOGRAFI PENULIS</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel contoh Penilaian (T-score) .....	34
3.2 Kategori Penilaian T-Score .....	34
4.1 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Heading Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Disekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilaan Hulu Ditinjau Dari Aspek <i>Heading</i> .....	30
4.2 Distribusi frekuensi Norma Keterampilan <i>Heading</i> Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilaan hulu ditinjau dari aspek <i>Heading</i> .....	37
4.3 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilaan Hulu Ditinjau Dari Aspek <i>Passing</i> .....	39
4.4 Distribusi Frekuensi Norma Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilaan Hulu ditinjau dari aspek <i>Passing</i> .....	40
4.5 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilaan Hulu Ditinjau Dari Aspek <i>Dribbling</i> .....	42
4.6 Distribusi Frekuensi Norma Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Mengengah Atas Negeri 1 Tembilaan Hulu ditinjau dari aspek <i>Dribbling</i> .....	43

4.7 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek <i>Shooting</i> .....	45
4.8 Distribusi Frekuensi Norma Survei Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek <i>Shooting</i> .....	45
4.9 Distribusi Frekuensi Rekapulasi Data Keterampilan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu.....	49



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Mengoper Bola Dalam Sepakbola .....	12
2.2 Teknik Penerimaan Dalam Sepakbola .....	12
2.3 Teknik Menggiring Dalam Permainan Sepakbola .....	15
2.4 Teknik Dasar Menendang ( <i>Shooting</i> ) Bola .....	18
2.5 Teknik Menyundul ( <i>Heading</i> ) Dalam Permainan Sepakbola .....	21
3.1 Tes Memainkan Bola Dengan Kepala ( <i>Heading</i> ) .....	29
3.2 Tes Mengoper dan Menahan Bola .....	30
3.3 Tes Menggiring Bola .....	32
3.4 Tes Menembak/Menendang Bola Ke Sasaran ( <i>Shooting</i> ) .....	33

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan diartikan sebagai proses timbal-balik dari tiap pribadi manusia dalam penyesuaian dirinya dengan alam, dengan teman, dan dengan alam semesta. Pendidikan merupakan pula perkembangan yang terorganisasi dan kelengkapan dari semua potensi manusia; moral, intelektual dan jasmani (pancaindera), serta untuk kepribadian individunya dan kegunaan masyarakatnya, yang diarahkan demi menghimpun semua aktivitas tersebut bagi tujuan hidupnya (tujuan terakhir). Dengan pendidikan yang semakin maju diharapkan dapat mengangkat kemajuan suatu negara. Sebuah negara tidak hanya dituntut oleh sebuah perekonomian yang maju tetapi pemerataan di sektor pendidikan sangat diperlukan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan. Hal ini disebabkan pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang searah dengan tujuan pendidikan yaitu untuk membantu individu-individu mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Dalam Undang – undang RI no 3 pasal 25 ayat 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di sebutkan “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.



Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran tatap muka di sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan serta kemampuan berolahraga. Selain sebagai wadah atau tempat, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga diharapkan akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga siswa selalu dalam keadaan bugar dan bersemangat serta aktif dalam setiap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Dalam keadaan bugar maka proses pembelajaran yang berlangsung dapat tercapai dengan baik dan sesuai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu terdapat beberapa kendala antara lain, antara lain : kurangnya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Tembilahan Hulu. Alat dan fasilitas merupakan hal yang , perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah. Dengan tersedianya alat dan fasilitas yang cukup serta kondisi alat dan fasilitas yang baik akan menjadikan pembelajaran lebih efektif. Seperti pengadaan rompi bola, penambahan bola sepak, *cone*/kerucut, dan lain sebagainya akan

menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu.

Oleh karena itu perlu diadakan penelitian untuk mengetahui kemampuan dasar sepak bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang kemampuan teknik dasar sepak bola, dapat dibuat program untuk lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga khususnya sepak bola di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu.

## **1.2 Identifikasi Masalah :**

1. Belum tersedianya alat dan fasilitas dalam menunjang keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu.
2. Belum diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepak bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu.
3. Metode latihan yang dilakukan oleh guru kurang bervariasi.
4. Belum diketahuinya tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Karena begitu banyaknya permasalahan yang akan dibahas, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah hanya untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Tembilahan Hulu Kecamatan Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir.

#### 1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Tembilahan Hulu Kecamatan Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan diatas,tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah : untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler SMANegeri 1 Tembilahan Hulu Kecamatan Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk berbagai pihak, antara lain adalah :

1. Peserta : dapat menjadi motivasi agar dapat terus meningkatkan dan mengasah kemampuan bermain sepak bolanya .
2. Pembina : dapat menjadi referensi guna meningkatkan kemampuan anak didiknya.
3. Peneliti : Kegiatan penelitian akanmelahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibang kuliaah.
4. Prodi Penjas : Sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk peneliti.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Hakikat Teknik Dasar Sepak Bola

###### a. Pengertian Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola

Keterampilan dasar dalam permainan sepak bola sangat diperlukan karena merupakan kemampuan yang mendasar dalam sepak bola untuk mencapai efektif dan efisien, misalnya mengoper kedepan. Untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepak bola. Menurut Suwarno (Wahyu Aji Wijaya, 2001:7) meliputi:

- 1) Gerakan-gerakan tanpa bola: (*Movement without the ball*).
  - a) Lari dan merubah arah (*Running and changing of direction*)
  - b) Meloncat/ melompat (*Jumping*)
  - c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*Feinting without the ball/ body feint*)
- 2) Gerakan-gerakan dengan bola (*Movement with the ball*).
  - a) Menendang bola (*Kicking*)
  - b) Menerima bola (*Receiving the ball*)
  - c) Menyundul bola (*Heading*)
  - d) Menggiring bola (*Dribbling*)
  - e) Gerak tipu (*Feinting*)
  - f) Teknik merebut bola (*Tackling*)

g) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang  
*(Technique of goal keeping; defensive and offensive)*

Keterampilan sepak bola sangat menuntut seorang pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan harus dapat mengoptimalkan atau bisa menguasai teknik dasar tersebut. Adapun pengertian keterampilan sepak bola adalah serangkaian faktor-faktor yang berupa kualitas-kualitas yang dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola.

Keterampilan sepak bola sangatlah kompleks, misalnya kemampuan teknik, taktik, fisik dan mental, sehingga seorang pemain dituntut untuk dapat melakukannya dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Pada penelitian ini unsur-unsur yang akan diambil ditekankan pada penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Banyaknya berbagai pendapat mengenai unsur dalam teknik sepak bola.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa pentingnya pengetahuan dan pengajaran terkait gambaran kemampuan teknik dasar sepak bola yang dimiliki siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau untuk meningkatkan kualitas bermain bola, untuk itu semua ini perlu perhatian yang serius dari banyak pihak. Sehingga untuk meningkatkan prestasi sepak bola pemain SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau dari pihak sekolah hendaknya dapat mendatangkan pelatih yang berkualitas. Sebab pelatih yang berkualitas

akan lebih tau apa-apa saja yang dapat meningkatkan prestasi sepak bola (Suhdy, 2012).

Keterampilan sepak bola sangatlah kompleks, misalnya kemampuan teknik, taktik, fisik dan mental, sehingga seorang pemain dituntut untuk dapat melakukannya dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Pada penelitian ini unsur-unsur yang akan diambil ditekankan pada penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Banyaknya berbagai pendapat mengenai unsur dalam teknik sepak bola (Effendi, 2016).

### **2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola**

#### **a. Passing dan Stopping**

##### **1) Pengertian Passing dan Stopping**

Kemampuan teknik dasar menendang, mengontrol, menggiring, dan menyundul bola dalam bermain sepak bola siswa sangatlah rendah sehingga potensi dan kemampuan individual siswa tidak terasah. Hal ini menyebabkan pembelajaran teknik dasar bermain sepak bola siswa belum tercapai pada tingkat keberhasilan (Mulyadi, 2012)

Teknik dasar passing adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Sepak bola sejatinya adalah pemain tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa

mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola harus saling bergantung pada kondisi anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat seorang pemain harus mengasah keterampilan passing. Dengan passing yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Mielke,2003:19).

Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebuah teknik yang baik dapat dihasilkan dengan kualitas gerakan yang maksimal, contohnya seseorang yang hendak melakukan passing, pemain harus mampu mengukur lambat kuatnya passing yang dilakukan kepada teman supaya bola tidak mudah diambil lawan, untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan kemampuan intelegensi yang baik pula (Naldi & Irawan, 2020).

Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa penampilan bermain yang kritis, adalah kemampuan untuk mengidentifikasi masalah-masalah taktik yang muncul selama permainan dan sekaligus dapat memilih respons yang tepat untuk memecahkannya. Pendekatan taktis sangat tepat digunakan dalam pembelajaran permainan karena pendekatan taktis ditujukan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang konsep bermain dimana mahasiswa harus memecahkan masalah ketika mendapatkan kesulitan dalam bermain dan pendekatan taktis

dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar passing pendek dalam permainan sepak bola.

Digunakannya latihan keterampilan dasar memberikan kesempatan mahasiswa untuk meningkatkan, mengembangkan keterampilan dan kesadaran taktik dalam permainan. Disini dosen dapat memberikan pengajaran dengan model pendekatan taktis dan pembelajaran harus dilakukan semenarik mungkin untuk membuat motivasi mahasiswa meningkat (Ridwan dkk, 2017).

Sedangkan Stopping adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Stopping terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan dribbling, passing atau shooting (Mielke, 2003:19).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tingkat kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar bermain sepak bola pada studi awal, tindakan siklus I dan tindakan siklus II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola siswa yang didahului dengan studi awal jumlah persen sebesar 859%, tindakan siklus I 1366% dan pada siklus II sebesar 1725% (Atiq & Budiyanto, 2020).



## 2) Teknik dasar passing dan stopping

Stopping sangat penting bagi seorang pemain sepak bola. Karena apabila menerima bola (*passing*) dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut lawan. Dinata, (2007:7).

### a) Pelaksanaan Teknik Passing

Dalam buku (Luxbacher, 2016:11) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan passing sebagai berikut :

1. Persiapan, yaitu: berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukkan sedikit lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola, tempatkan kaki dengan posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.
2. Pelaksanaan adalah tubuh berada di dekat bola , ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga keseimbangan agar tetap lurus, tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.
- 3) Sikap akhir yaitu pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan gerakan searah dengan bola, kemudian gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

b) Pelaksanaan Teknik Stopping

Teknik stopping dapat dilakukan dengan cara menerima dan mengontrol bola dengan inside-of-the-foot jika tidak berada dibawah tekanan lawan secara langsung. Sejajarkan diri dengan bola yang akan datang dan bergeraklah ke depan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakkan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas, menjauh dari garis tengah tubuh. Kemudian tarik kaki saat bola tiba untuk mengurangi benturan. Jangan hentikan bola sepenuhnya.

**3) Hal - hal yang harus diperhatikan saat melakukan teknik dasar mengoper dan menerima bola.**

- a) Hal - hal yang harus diperhatikan saat melakukan teknik dasar mengoper : Berdiri menghadapi target dan letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. Arahkan kaki ke target kemudian bahu dan pinggul lurus dengan target. Tekukkan sedikit lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan. Kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.

- b) Hal - hal yang harus diperhatikan saat melakukan teknik dasar menerima bola : Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang,bergeraklah ke arah bola. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya, letakkan kaki dalam posisi menyamping. Jaga kaki agar tetap kuat, kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.



Gambar 2.1 Teknik Mengoper Bola Dalam Sepak bola  
(Luxbacher, 2016)



Gambar 2.2 Teknik Penerimaan Dalam Sepak bola  
(Luxbacher, 2016)

## **b. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)**

### 1) Pengertian teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Ketika memulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali akan membantu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* menggunakan kaki. *Dribbling* adalah keterampilan dalam dasar sepak bola karena semua pemain bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan dan tembakan. Setelah pemain menguasai *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Menurut Mielke, (2003:1) pemain pemula akan memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi kaki bagian luar.

### 2) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Mielke, (2003:2) sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan control bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya.

Ketika melakukan *dribbling* dengan kaki bagian dalam, usahakan bola tetap berdekatan dengan kakimu. Kamu tentu tidak ingin mengejar bola karena bola tersebut menggelinding terlalu cepat untuk taraf keterampilanmu saat ini. Biasanya, kamu harus mempertahankan gerak bola agar jaraknya tidak lebih dari satu langkah dari kakimu. Jarak langkahmu adalah jarak diantara kedua kaki ketika kamu berlari secara normal. Jika perlu, kamu selalu bisa mempercepat langkah, tetapi jangan sampai kehilangan control bola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik *dribbling* berpengaruh dalam menentukan kualitas permainan bola, dalam hasil penelitian ini dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepak bola siswa di SMP Negeri 2 Kota Lubuklinggau, yang berada pada skor di atas rata-rata adalah sebanyak 10 orang (50%) dan tidak ada satu orang pun siswa kemampun *dribbling*nya yang berada di dalam kelompok rata-rata. Kemudian kemampuan *dribbling* di bawah rata-rata adalah sebanyak 10 orang (50%) (Utama dkk, 2019).

- 3) Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan teknik dasar *dribbling*

Menurut Mielke, (2003:3) ketika sedang melakukan *dribbling*, usahakan kepalamu tetap tegak dan mata terpusat ke

lapangan di depanmu dan jangan terpaku pada kaki. Berusahalah untuk melayangkan pandangan ke daerah sekeliling dan rasakan bola itu sehingga kamu bisa mengetahui keberadaannya sambil melihat ke sekeliling.

Jangan melakukan *dribbling* terlalu lama. Mengoperkan bola kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan dapat menggerakkan bola di lapangan dengan lebih cepat. Gunakan lah *dribbling* untuk menciptakan ruang diantara kamu dan pemain lawan sehingga kamu berada pada posisi yang lebih baik untuk mengoper atau melakukan shooting.

Ketika melakukan *dribbling* dalam suatu pertandingan, lebih baik gunakan sisi kaki bagian dalam ketika ada pemain belakang lawan di dekatmu dan mencoba untuk menyerobot bola. Gunakan sisi kaki bagian dalam untuk mempersiapkan operan pendek yang cepat ketika kamu sedang menggiring bola.



Gambar 2.3 Teknik menggiring dalam permainan sepak bola.

(Luxbacher, 2016)

**c. Teknik dasar menendang dalam permainan sepak bola (*shooting*)**

1) Pengertian teknik dasar mendandang (*shooting*) dalam sepak bola

Tendangan adalah suatu unsur yang sangat penting dalam permainan sepak bola, apabila tendangan yang dilakukan sangat baik maka akan berguna untuk pemain itu sendiri dan dapat menguntungkan tim dalam sebuah pertandingan.

Menurut Luxbacher, (2016:105) keberhasilan anda sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Sedikit keberuntungan juga tidak merugikan, tapi seperti kata pepatah, “keberuntungan yang baik adalah saat dimana persiapan bertemu dengan kesempatan”.

2) Teknik dasar menendang (*shooting*) dalam permainan sepak bola

Menurut Mielke, (2003:65) dekatilah bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus. Usahakan langkahmu tetap pendek-pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkanmu melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang

tepat. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola, dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki yang kamu gunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat.

Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghadap ke bawah.

Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukannya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kamu mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuhmu maju ke depan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa suatu nilai keaktifan dan peningkatan dalam pengolahan data pada setiap siklus terhadap siswa/sampel. Untuk mengetahui adanya perbaikan proses, serta meningkat atau tidaknya peningkatan kemampuan belajar siswa pada pelaksanaan siklus pertama belum mengalami suatu perubahan yang signifikan, maka akan dilakukan siklus berikutnya untuk lebih mengetahui dimana letak kekurangan siswa dalam melakukan teknik dasar Shooting yang baik. Hal ini akan membantu peneliti untuk mengambil tindakan selanjutnya



yang dianggap dapat membantu memperbaiki proses pembelajaran meningkatkan kemampuan Shooting dan hasil pembelajaran menggunakan memantulkan ke dinding (Rustendi dkk, 2013).

- 3) Hal-hal yang harus diperhatikan saat menendang (*shooting*) dalam permainan sepak bola.

Menurut Luxbacher, (2016:107) dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. Tekukkan lutut kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan dan tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.



Gambar 2.4 Teknik Dasar Menendang (*Shooting*) Bola  
(Luxbacher, 2016)

**d. Teknik dasar Menyundul Bola (*heading*)**

- 1) Pengertian teknik dasar menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola

Kemampuan menyundul bola sangat penting dalam permainan sepak bola. Teknik ini digunakan untuk merebut bola yang tinggi. Selain itu kemampuan menyundul bola juga merupakan senjata mematikan seseorang pemain bola untuk mencetak gol. Hasil Penelitian menunjukkan hasil tes kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola, diperoleh hasil rata-rata secara individu sebesar 78,21 dari 30 orang siswa. Sementara prosentase ketuntasan hasil belajar menendang bola secara klasikal diperoleh 63,33% atau 19 orang siswa yang memiliki kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola yang cukup baik. 11 orang siswa atau 36,67% siswa yang belum memiliki kemampuan menendang bola dengan baik dan benar (Labani, 2013).

(Mielke, 2003:49) menambahkan beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan fatal yang bisa diakibatkan karena *heading*. Disamping kekhawatiran-kekhawatiran tersebut, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar. Ketika dilakukan dengan benar, *heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang

meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.

2) Teknik dasar menyundul (*heading*) dalam permainan sepak bola.

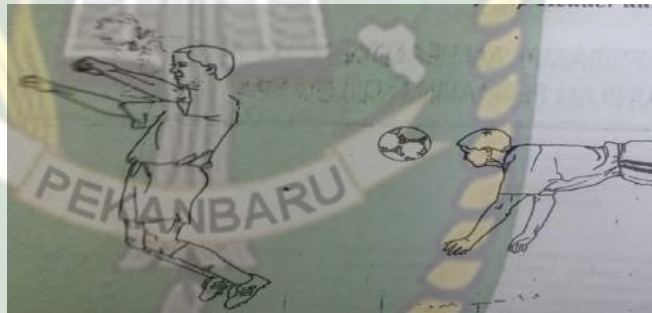
Menurut Mielke, (2003) gerakkan tubuhmu ke jalur melayangannya bola. Tindakan ini memerlukan antisipasi dan ketepatan waktu. Proses menggerakkan tubuh ke posisi yang tepat pada dasarnya sama seperti gerak yang digunakan untuk keterampilan mengontrol bola lainnya. Usahakan selalu menggerakkan kaki sehingga kamu bisa menyesuaikan saat bola sampai kepadamu. Pemain muda atau pemain yang kurang berpengalaman mungkin memilih menggunakan bola empuk terlebih dahulu.

Usahakan mata tertuju pada bola dan mulutmu tertutup. Dengan menutup mulut, kamu bisa menghindari lidah tergigit, yang akan sangat menyakitkan bila terjadi. Kalau mau, kamu bisa menggunakan pelindung gigi, namun usahakan mulut tertutup. Sentuhlah bola dengan menggunakan dahimu tepat pada daerah pertemuan dahi dengan garis rambut (atau bekas tempat tumbuhnya rambut pada pemain-pemain tua).Pertahankan keseimbangan kakimu ketika bola mendekat.

Usahakan untuk selalu menjemput bola. Jangan menunggu bola mendatangi kepalamu. Gerakkan tubuh bagian atasmu dari posisi melengkung menuju ke bola ketika bola mendekat. Biasanya, kamu akan meloncat ke udara ketika melakukan *heading*.

3) Hal-hal yang harus diperhatikan saat melakukan menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola.

Menurut Luxbacher, (2006 : 88) luruskan bahu dengan bola yang datang, tekukkan lutut dan tahan berat badan pada bantalan telapak kaki, Tarik tangan ke belakang, fokuskan perhatian pada bola.



Gambar 2.5 Teknik Menyundul (*Heading*) Dalam Permainan Sepak bola (Luxbacher, 2016)

### 2.1.3 Hakikat Ekstrakurikuler

#### a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler diadakan disekolah untuk membantu siswa untuk mengembangkan dan menyalurkan kemampuan, bakat, minat dan keterampilan didalam sebuah kegiatan. Dengan mengikuti ekstrakurikuler siswa banyak memperoleh ilmu dan manfaat dari kegiatan yang diikutinya.

Menurut Suryosubroto, (2002: 271) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Ektrakurikuler akan bertambah jenis dan macam seiring kebutuhan siswa dan tuntutan perkembangan zaman, serta ekstrakurikuler akan tetap eksis dan diakui keberadaannya di sekolah tergantung oleh beberapa faktor antara lain: guru, pelatih, sarana dan prasarana, dan serta minat siswa itu sendiri.

**b. Tujuan dan jenis ekstrakurikuler**

Tujuan ekstrakurikuler ialah menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan peserta didik yang sehat jasmani rohani dan bertaqwa kepada tuhan YME, memiliki rasa tanggung jawab terhadap yang dilakukan, disiplin dalam melaksanakan kegiatan baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Masing-masing sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda-beda jadi hal tersebut dapat berpengaruh terhadap keterampilan peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutindan bersifat periodik. Menurut Amir Daien dalam Suryosubroto, (2002: 272-273) kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti: latihan bolavoli, latihan sepakbola dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah

bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Sedangkan menurut Hadari Nawawi dalam Suryosubroto, (2002:274) jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

1. Pramuka sekolah
2. Olahraga dan kesenian
3. Kebersihan dan keamanan sekolah
4. Tabungan pelajar dan pramuka (Tapelpram)
5. Majalah sekolah
6. Warung atau kantin sekolah
7. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Jadi pada prinsipnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk kegiatan tambahan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah dan dilaksanakan secara terus menerus yang bertujuan untuk mengembangkan intelektual dan juga perilaku peserta didik yang dapat dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan.

## 2.2 Kerangka Berpikir

Permainan sepakbola terdiri dari beberapa teknik dasar yang digunakan dalam permainan. Dalam permainan sepakbola teknik dasar terdiri dari teknik dasar menyundul bola (*heading*), teknik dasar mengoper (*passing*), teknik dasar menghentikan bola (*stopping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menendang bola (*shooting*).

Kemampuan menyundul bola sangat penting dalam permainan sepakbola. Teknik ini digunakan untuk merebut bola yang tinggi dari lawan dan mencetak gol ke gawang lawan, apabila pemain tidak menguasai teknik menyundul (*heading*) bola maka lawan akan memudahkan merebut bola dan pemain juga akan sulit untuk mencetak gol, sedangkan mengumpan (*passing*) berperan penting untuk mengalirkan bola kepada teman supaya penguasaan bola menjadi kuat, apabila passing yang kita berikan kepada teman tidak sempurna maka lawan dengan mudahnya merebut bola, dan teknik menghentikan bola (*stopping*) berperan penting untuk menahan bola yang telah diberikan teman apabila bola tidak distopping dengan benar akibatnya lawan dengan mudah merebut bola.

Sedangkan menggiring (*dribbling*) berperan penting dalam mengecoh lawan apabila pemain tidak menguasai teknik dribbling akibatnya akan sulit untuk menciptakan gol ke gawang lain, karena setiap pemain memiliki skill individualis yang dimiliki, dan menembak (*shooting*) berperan penting dalam menciptakan gol ke gawang lawan, apabila shooting yang diarahkan ke gawang lawan sangat lemah maka penjaga gawang lawan akan mudah menangkap bola.

Untuk melihat apakah tingkat ketercapaian keterampilan dasar bermain sepakbola yang diberikan pelatih dalam melatih siswanya, pelatih memerlukan evaluasi dengan alat ukur yang baku, Hal ini tentu akan lebih objektif dari pada penilaian hanya sebatas pengamatan di lapangan. Untuk mengukur tingkat keterampilan bermain sepakbola seseorang, maka tes yang digunakan adalah tes keterampilan/kecakapan bermain sepakbola.

Penelitian ini membahas tentang tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu dan diukur dengan Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Winarno.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif yang menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:243), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara factual (Suharsimi Arikunto, 2002:56).

#### 3.2 Populasi dan Sampel

##### 3.2.1 Populasi

Menurut Kusumawati, (2015:93) Populasi adalah keseluruhan objek (baik manusia, hewan maupun tumbuhan) yang akan dijadikan sebagai data penelitian. Penentuan populasi yang akan dijadikan penelitian adalah dengan berbagai pertimbangan yaitu, Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh anggota peserta ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 25 orang.

### 3.2.2 Sampel

Berdasarkan populasi tidak begitu besar serta masih dalam batas kemampuan peneliti, maka seluruh populasi dijadikan sampel. Kusumawati, (2015:94) apabila peneliti masih mampu untuk melakukan penelitian maka peneliti bisa mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel atau yang dimaknakan dengan “Total Sampling”. Dengan demikian sampel yang akan peneliti gunakan adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 25 orang.

### 3.3 Definisi Operasional

1. Teknik dasar sepakbola: serangkaian gerakan dalam olahraga sepakbola yang terdiri menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menendang (*shooting*), menyundul (*heading*). Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya (A. Sarumpaet, dkk 1992:17).
2. Menggiring Bola (*dribbling*) Mielke : (2007:1) Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan

operan ataupun tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menurut Soedjono dalam Medrika dkk (2018:151). Menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu.

3. Mengoper bola (*passing*) Mielke : (2007:19) menjelaskan passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. 2. Passing yang baik akan meningkatkan keyakinan dan momentum, sedangkan passing yang jelek dapat merusak tim (Chapman, Derse, & Hansen, 2008, p.113). Sedangkan untuk mengetahui baik tidaknya suatu tendangan dapat dilihat dari indikator tendangan sepakbola yaitu dari akurasi dan kecepatan laju bola (Majelan, et. al., 2011, p.37)
4. Menendang bola (*shooting*) : Luxbacher (2004:105) Untuk mencetak gol pada gawang regular anda harus mampu melakukan keterampilan menembak dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. 5. Selain itu menurut Ilham Efendi (2015:183) pemain harus menumbuhkan kemampuan untuk

shootingdari jarak yang bervariasi. Semua pemain harus didorong untuk banyak melakukanshootingdari jarak-jarak yang berbeda selama permainan

5. Menyundul bola (*heading*) : Luxbacher (2004:88) kemampuan menyundul bola sangat penting dalam permainan sepak bola. Teknik ini digunakan untuk merebut bola yang tinggi. Selain menurut Martha Wira (2017) itu kemampuan menyundul bola juga merupakan senjata mematikan seorang pemain bola untuk mencetak gol.
6. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir : adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa SMAN 1 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir,dan menjadi tempat peneliti melakukan penelitian.

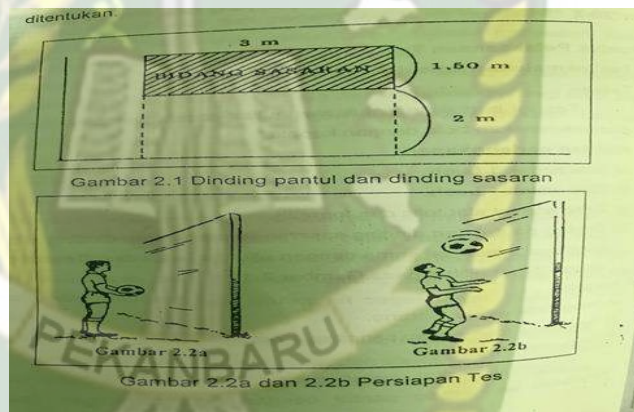
### 3.4 Pengembangan Instrumen

Berikut peneliti akan menjelaskan secara rinci bagaimana teknik Tes Keterampilan Sepak Bola Menurut Winarno (2006:47-56) yang terdiri dari :

#### 1. Tes Memainkan Bola Dengan Kepala (*Heading*)

- a. Tujuan : mengukur keterampilan menyundul bola dengan kepala
- b. Pelaksanaan :
  - 1) Pada aba-aba “siap” pemain berdiri menghadap tembok dengan bola di tangan.

- 2) Pada aba-aba “ya” bola di pantulkan ke tembok dan selanjutnya dimainkan dengan kepala, sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
- 3) Apabila bola jatuh ke tanah maka bola diambil oleh pemain yang bersangkutan dan segera dipantulkan ke tembok dan selanjutnya dimainkan dengan kepala sampai aba-aba “stop” diberikan.
- 4) Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil sundulan bola yang dilakukan selama 10 detik, dan bola yang disundul masuk ke daerah sasaran sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

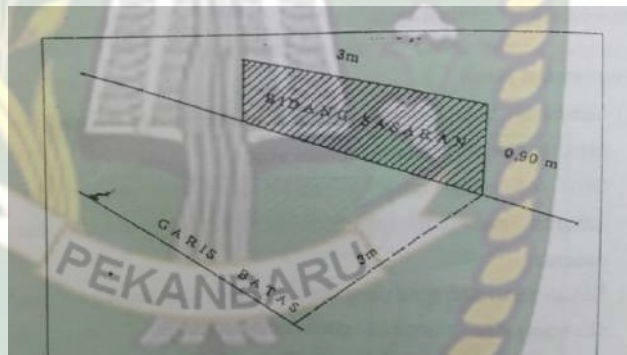


Gambar 3.1 Tes Memainkan Bola Dengan Kepala (*heading*)  
(Winarno,2006)

## 2. Tes Mengoper Dan Menghentikan Bola (*Passing And Stopping*)

- a. Tujuan : Untuk mengukur keterampilan dalam mengoper dan menghentikan bola
- b. Pelaksanaan :
  - 1) Testi berada dibelakang garis batas, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap menyepak bola.
  - 2) Setelah testi siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba mulai dan menjalankan stopwatchnya.

- 3) Testi segera menyepak bola ke dinding pantul .
- 4) Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera disepak kembali ke arah dinding dan dilakukan secara terus menerus selama 10 detik.
- 5) Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba stop dan menghentikannya.
- 6) Skor dihitung adalah keseluruhan hasil menyepak dan menghentikan bola yang dilakukan secara syah dari belakang garis batas selama 10 detik.

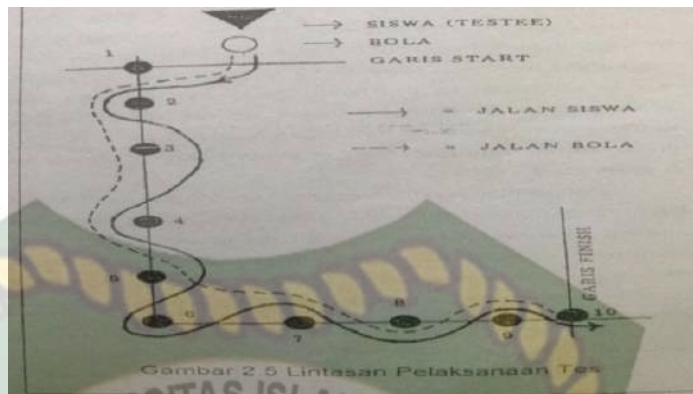


Gambar 3.2 Tes Mengoper dan Menahan Bola (*Passing dan Stopping*)  
(Winarno, 2006)

### 3. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

- a. Tujuan : untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan (*dodging*)
- b. Pelaksanaan :
  - 1) Testi berada di belakang bola menghadap arah lintasan yang akan ditempuh dalam keadaan siap.
  - 2) Setelah testi siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba mulai

- 3) Testi segera menggiring bola melewati rintangan 1 yang dipasang di garis start dari sebelah kiri, membelok ke kanan melewati sebelah rintangan ke 2
- 4) Rintangan ke 2 membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 3
- 5) Rintangan ke 3 bola dilewatkan di sebelah kanan rintangan kemudian testi membelok ke kanan menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke 4
- 6) Rintangan ke 4 membelok ke kiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke 5.
- 7) Rintangan ke 5 membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 6 akan tetapi bola dilewatkan sebelah kiri rintangan tersebut.
- 8) Selanjutnya testi membelok ke kiri menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kiri rintangan ke 7
- 9) Rintangan ke 7 membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan melewati sebelah kanan rintangan ke 8
- 10) Rintangan ke 8 membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 9
- 11) Rintangan ke 9 membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 10 (rintangan terakhir) yang terletak di garis finish.
- 12) Setelah itu testi menyerahkan bolanya kepada pengetes di garis start
- 13) Waktu yang diambil pada saat bola yang digiring melewati garis start, dan menghentikannya apakah testi dan bolanya sudah mencapai garis finish.



Gambar 3.3 Tes Menggiring bola (*dribbling*)

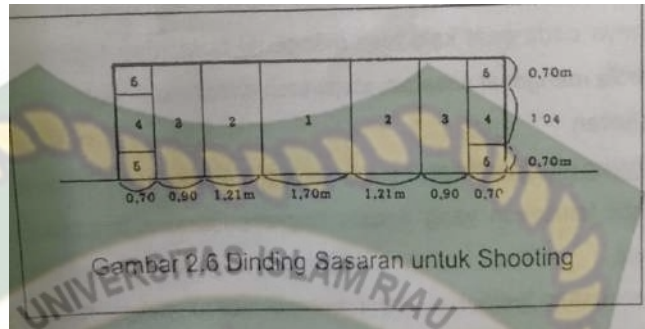
(Winarno, 2006)

#### 4. Tes Menembak Bola Ke Sasaran (*Shooting*)

- a. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (*shooting*).
- b. Pelaksanaan :
  - 1) Bola diletakkan pada sebuah titik 13 m di depan garis gawang dan tepat di pertengahan lebar gawang.
  - 2) Dengan melakukan awalan testi menedang bola sekuat-kuatnya ke arah sasaran.
  - 3) Pelaksanaannya tidak dilakukan dengan aba-aba.
  - 4) Pengambil waktu menjalankan stopwatchnya pada saat kaki testi mengenai bola.
  - 5) Dan pada saat bola mengenai sasaran stopwatch dimatikan.
  - 6) Skor yang dicatat hasil tembakan berupa angka sasaran yang terkena bola dan kecepatan tembakan yang berupa waktu yang ditempuh mulai dari bola disepak, sampai pada saat bola



mencapai sasaran, waktu yang dicatat sampai dengan persepuluh detik.



Gambar 3.4. Tes Menembak/Menendang Bola Ke Sasaran (*Shooting*)  
(Winarno, 2006)

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang didapatkan dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :

1. Teknik Observasi : Teknik ini dilaksanakan untuk melihat permasalahan yang terjadi dilapangan yang melatar belakangi penelitian ini
2. Teknik Kepustakaan : Dilaksanakan untuk mengutip teori-teori para ahli lewat buku referensi guna mendukung dan memperkuat teori dalam penelitian ini
3. Teknik Tes : Teknik tes ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola. Berikut peneliti akan menjelaskan secara rinci bagaimana teknik tes keterampilan sepak bola.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui kedudukan seseorang dalam skala prestasi caranya yaitu, menghitung rata-rata T-score untuk semua item. Contoh: seorang pemain memperoleh hasil kasar sebagai berikut: memainkan bola dengan

kepala = 5; menyepak/menghentikan bola = 4; menggiring bola = 16,6 detik; waktu menembak kesasaran/gawang = 0,9 detik, dan skor tembakan = 3. Hasil kasar ini diubah menjadi T-score dan hasilnya sebagai berikut :

### Contoh Penilaian

**Tabel 3.1 Tabel contoh Penilaian (T-score)**

NO	TEST ITEM	POINT	T-SCORE
1	Memainkan bola dengan kepala	5	76
	Menyepak/menghentikan bola	4	58
	Menggiring bola	16,6	62
	Waktu tembakan	0,9	58
	Skor tembakan	3	58
		Jumlah	312

Winarno, (2006:64)

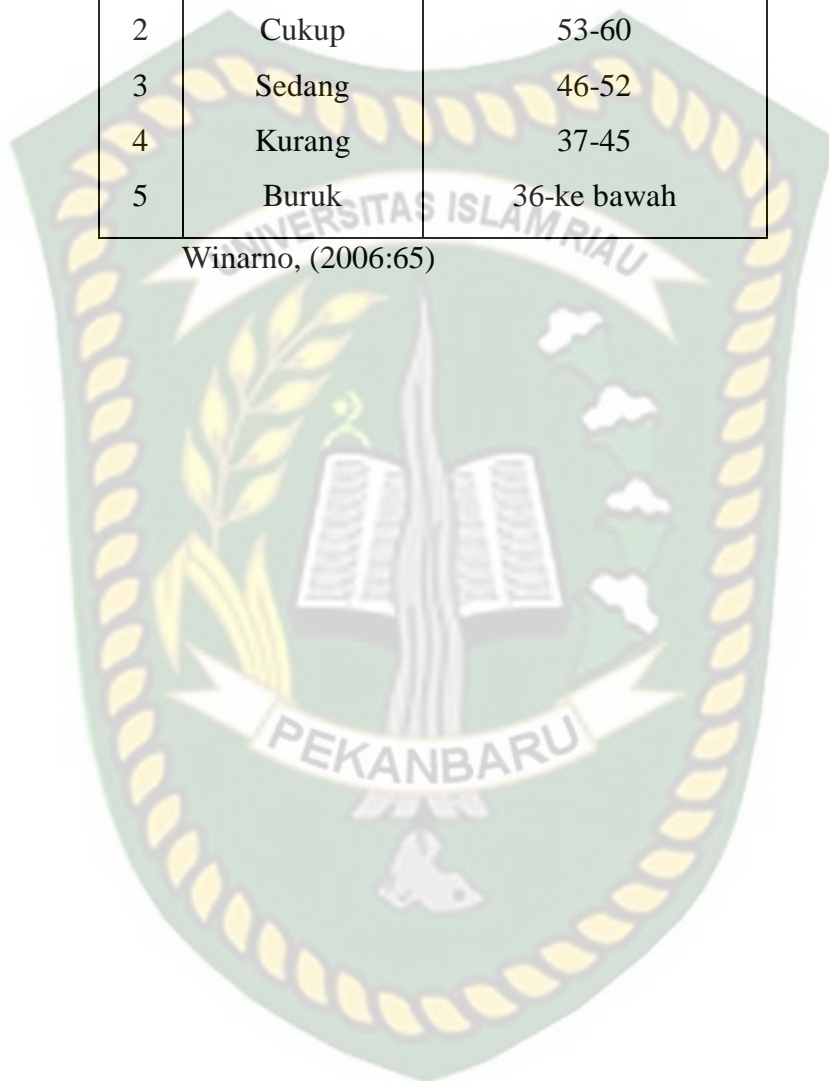
Skor rata-rata adalah  $\frac{1}{5} \times 312 = 62$ , saelanjutnya baru dilihat pada table klasifikasi. (Terlampir) Ternyata 62 termasuk kategori “baik”.

Dalam memberikan interprestasi terhadap kemampuan Teknik Dasar, dengan menggunakan skala prestasi dalam bentuk T-score yang dikemukakan oleh Winarno (2006:64), yakni sebagai berikut

**Tabel 3.2 Kategori Penilaian T-Score**

NO	Kategori	Skala T
1	Baik	61- ke atas
2	Cukup	53-60
3	Sedang	46-52
4	Kurang	37-45
5	Buruk	36-ke bawah

Winarno, (2006:65)



## BAB IV

### PENGOLAHAN DATA

#### 4.1 Deskripsi Data

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tentang Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Kecamatan Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir. Kemampuan keterampilan peserta ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu adalah keterampilan memainkan bola dengan kepala (*Heading*), kemampuan sepak dan tahan bola (*Passing* dan *Stopping*), keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) dan keterampilan menembak/menendang bola ke sasaran (*Shooting*). Data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

#### 1. **Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Heading***

Hasil pengujian yang dilakukan peneliti dalam aspek *Heading* diketahui bahwa frekuensi peserta dengan t score keterampilan *Heading* antara 84.3 – 90 terdapat 3 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan *Heading* antara 78.5 – 84.2 terdapat 8 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan *heading* antara 72.7 – 78.4 terdapat 6 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan *Heading* antara 66.9 – 72.6 terdapat 5 orang peserta. Frekuensi peserta

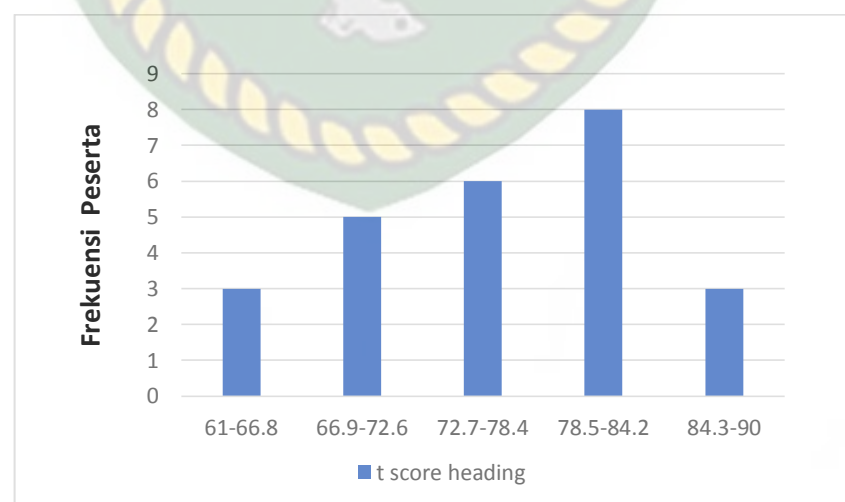
dengan t score keterampilan heading antara 61 – 66.8 terdapat 3 orang peserta. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Heading Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Disekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek *Heading*.**

No	Interval	Frekuensi komulatif	Frekuensi relatif
1	84.3 – 90	3	12%
2	78.5 – 84.2	8	32%
3	72.7 – 78.4	6	24%
4	66.9 – 72.6	5	20%
5	61 – 66.8	3	12%
		25	100%

(Data Olahan Penelitian 2020)

Data pada tabel diatas dapat digambarkan pada grafik dibawah ini :



Grafik 1. Distribusi frekuensi T Score Data Keterampilan Heading Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Heading*.

Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu dari keterampilan menyundul bola (*heading*) dilihat dari norma penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

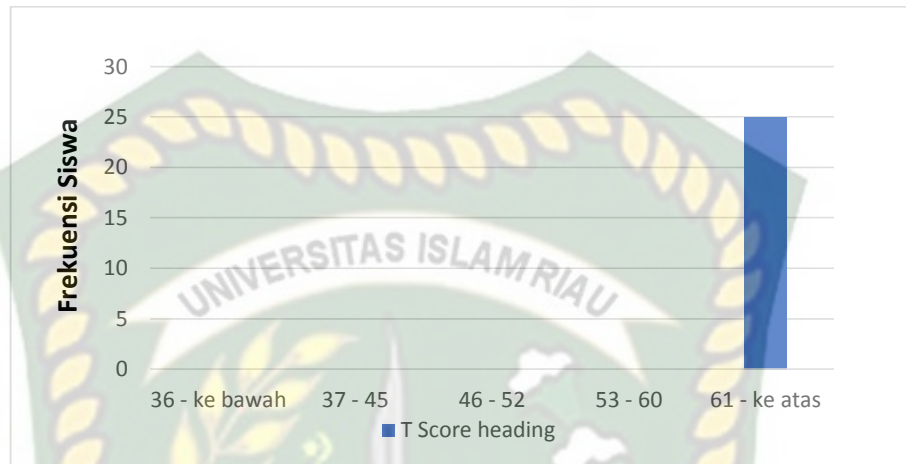
**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Norma Keterampilan *Heading* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan hulu ditinjau dari aspek *Heading*.**

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik	61 – ke atas	25	100%
2	Cukup	53-60	0	0%
3	Sedang	46 – 52	0	0%
4	Kurang	37 – 45	0	0%
5	Buruk	36 – ke bawah	0	0%
	Jumlah		25	100%

(Data Olahan Penelitian 2015)

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa seluruh peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu memiliki kategori yang baik. Tidak ada pemain yang kemampuan Headingnya berada pada kategori cukup, sedang, kurang dan buruk.

Data pada tabel tersebut dapat digambarkan pada grafik berikut ini :



Grafik 2. Distribusi Frekuensi Norma Kemampuan Heading Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Heading*.

## 2. Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek *Passing*

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dalam aspek passing diketahui bahwa frekuensi peserta dengan t score keterampilan passing antara 69.3 – 74 terdapat 10 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan passing antara 64.5 – 69.2 terdapat 6 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan passing antara 59.7 – 64.4 terdapat 0 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan passing antara 54.9 – 59.6 terdapat 7 orang peserta. Frekuensi peserta

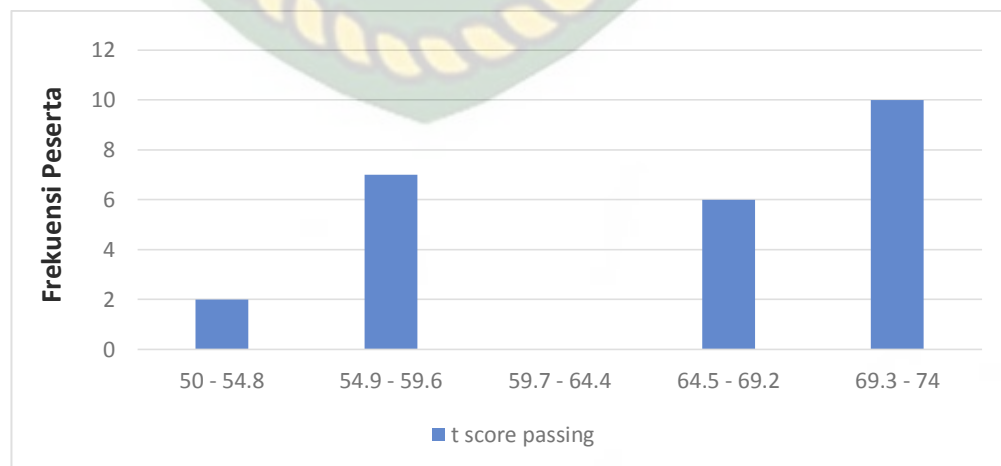
dengan t score keterampilan passing antara 50 – 54.8 terdapat 2 orang peserta. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek *Passing***

No	Interval	Frekuensi komulatif	Frekuensi relatif
1	69.3 – 74	10	40%
2	64.5 – 69.2	6	24%
3	59.7 – 64.4	0	0%
4	54.9 – 59.6	7	28%
5	50 – 54.8	2	8%
		25	100%

(Data Olahan Penelitian 2015)

Data pada tabel di atas dapat digambarkan pada grafik dibawah ini :





Grafik 3. Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *passing*.

Untuk mengetahui Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu dari keterampilan sepak tahanan bola (*passing*) menurut norma penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Norma Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Passing***

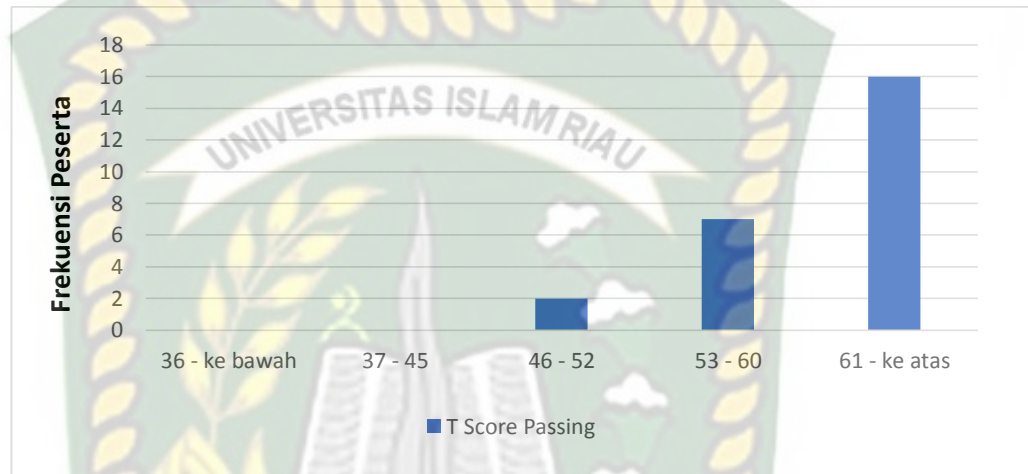
No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik	61 – ke atas	16	64%
2	Cukup	53 – 60	7	28%
3	Sedang	46 – 52	2	8%
4	Kurang	37 – 45	0	0%
5	Buruk	36 – kebawah	0	0%
	Jumlah		25	100%

(Data olahan penelitian 2020)

Dari tabel di atas dapat dilihat gambaran persentase tentang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu dari aspek keterampilan *Passing*, terdapat 16 orang pemain yang mempunyai kemampuan *passing*

dengan kategori tinggi, sebanyak 7 orang pada kategori cukup dan 2 orang pada kategori sedang. Tidak terdapat pemain yang kemampuan passingnya pada kategori kurang dan buruk.

Data pada tabel tersebut juga digambarkan pada grafik dibawah ini :



Grafik 4. Distribusi Frekuensi Norma Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Passing*.

### 3. Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek *Dribbling*

Hasil Pengetesan yang dilakukan peneliti dalam aspek dribbling diketahui bahwa frekuensi peserta dengan t score keterampilan dribbling antara 56.7 – 60 terdapat 3 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan dribbling antara 53.3 – 56.6 terdapat 5 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan dribbling antara 49.9 – 53.2

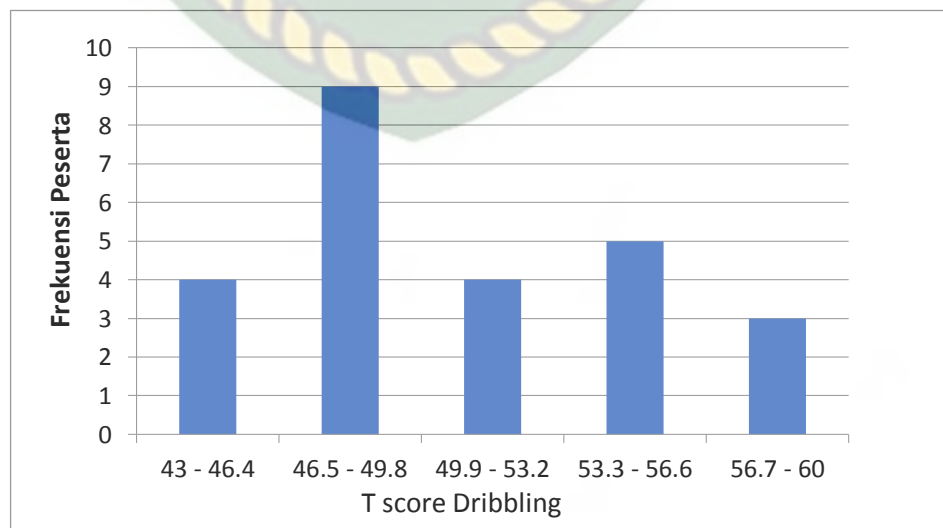
terdapat 4 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan dribbling antara 46.5 – 49.8 terdapat 9 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan dribbling antara 43 – 46.4 terdapa 4 orang peserta. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek *Dribbling*.**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	19.3 – 17.6	3	12%
2	21 – 19.4	7	28%
3	22.7 – 21.1	2	8%
4	24.4 – 22.8	8	32%
5	36.1 – 24.5	5	20%
		25	100%

(Data Olahan Penelitian 2020)

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 5. Distribusi frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek Dribbling.

Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu dari keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Norma Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Dribbling*.**

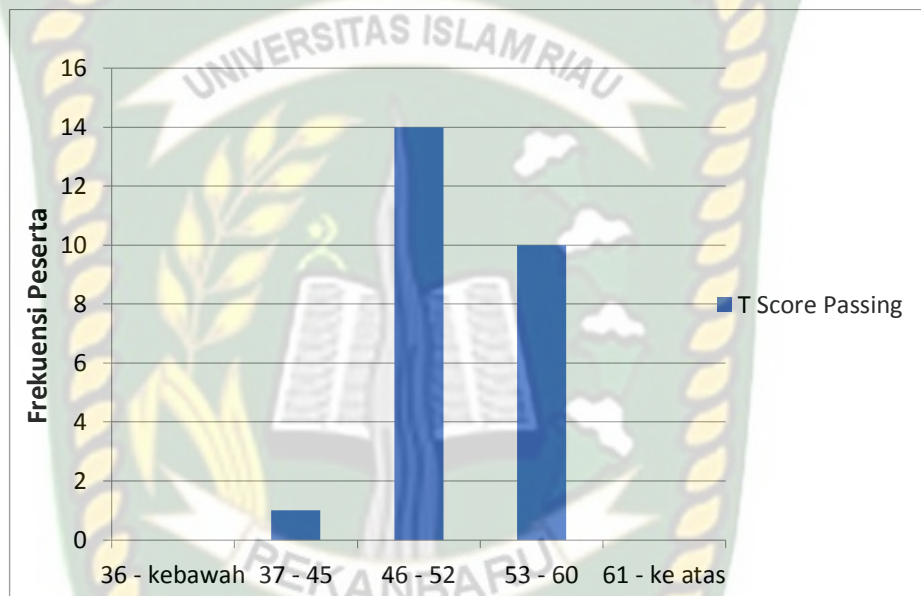
No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik	61 – ke atas	0	0%
2	Cukup	53 – 60	10	40%
3	Sedang	46 – 52	14	56%
4	Kurang	37 – 45	1	4%
5	Buruk	36 – ke bawah	0	0%
	Jumlah		25	100%

a Olahan Penelitian 2020

Dari tabel di atas dapat dilihat gambaran tentang tingkat keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek keterampilan *dribbling*, tidak terdapat peserta yang mempunyai

keterampilan passing dengan kategori tinggi, sebanyak 10 orang pada kategori cukup, 14 orang peserta pada kategori sedang dan 1 orang peserta pada kategori kurang dan tidak terdapat pemain yang kemampuan passing nya pada kategori buruk.

Data pada tabel di atas dapat digambarkan pada grafik berikut ini :



Grafik 6. Distribusi Frekuensi Norma Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Dribbling*.

#### 4. Keterampilan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Shooting*.

Keterampilan Shooting dalam sepakbola diukur dengan berdasarkan dua aspek yaitu waktu shooting dan skor shooting. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan shooting antara 60.1–62.5 terdapat 3 orang

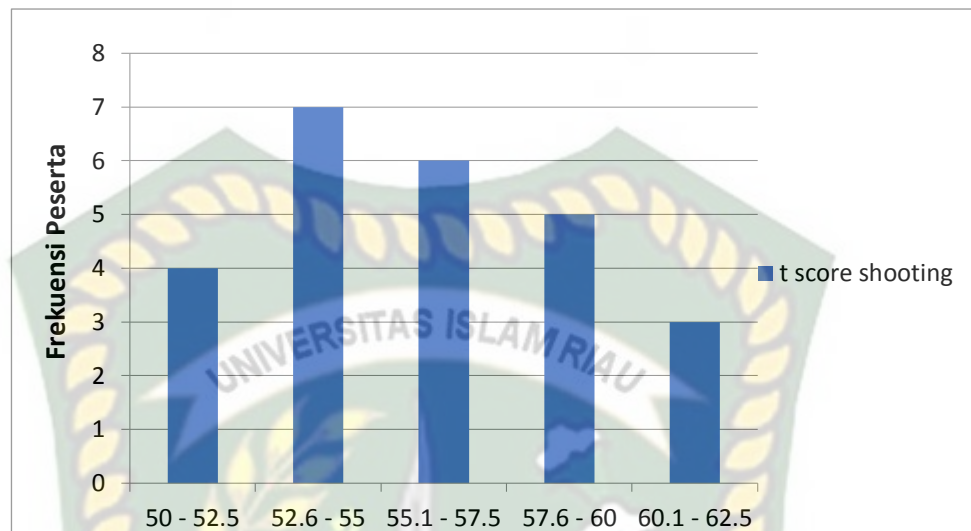
peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan shooting antara 57.6 – 60 terdapat 5 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan shooting antara 55.1 – 57.5 terdapat 6 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan shooting antara 52.6–55 terdapat 7 orang peserta. Frekuensi peserta dengan t score keterampilan shooting antara 50 – 52.5 terdapat 4 peserta. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu Ditinjau Dari Aspek *Shooting*.**

No	Interval	Frekuensi komulaif	Frekuensi relative
1	60.1 – 62.5	3	12%
2	57.6 – 60	5	20%
3	55.1 – 57.5	6	24%
4	52.6 – 55	7	28%
5	50 – 52.5	4	16%
		25	100%

(Data Olahan Penelitian 2020)

Data pada tabel di atas dapat digambarkan pada grafik dibawah ini :



Grafik 7. Distribusi frekuensi T Score Data Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Shooting*.

Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu dari menendang bola (*shooting*) dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Norma Survei Keterampilan Teknik Dasar  
Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola  
Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu  
Ditinjau Dari Aspek *Shooting*.**

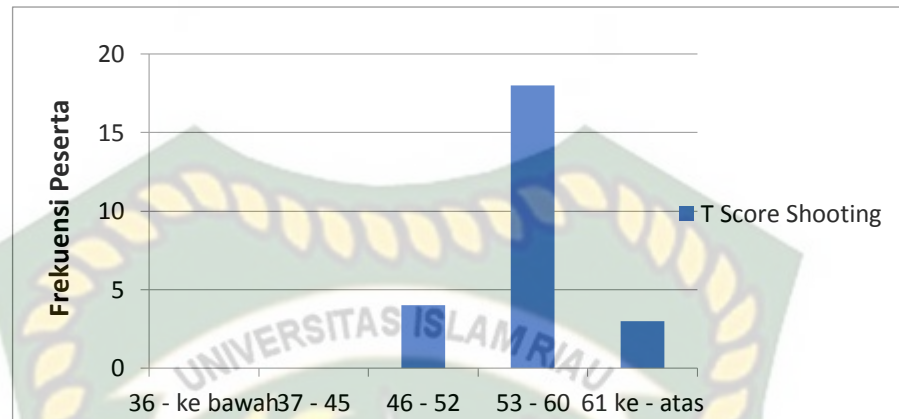
No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik	61 – ke atas	3	12%
2	Cukup	53 – 60	18	72%
3	Sedang	46 – 52	4	16%
4	Kurang	37 – 45	0	0%
5	Buruk	36 – ke bawah	0	0%
	Jumlah		25	100%

Data Olahan Penelitian 2020

Dari tabel di atas dapat dilihat gambaran tentang survei keterampilan teknik dasar peserta ekstrakurikuler sepakbola sekolah menengah atas negeri 1 Tembilahan Hulu dari aspek keterampilan *shooting*, terdapat 3 peserta yang mempunyai kemampuan passing dengan kategori tinggi, sebanyak 18 orang pada kategori cukup, 4 orang peserta pada kategori sedang dan tidak terdapat peserta pada kategori kurang dan kategori buruk.



Data pada tabel di atas dapat digambarkan pada grafik berikut ini :



Grafik 8. Distribusi Frekuensi Norma Survei Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek *Shooting*.

#### 4.2 Analisis Data

Setelah dijabarkan satu persatu Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu berdasarkan aspek-aspek yang diteliti, langkah berikutnya yaitu mencari rata-rata skor dari setiap aspek dan merekapulasi menjadi kemampuan umum permainan sepakbola pada peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu.

Berikut data keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola sekolah menengah atas negeri 1 tembilahan hulu.

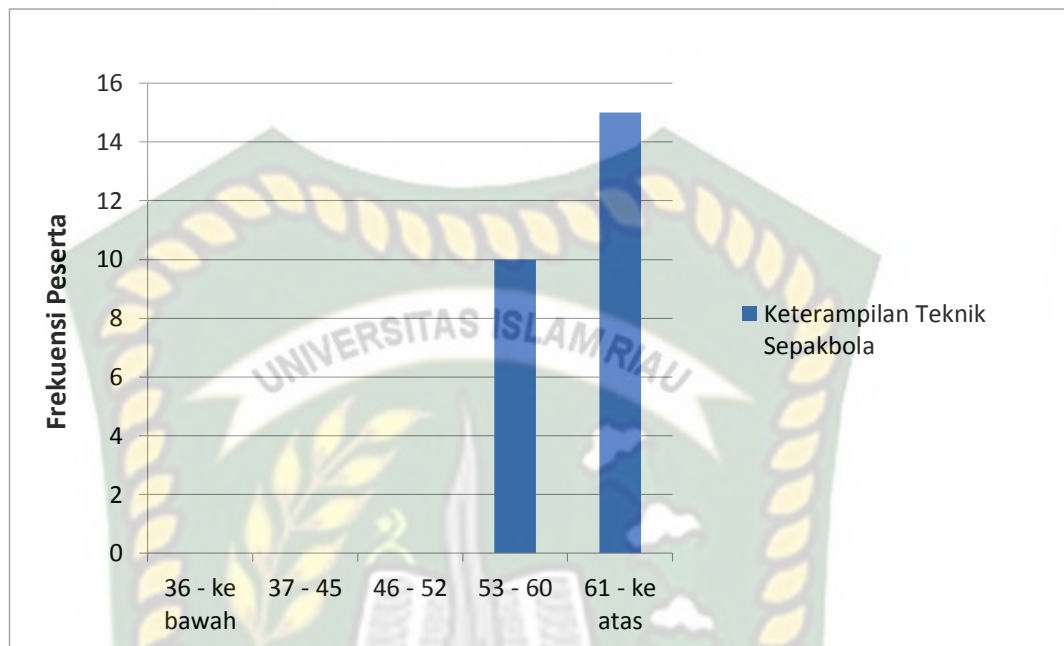
**Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Rekapulasi Data Keterampilan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu.**

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Baik	61 – ke atas	15	60%
2	Cukup	53-60	10	40%
3	Sedang	46 – 52	0	0%
4	Kurang	37 – 45	0	0%
5	Buruk	36 – ke bawah	0	0%
	Jumlah		25	100%

(Data Olahan Penelitian 2020)

Berdasarkan data di atas didapatkan bahwa keterampilan sepakbola peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu 15 orang atau 60% pada kategori baik dan 10 orang pada kategori cukup. Tidak terdapat peserta yang keterampilan sepakbolannya berada pada kategori sedang, kurang dan buruk.

Data pada tabel di atas dapat digambarkan pada grafik berikut ini :



Grafik 9. Distribusi Frekuensi Rekapitulasi Data Keterampilan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu.

Bila ditinjau dari rata – rata skor keterampilan Sepakbola adalah sebesar 62.38 dan berada di atas 61 yang berarti baik. Oleh karena itu keterampilan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola sekolah menengah atas negeri 1 tembilahan hulu berada pada kategori baik.

#### 4.3 Interpretasi Data

Berdasarkan pengolahan data didapatkan rata-rata skor keterampilan sepakbola sebesar 62.8 dengan kategori baik. Artinya secara keseluruhan keterampilan peserta ekstrakurikuler sepakbola sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu dengan kategori baik atau sudah cukup memuaskan.

Ditinjau dari keterampilan teknik dasar per aspek teknik dasar seperti yang telah diolah datanya, didapatkan keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari keterampilan *heading* didapatkan skor rata-rata sebesar 76.52 atau dengan kategori baik. Keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari kemampuan *passing* didapatkan skor rata-rata sebesar 65.68 atau dengan kategori baik.

Keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari keterampilan *dribbling* didapatkan skor rata-rata sebesar 50.8 atau dengan kategori sedang. Keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu ditinjau dari aspek keterampilan *shooting* didapatkan skor rata-rata sebesar 56.5 atau dengan kategori sedang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan interpretasi data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tembilahan Hulu tergolong baik.

#### 5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Kepada Peserta

Kepada peserta peneliti mengharapkan dapat lebih giat berlatih dengan sepenuh hati dan bersungguh sungguh karena potensi menjadi pemain sepakbola sudah tampak jelas dengan hasil tes ini.

2. Kepada Pelatih

Lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.

3. Bagi Peneliti

Peneliti agar mengadakan penelitian tentang keterampilan bermain sepakbola lebih menyeluruh dengan menambah variable penelitian yang lebih kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata, Marta 2007, *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*, Jakarta: Cerdas jaya.
- Kusumawati, Mia. 2015, *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*, Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher, Jhoseph.A, 2016, *Sepak Bola Edisi Kedua*, Jakarta: Raja Grafindo
- Mielke, Danny, 2003, *Dasar-dasar sepak bola. Soccer Fundamentals / Human Kinetics: Pakar Raya.*
- Muhajir, 2014, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X*, Jakarta: Erlangga.
- Salim, Agus, 2008.*Buku Pintar Sepak Bola*, Bandung: Nuansa.
- Wijaya, Wahyu Aji, 2008, *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Peserta*, Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Wonosobo.19-23.
- Winarno, 2006, *Tes Keterampilan Olahraga*, Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.

- Anam, K, 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola unuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*, Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia. Vol. 03 Nomor 2
- Atiq Ahmad dan Budiyanto Selamat Kumbul, 2020, *Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Untuk Atlet Pemula*, Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol 4 Nomor 1.
- Effendi, Rustam, 2016, *Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepakbola*, Jurnal Pendidikan Unsika. Vol 4 Nomor 1.
- Ilham Efendi dkk, 2015, *Pengembangan Model Latihan Sepakbola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatam Bermain*, Jurnal Keolahraagaan Volume 3 Nomor 2.
- Labani, Arfan, 2013, *Survei Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa SDN Pembina Luwuk*, Skripsi.
- Majelan, A.S., et.al., 2011, *The Effects of Approach Angle and Target Position On Instep Kicking Accuracy and Ball Speed With Skilled Soccer players*, Sport SPA, 8, 35-39
- Medirika, dkk, 2018, *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*, Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 14, Nomor 2

- Muliyadi Hendra dkk, 2012, *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Bermain Sepakbola dengan Metode Modifikasi Peraturan Permainan Pada Siswa Kelas VI Madrasah Ibtidaiyah AL- Ma'arif 03 Tanjung Paoh*, Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi .Vol 1 Nomor 1.
- Naldi Yozi Ilfan dan Irawan Roma, 2020, *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang*, Jurnal Performa Olahraga. Vol 5 Nomor 1.
- Ridwan Mochamad dkk, 2017, *Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Taktis*, Jurnal Bravo's Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang.Vol 5 Nomor 1.
- Rustendi dkk, 2013, *Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012*, Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.Vol 1 Nomor 1.
- Suhdy, Muhammad, 2012, *Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola*, Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol 3 nomor 1 .
- Surampaet Dkk, 1991, *Permainan Besar*, Depdikbud, Jakarta
- Utama, Wira Martha, 2019, *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun*, Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol 3 No 1.
- \_\_\_\_\_, 2017, *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun*, Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Volume 1 Nomor 2