



# JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity  
Journal Homepage: <https://andeslubspublisher.com/joleh>



## TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 2 BANGKO ROKAN HILIR

<sup>1</sup>abcdeRAUDHIANSYAH\*, & <sup>2</sup>adeRICES JATRA

<sup>1</sup>Universitas Islam Riau

<sup>2</sup>Universitas Islam Riau

Received 19 Juli 2025; Accepted 20 Agustus 2025; Published 01 September 2025



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk membahas tentang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 bangko kabupaten rokan hilir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra sman olahraga provinsi riau sebanyak 15 orang. Jumlah sampel sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Instrumen penelitian adalah tes teknik dasar sapakbola. Hasil penelitian menunjukkan, Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola pada Siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. masuk dalam kategori Sedang dengan presentase 66,66 % yang menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa belum memahami dengan baik teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Keywords: Teknik Dasar; Sepakbola

\*Corresponding Author

Email : Rianmarlos25@gmail.com

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



## PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar, terstruktur, sistematis dalam menuju sebuah aktivitas yang lebih baik, tinggi lagi (Bangun, 2016). Olah adalah melatih diri, menjadikan diri seseorang yang terampil, sedangkan raga adalah badan atau tubuh, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah Aktivitas diri manusia dari waktu ke waktu semakin meningkat, hal ini tentu dapat membuat tubuh kita menjadi capek dan lelah, solusi terbaik selain menjaga pola makan dan pola waktu istirahat yang cukup, maka diperlukan juga dengan aktivitas olahraga yang rutin dan teratur (Azahari, 2016).

Olahraga merupakan langkah yang harus rutin dilakukan oleh tubuh kita, agar sehat dan bugar selalu, melakukan olahraga yang rutin dan teratur, lemak yang berlebihan di dalam tubuh kita akan dapat berkurang serta zat racun yang masuk ke dalam tubuh kita bisa dikeluarkan melalau air seni dan keringat. Olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kemampuan kesehatan masyarakat, selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan kesehatan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan dan berkesinambungan.

Olahraga sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang

masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan kedua tim saling berlomba-lomba untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yang diantaranya adalah teknik dribble, passing, heading dan shooting (Ridwan, 2020).

Dribble adalah teknik menggiring, membawa atau menguasai bola dalam suatu permainan sepakbola dengan tujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan serta melakukan pengontrolan terhadap bola, agar bola tersebut tidak mudah direbut oleh pihak lawan pada saat bermain sepakbola (Sudharto et al., 2020).

Di dalam melakukan dribble ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti faktor teknik, faktor teknik sangat berperan sekali, dengan memiliki teknik yang baik, maka hasil dribble permainan sepakbola siswa menjadi lebih maksimal, ditambah lagi koordinasi tubuh yang baik, hal ini berperan sekali dengan pola pergerakan mata dan kaki siswa pada saat melakukan dribble. Di samping dribble adalah teknik passing.

Passing atau mengoperkan bola merupakan salah satu keterampilan bermain sepakbola yang paling banyak dilakukan dalam permainan. Keterampilan untuk mengoperkan dan menerima bola membentuk jalan vital yang menghubungkan kesebelas Pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Dengan melakukan passing yang baik, diharapkan bola yang dioper ke teman tadi bisa di-shooting ke gawang lawan (Soniawan & Irawan, 2018).

Shooting adalah teknik menendang bola dengan secepat mungkin ke gawang lawan, dengan tujuan untuk mencetak gol atau poin terlebih dahulu, sebelum gawang kita sendiri kebobolan bola oleh pihak lawan (Istofian, 2016). Semakin banyak kita mencetak gol, maka semakin berpeluang pula untuk memenangkan suatu pertandingan. Selain shooting, ada juga teknik untuk menciptakan goal, yakni teknik Heading.

Heading adalah teknik menanduk bola baik dengan meloncat ke atas ataupun menanduk bola yang datangnya datar yang bertujuan untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke arah gawang lawan atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawangnya sendiri (Kurniawan, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dilapangan. Peneliti menemukan bahwa kemampuan teknik menggiring bola siswa masih kurang baik, hal ini terlihat pada saat siswa menggiring bola, pergerakan membawa bola siswa masih terlihat kaku dan masih belum terlihat maksimal, hal ini terlihat pada saat bola dihadang oleh pihak lawan, bola tersebut dengan mudahnya pihak lawan dalam merebut bola dari kaki siswa tersebut, sehingga pergerakan menggiring bola tidak berjalan sebagaimana mesti yang diharapkan. Kemudian passing siswa juga masing belum terlihat maksimal, hal ini terlihat pada saat siswa tersebut memberikan bola kepada temannya, bola sering tidak sampai dan kurang akurat, selain itu pada saat bola diumpun ke striker, pada saat siswa melakukan shooting, bola sangat mudah ditangkap oleh kipper lawan dan juga bola sering melenceng dari sasaran gawang. Pada saat tendangan sudut, pemain jarang sekali melakukan heading, sehingga permainan bola-bola atas tidak kelihatan sama sekali. Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang keterampilan teknik dasar sepakbola dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Bangko Rokan Hilir”.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif (Arikunto, 2013). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menggabungkan variabel yang lain, berarti penelitian ini untuk mengetahui sejauhmana keterampilan dasar dalam permainan sepakbola pada siswa SMAN 2 Bangko Rokan Hilir.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Ekstrakurikuler SMAN 2 Bangko Rokan Hilir sebanyak 15 orang. Sehubungan jumlah populasi yang sedikit, maka seluruh jumlah anggota ekstrakurikuler dijadikan sample dengan teknik sampling total sampling. Selanjutnya instrument dalam penelitian ini ada 4 tes yang dilaksanakan diantaranya : 1) Tes Dribble Permainan Sepakbola, 2) Tes Ketepatan Passing Atau *Short Pass*, 3) Tes Shooting at the ball, 4) Tes Heading Sepakbola .

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengemukakan pengukuran data penelitian berupa data kuantitatif yang akan dihitung dengan teknik deskriptif persentase sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Angka Persentase

F : Jumlah frekuensi yang sedang dicari persennannya

N : Jumlah Sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Analisis Data Persentase Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola

Hasil penelitian kemampuan teknik dasar sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau disajikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau**

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	X < 4,96	Baik Sekali	0	0,00%
2	4,96 - 12,79	Baik	3	20,00%
3	12,79 - 20,65	Cukup	10	66,66%
4	20,65 - 28,52	Kurang	2	13,34%
5	X > 28,52	Kurang Sekali	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, nampak bahwa persentase hasil data kemampuan teknik dasar sepakbola pada siswa SMAN 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau, kategori kurang sekali tidak terdapat atau (0,00%), kategori kurang terdapat sebanyak 2 siswa atau (13,34%), kategori cukup sebanyak 10 siswa atau (66,66%), kategori baik terdapat sebanyak 3 siswa atau (20,00%), dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir kemampuan teknik dasar sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Bangko kabupaten Rokan Hilir termasuk dalam kategori cukup.

#### 2. Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Berdasarkan Masing-Masing Item Test Yang Diujikan

##### a. Menggiring Bola

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal 13,31 waktu maksimal 16,15, mean sebesar 14,76, median sebesar 15,06 dan standar deviasi sebesar 0,93. Hasil penelitian kemampuan teknik dasar sepakbola dalam menggiring bola pada siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau disajikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dalam Menggiring Bola**

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$X < 13,37$	Baik Sekali	2	13,30%
2	13,37 - 14,3	Baik	2	13,30%
3	14,3 - 15,22	Cukup	6	40,00%
4	15,22 - 16,15	Kurang	5	33,40%
5	$X > 16,15$	Kurang Sekali	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

**b. Shooting at The Ball**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh minimal 23 dan maksimal 29, mean sebesar 26,86 median sebesar 28, modus 29 dan standar deviasi sebesar 2,79. Hasil penelitian kemampuan teknik dasar sepakbola dalam shooting pada siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dalam Shooting At The Ball**

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$X < 23$	Baik Sekali	1	6,67%
2	23 - 25	Baik	6	40,00%
3	25 - 28	Cukup	3	20,00%
4	28 - 31	Kurang	4	26,66%
5	$X > 31$	Kurang Sekali	1	6,67%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

**c. Short Passing**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal 8,15 dan waktu maksimal 9,31 mean sebesar 8,53 median sebesar 8,41 modus 29 dan standar deviasi sebesar 0,42. Hasil penelitian kemampuan teknik dasar sepakbola dalam passing pada siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4 Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dalam *Short Passing***

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$X < 7,9$	Baik Sekali	0	0,00%
2	7,9 – 8,32	Baik	6	40,00%
3	8,32 – 8,74	Cukup	5	33,33%
4	8,74 – 9,16	Kurang	3	20,00%
5	$X > 9,16$	Kurang Sekali	1	6,67%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

**d. Heading**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal 8,15 dan waktu maksimal 9,31 mean sebesar 8,53 median sebesar 8,41 modus 29 dan standar deviasi sebesar 0,42. Hasil penelitian kemampuan teknik dasar sepakbola dalam passing pada siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Klasifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dalam *Heading***

No.	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$X < 7,9$	Baik Sekali	0	0,00%
2	7,9 – 8,32	Baik	6	40,00%
3	8,32 – 8,74	Cukup	5	33,33%
4	8,74 – 9,16	Kurang	3	20,00%
5	$X > 9,16$	Kurang Sekali	1	6,67%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

**Pembahasan**

Kemampuan teknik dasar sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir, kegiatan sepakbola siswa di SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau dilaksanakan hanya tiga 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 belum maksimalnya program latihan yang terencana oleh guru.

Program latihan yang telah diberikan antara lain teknik dasar, latihan kondisi fisik, dan permainan, akan tetapi pemberian materi belum maksimal dikarenakan frekuensi latihan dan waktu latihan yang sangat kurang serta pemberian materi teknik dasar yang kurang bervariasi membuat siswa kurang bersemangat dalam mengikuti latihan.

Kedisiplinan dalam berlatihpun masih terlihat kurang, mereka hanya semangat latihan ketika mengetahui akan adanya pertandingan dalam waktu dekat.

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa kebanyakan siswa berlatih dengan cukup baik dan disiplin, beberapa siswa tidak hanya latihan pada saat mengikuti kegiatan latihan saja, tetapi mereka melakukan latihan di luar jam latihan, sehingga dengan bertambahnya intensitas latihan akan meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Namun ada beberapa siswa yang mempunyai keterampilan kurang, hal tersebut menurut pengamatan peneliti bahwa siswa mempunyai minat dan antusias terhadap sepakbola yang tinggi, akan tetapi bakat dan kemampuan dalam berlatih masih kurang. Dengan demikian siswa tersebut hanya semangat dalam mengikuti kegiatan latihan, akan tetapi kemampuannya masih perlu ditingkatkan lebih baik lagi.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi teknik dasar bermain sepakbola siswa pada ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil penelitian ini, dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola, siswa perlu melakukan latihan secara rutin di luar kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti menjadi anggota di klub sepakbola yang ada di daerahnya masing-masing.

Harsono (2015: 100) berpendapat bahwa tujuan latihan untuk membantu para siswa atau atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin dalam bermain sepakbola. Selain itu siswa juga dianjurkan untuk melakukan latihan secara individu, misalnya dengan memantul-mantulkan bola ke tembok dan menimang-nimang bola (jugling). Semakin sering siswa berlatih dan bermain sepakbola tentunya akan berdampak juga pada peningkatan keterampilan dasar sepakbolanya.

Guru sebagai pelatih juga harus membuat menu latihan yang terprogram dan terencana, seperti latihan teknik dasar, latihan fisik dan latihan taktik. Semua ini diharapkan agar mampu membentuk tim sepakbola sekolah yang kuat sehingga dapat membanggakan nama sekolah dalam setiap kejuaraan sepakbola yang diikuti dan siswa perlu melakukan latihan secara rutin di luar kegiatan ekstrakurikuler sekolah. dalam posisi tertentu yang lemah maupun yang kurang maupun sangat kurang dalam sisi penguasaan teknik, maka akan menjadi titik lemah dan masalah besar dalam tim tersebut. Sedangkan untuk kategori kurang dan kurang sekali masih perlu dilakukan latihan-latihan untuk mengembangkan tingkat keterampilan siswa. Seorang pelatih harus memberikan materi seperti: kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Selain itu sarana dan prasarana dalam cabang olahraga sepakbola sangat diperlukan karena ini salah satu alat pendukung pemain dan pelatih untuk lebih bersemangat dalam latihan biar tidak mengakibatkan motivasi yang dimiliki siswa dan pelatih menjadi menurun. Dengan adanya sarana dan prasarana yang baik proses latihan akan berjalan dengan baik. daerahnya masing-masing. Meskipun hasil keseluruhan tersebut sudah masuk dalam kategori cukup namun masih sangat perlu dipertahankan dan perlu ditingkatkan ke arah baik dan baik sekali, karena dalam permainan sepakbola menggunakan kekuatan tim bukan kekuatan individual, sehingga apabila dalam suatu tim tersebut terdapat pemain.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola pada Siswa SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. masuk dalam kategori Sedang dengan presentase 66,66 % yang menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa belum memahami dengan baik teknik dasar dalam permainan sepakbola.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 2 Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

### KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

### REFERENCES

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Asdi Mahasatya.
- Azahari, A. R. (2016). Olahraga Tradisional Menyipet Dan Balogo Di Masyarakat Kota Palangka Raya. *Jurnal Pendi Di Kan Il Mu Pengetahuan Sos i Al* (, 6(2), 93–120.
- Bangun, S. Y. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKANDI INDONESIA. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 4(3).
- Istofian, R. S. (2016). METODE DRILL UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK MENENDANG BOLA ( SHOOTING ) DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA USIA 13-14 TAHUN. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 105–113.
- Kurniawan, I. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan, Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Heading Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa MTs Negeri Manado. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–7.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 42–49.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). LATIHAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150.