

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki sejarah panjang dan perkembangan pesat, baik di tingkat global maupun nasional. Sejak pertama kali diperkenalkan secara modern pada abad ke-19 di Inggris, sepak bola terus berkembang menjadi olahraga paling populer di dunia dan memiliki daya tarik lintas usia, budaya, serta latar belakang sosial. Di Indonesia, sepak bola mulai dikenal sejak masa kolonial dan kemudian berkembang menjadi bagian penting dalam budaya olahraga masyarakat. Perkembangan tersebut mendorong pemerintah untuk menjadikan sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga prioritas dalam pembinaan prestasi nasional. Pada konteks pembangunan olahraga nasional, pembinaan sepak bola tidak dapat dilepaskan dari kerangka kebijakan dan regulasi pemerintah.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menegaskan: bahwa olahraga prestasi dikembangkan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui pembinaan dan pengembangan atlet sejak usia dini. Pasal 20 undang-undang tersebut menyebutkan bahwa pembinaan olahraga dilakukan melalui jalur pendidikan, jalur masyarakat, dan jalur prestasi dengan memperhatikan potensi, minat, bakat, serta tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Selain itu, Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan juga menekankan pentingnya pembinaan olahraga usia dini dan remaja sebagai fondasi utama pencapaian prestasi olahraga di masa depan.

Pembinaan sepak bola usia muda menjadi aspek strategis dalam menciptakan atlet yang berkualitas. Termasuk juga fase penting dalam pembinaan tersebut adalah kelompok usia remaja, khususnya usia 15–16 tahun

(U16), yang merupakan tahap transisi dari fase pengenalan menuju fase spesialisasi keterampilan. Pada fase ini, pemain tidak hanya dituntut untuk meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga harus menguasai keterampilan teknik dasar secara optimal agar mampu beradaptasi dengan tuntutan permainan yang semakin kompleks dan kompetitif. Keterampilan teknik dasar sepak bola, yang meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan kontrol bola, merupakan fondasi utama dalam menunjang performa bermain. Penguasaan teknik dasar yang baik memungkinkan pemain untuk mengambil keputusan secara tepat, mempertahankan penguasaan bola, serta mengeksekusi strategi permainan secara efektif. Berbagai kajian ilmiah menunjukkan bahwa kualitas teknik dasar pada usia remaja sangat menentukan keberhasilan pembinaan jangka panjang dan kesiapan pemain untuk naik ke tingkat kompetisi yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, realitas pembinaan sepak bola usia remaja di berbagai daerah di Indonesia masih menghadapi sejumlah tantangan. Keterbatasan fasilitas latihan, variasi metode pelatihan yang belum optimal, serta minimnya penggunaan instrumen evaluasi keterampilan yang terstandar menyebabkan perkembangan kemampuan teknik dasar pemain sering kali tidak terukur secara objektif. Akibatnya, proses pembinaan cenderung bersifat subjektif dan kurang berbasis data empiris, sehingga sulit dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan yang tepat sasaran.

Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan aspek fundamental dalam permainan sepak bola yang menentukan kualitas performa pemain usia

remaja yang juga terlihat pada pembinaan sepak bola di tingkat Sekolah Sepak Bola (SSB), pada sejatinya merupakan wadah utama pengembangan pemain usia muda. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti selama kegiatan latihan rutin di SSB U16 Tambusai, diperoleh gambaran bahwa para pemain memiliki antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan, namun masih menunjukkan kelemahan pada beberapa aspek keterampilan teknik dasar. Pemain masih kerap melakukan kesalahan dalam keakuratan *passing*, kontrol bola pertama belum konsisten, serta kemampuan *dribbling* dan *shooting* belum optimal ketika berada di bawah tekanan permainan. Selain itu, variasi latihan teknik dasar masih terbatas dan evaluasi keterampilan pemain belum dilakukan secara terstruktur dan terukur, sehingga perkembangan kemampuan pemain sulit dipantau secara objektif.

Pada observasi awal di SSB U16 Tambusai, ditemukan bahwa pemain masih menunjukkan kelemahan pada beberapa aspek teknik dasar, khususnya akurasi *passing*, kontrol bola pertama, *dribbling*, dan *shooting* dalam situasi permainan. Hal ini disebabkan bahwa selama proses latihan yang diberikan lebih banyak berfokus pada permainan bebas (*game-based*) tanpa diimbangi dengan latihan teknik dasar yang terstruktur dan evaluasi kemampuan pemain secara sistematis. Penilaian keterampilan teknik dasar pemain pun masih bersifat subjektif berdasarkan pengamatan pelatih, tanpa didukung oleh pengukuran yang terstandar. Meskipun demikian, SSB U16 Tambusai memiliki potensi pembinaan yang cukup baik, yang tercermin dari keikutsertaan tim dalam berbagai turnamen sepak bola tingkat daerah serta raihan beberapa prestasi

nonformal, seperti lolos ke babak semifinal dan final pada kompetisi antar SSB di Kabupaten Rokan Hulu. Capaian tersebut menunjukkan bahwa SSB U16 Tambusai memiliki modal dasar yang menjanjikan untuk dikembangkan lebih lanjut, namun untuk meningkatkan prestasi secara berkelanjutan diperlukan pembinaan yang lebih berbasis data dan analisis keterampilan teknik dasar secara objektif.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar pemain usia remaja di sekolah sepak bola umumnya berada pada kategori sedang, dengan kelemahan dominan pada aspek *passing*, kontrol bola, dan *shooting*. Penelitian yang dilakukan oleh Atiq dan Selamat Budiyo (2020) menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar sepak bola pada atlet pemula berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata penguasaan teknik sebesar lebih kurang 65 dari skala 100. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa hanya sekitar 25–30% atlet yang mencapai kategori baik, sementara sebagian besar masih mengalami kelemahan pada *passing*, kontrol bola, dan *dribbling*. Pola latihan yang lebih dominan berupa permainan bebas menyebabkan peningkatan keterampilan teknik dasar berlangsung lambat dan tidak merata, sehingga diperlukan analisis serta pengukuran teknik dasar secara sistematis sebagai dasar penyusunan program latihan.

Penelitian lain oleh Handoko (2018) menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain sepak bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata penguasaan teknik

dasar sebesar lebih kurang 66 dari skala 100. Hasil analisis menunjukkan bahwa sekitar 27% pemain berada pada kategori baik, 53% pada kategori sedang, dan 20% pada kategori kurang. Kelemahan utama pemain terdapat pada aspek kontrol bola dan akurasi passing, sedangkan kemampuan dribbling dan shooting menunjukkan variasi yang cukup besar antar pemain. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain SSB masih memerlukan pembinaan yang lebih terarah dan evaluasi keterampilan secara terukur.

Penelitian yang dilakukan oleh (Khamid 2024) menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar passing sepak bola pada atlet Internal FC kelompok usia KU-17 berada pada kategori sedang. Hasil survei menunjukkan nilai rata-rata kemampuan passing sebesar lebih kurang 67 dari skala 100, dengan sekitar 30% atlet berada pada kategori baik, 50% pada kategori sedang, dan 20% pada kategori kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan passing atlet remaja masih belum optimal dan memerlukan latihan teknik dasar yang lebih terstruktur serta evaluasi keterampilan secara berkala.

Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain usia remaja memiliki peran penting dalam menunjang kualitas performa bermain. Sejumlah studi telah mengkaji tingkat penguasaan teknik dasar pemain usia sekolah sepak bola serta hubungan antara latihan dan peningkatan keterampilan teknik. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks umum, baik di sekolah formal maupun sekolah sepak bola di wilayah tertentu,

tanpa menggambarkan kondisi spesifik setiap daerah secara empiris dan terukur.

Kesenjangan tersebut menunjukkan urgensi dilakukannya penelitian ini. Secara akademik, penelitian ini penting untuk memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya terkait analisis keterampilan teknik dasar sepak bola pada usia remaja dalam konteks sekolah sepak bola daerah. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi aktual keterampilan teknik dasar pemain SSB U16 Tambusai, sehingga dapat dimanfaatkan oleh pelatih sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan individu pemain. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan dengan amanat kebijakan nasional tentang pembinaan olahraga usia muda, tetapi juga memiliki nilai strategis dalam meningkatkan kualitas pembinaan sepak bola di daerah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain SSB U16 Tambusai belum diketahui secara objektif dan terukur.
2. Pemain masih menunjukkan kelemahan pada beberapa aspek teknik dasar, khususnya akurasi passing, kontrol bola pertama, dribbling, dan shooting dalam situasi permainan.
3. Program latihan yang diberikan di SSB U16 Tambusai cenderung lebih

menekankan pada permainan bebas (game-based) tanpa diimbangi dengan latihan teknik dasar yang terstruktur.

4. Evaluasi keterampilan teknik dasar pemain belum dilakukan secara sistematis dan masih bersifat subjektif berdasarkan pengamatan pelatih.
5. Perbedaan kemampuan teknik dasar antar pemain belum dianalisis secara mendalam sehingga menyulitkan pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu.
6. Keterbatasan instrumen pengukuran keterampilan teknik dasar menyebabkan kurangnya data kuantitatif sebagai dasar pengambilan keputusan dalam proses pembinaan.
7. Belum adanya penelitian khusus yang mengkaji keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain SSB U16 Tambusai sebagai bahan evaluasi pembinaan di tingkat daerah.

1.3 Batasan Masalah

Untuk membuat penelitian ini lebih terarah, fokus, dan tidak melebar dari tujuan yang telah ditetapkan, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi yaitu: Penelitian ini hanya difokuskan pada analisis keterampilan teknik dasar sepak bola yang meliputi passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Tambusai kelompok usia U16?.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Tambusai kelompok usia U16.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pada kajian ilmiah di bidang ilmu keolahragaan, khususnya berfokus pada analisis keterampilan teknik dasar sepak bola untuk pemain usia remaja. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti mendatang dalam menciptakan model penilaian keterampilan teknik dasar sepak bola untuk kelompok umur dan konteks pelatihan yang beragam, khususnya di lingkungan sekolah sepak bola lokal.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan keuntungan bagi banyak pihak.

- 1) Bagi peneliti sendiri, penelitian ini bisa dijadikan bahan pembelajaran dan pengembangan dalam pemahaman permainan sepak bola.
- 2) Bagi Pemain, Penelitian ini memberikan gambaran mengenai kemampuan teknik dasar yang dimiliki, sehingga pemain dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang perlu ditingkatkan dalam proses latihan.

- 3) Bagi Pelatih, Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar pemain, sehingga pelatih dapat merancang program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan individu pemain.
- 4) Bagi Sekolah Sepak Bola (SSB) , Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan manajemen latihan di SSB Tambusai, khususnya dalam pengembangan keterampilan teknik dasar pemain usia U16.
- 5) Bagi Perpustakaan, Penelitian ini bisa dijadikan bahan literasi maupun referensi bagi para peneliti lain ketika ingin menjadikan penelitian ini salah satu media pembelajaran.
- 6) Bagi Prodi, penelitian ini dapat menjadi dasar pembaruan kurikulum, meningkatkan kualitas pengajaran melalui wawasan keilmuan mutakhir, serta mendorong inovasi akademis.
- 7) Bagi peneliti sendiri, penelitian ini bisa dijadikan bahan pembelajaran dan pengembangan dalam pemahaman permainan sepak bola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Sepakbola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang memiliki karakteristik kompleks, dinamis, dan multidimensional. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain yang berupaya memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan gol. Dalam pelaksanaannya, sepak bola tidak hanya menuntut kemampuan fisik semata, melainkan juga memerlukan penguasaan teknik, pemahaman taktik, kesiapan mental, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam situasi permainan yang terus berubah. Kompleksitas inilah yang menjadikan sepak bola sebagai olahraga yang membutuhkan pembinaan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Dalam perspektif ilmu keolahragaan, sepak bola dikategorikan sebagai cabang olahraga *open skill*, yaitu aktivitas gerak yang dilakukan dalam lingkungan yang tidak stabil dan sulit diprediksi. Situasi permainan sangat dipengaruhi oleh pergerakan lawan, rekan satu tim, posisi bola, serta kondisi ruang permainan yang dinamis. Oleh karena itu, pemain dituntut memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap berbagai perubahan situasi di lapangan. Kemampuan adaptasi tersebut hanya dapat tercapai apabila pemain memiliki dasar teknik yang kuat dan terlatih dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Atiq & Budiyanto, 2020) menyatakan bahwa dalam konteks pembelajaran dan pembinaan, teknik dasar merupakan fondasi utama yang harus dikuasai sebelum pemain diarahkan pada pengembangan taktik dan strategi permainan yang lebih kompleks. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya penguasaan teknik dasar akan berdampak langsung pada efektivitas permainan tim secara keseluruhan. Kesalahan dalam melakukan passing, kontrol bola yang kurang baik, maupun shooting yang tidak akurat seringkali menjadi faktor penyebab kegagalan dalam membangun serangan maupun mempertahankan pertahanan. Lebih lanjut, (Handoko, 2018) menjelaskan bahwa sepak bola modern mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi intensitas permainan maupun tuntutan performa pemain. Permainan berlangsung dengan tempo tinggi, transisi yang cepat antara menyerang dan bertahan, serta tekanan lawan yang semakin agresif. Dalam kondisi tersebut, pemain yang tidak memiliki penguasaan teknik yang stabil cenderung melakukan kesalahan berulang yang dapat merugikan tim. Oleh sebab itu, pembinaan teknik dasar sejak usia remaja menjadi aspek yang sangat krusial dalam membentuk kualitas pemain jangka panjang.

Secara fisiologis dan psikologis, kelompok usia 15–16 tahun (U16) berada pada fase perkembangan menuju spesialisasi cabang olahraga. Pada tahap ini terjadi peningkatan kapasitas fisik yang signifikan, seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, yang harus diimbangi dengan penyempurnaan keterampilan teknik. (Khamid, 2024) menegaskan bahwa penguasaan teknik

dasar pada usia remaja merupakan indikator utama dalam menilai keberhasilan program pembinaan di Sekolah Sepak Bola (SSB). Tanpa penguasaan teknik yang memadai, peningkatan kondisi fisik tidak akan memberikan kontribusi optimal terhadap performa permainan.

Hakikat sepak bola juga dapat dipahami sebagai aktivitas permainan yang mengintegrasikan kemampuan motorik, kognitif, dan afektif secara simultan. Dari aspek motorik, pemain dituntut melakukan gerakan yang terkoordinasi dan presisi. Dari aspek kognitif, pemain harus mampu membaca situasi permainan, menentukan pilihan tindakan, serta mengambil keputusan dalam waktu yang sangat singkat. Sementara itu, dari aspek afektif, pemain harus memiliki sikap sportif, disiplin, serta kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan pertandingan. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam konteks permainan sepak bola.

Pada sistem pembinaan olahraga prestasi di Indonesia, Sekolah Sepak Bola (SSB) berperan sebagai lembaga dasar dalam proses pembentukan pemain usia muda. SSB menjadi wadah pembelajaran teknik, pembentukan karakter, serta pengembangan potensi atlet secara bertahap. Oleh karena itu, pemahaman terhadap hakikat sepak bola menjadi landasan penting dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan pemain. Program latihan yang tidak didasarkan pada pemahaman ilmiah mengenai karakteristik sepak bola berpotensi menghasilkan pembinaan yang tidak optimal.

Selain itu, sepak bola sebagai olahraga beregu menuntut adanya kerja sama tim yang solid. Namun demikian, kerja sama tim yang efektif tidak akan tercapai tanpa didukung oleh kualitas individu yang memadai. Setiap pemain harus mampu menjalankan perannya secara teknis sesuai dengan posisi dan tanggung jawab masing-masing. Dengan kata lain, kualitas kolektif tim sangat ditentukan oleh kualitas teknik individu pemain. Hal ini mempertegas bahwa penguasaan teknik dasar merupakan elemen esensial dalam hakikat permainan sepak bola.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola

(Sumber: Soccerfiel.com)

2.1.2 Hakikat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Keterampilan teknik dasar dalam sepak bola merupakan kemampuan fundamental yang menjadi prasyarat utama bagi setiap pemain untuk dapat berpartisipasi secara efektif dalam permainan. Teknik dasar tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan mekanis dalam memainkan bola, tetapi juga

sebagai fondasi bagi pengembangan aspek taktik, strategi, serta kerja sama tim. Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi, penguasaan teknik dasar menjadi indikator awal dalam menilai kualitas pemain usia muda. Secara teoritis, keterampilan teknik dasar dapat dimaknai sebagai kemampuan melakukan gerakan spesifik yang berkaitan langsung dengan penguasaan bola melalui proses latihan yang sistematis, terstruktur, dan berulang. Gerakan tersebut melibatkan koordinasi neuromuskular yang kompleks sehingga memerlukan pembelajaran gerak yang berkelanjutan. Dalam sepak bola, teknik dasar mencakup berbagai bentuk keterampilan seperti passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola, yang seluruhnya memiliki kontribusi langsung terhadap efektivitas permainan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Widiastuti, 2019), tingkat penguasaan teknik dasar memiliki hubungan signifikan dengan performa bermain pada atlet sepak bola usia remaja. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pemain dengan keterampilan teknik yang baik menunjukkan akurasi umpan yang lebih tinggi, kontrol bola yang lebih stabil, serta efektivitas penyelesaian akhir yang lebih baik dibandingkan pemain dengan penguasaan teknik yang rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa teknik dasar bukan hanya komponen pendukung, melainkan elemen sentral dalam performa permainan. Selanjutnya, penelitian oleh (Nugroho dan Sudibyo, 2020) menjelaskan bahwa dalam proses pembinaan di Sekolah Sepak Bola (SSB), latihan teknik dasar yang dilakukan secara terprogram dan dievaluasi secara berkala mampu meningkatkan konsistensi keterampilan

pemain secara signifikan. Evaluasi yang terukur diperlukan agar pelatih dapat mengidentifikasi kelemahan spesifik setiap pemain serta merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadani, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar pemain usia 15–17 tahun masih berada pada kategori sedang dalam penguasaan teknik dasar. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa fase usia remaja merupakan periode penting untuk penyempurnaan teknik (*refinement stage*), di mana latihan tidak lagi berfokus pada pengenalan gerak, tetapi pada peningkatan akurasi, konsistensi, dan efektivitas teknik dalam situasi permainan nyata.

Dari perspektif pembelajaran gerak, keterampilan teknik dasar berkembang melalui tahapan kognitif, asosiatif, dan otomatisasi. Pada tahap kognitif, pemain memahami konsep gerakan. Pada tahap asosiatif, kesalahan gerakan mulai berkurang melalui latihan berulang. Sedangkan pada tahap otomatisasi, gerakan dapat dilakukan secara stabil tanpa memerlukan konsentrasi penuh terhadap mekanisme gerak. Pada kelompok usia U16, pemain idealnya telah memasuki tahap asosiatif menuju otomatisasi, sehingga latihan perlu diarahkan pada peningkatan kualitas performa dalam kondisi tekanan permainan. Secara operasional, keterampilan teknik dasar dalam penelitian ini dibatasi pada empat komponen utama, yaitu passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola. Keempat komponen tersebut dipilih karena merupakan elemen esensial yang paling sering digunakan dalam permainan serta menjadi indikator umum dalam evaluasi kemampuan teknik

pemain usia remaja. Analisis terhadap keempat teknik tersebut akan memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat penguasaan teknik dasar pemain SSB U16 Tambusai.

a) Passing dalam sepak bola

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dan esensial dalam permainan sepak bola. Teknik ini digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Dalam permainan modern yang menuntut tempo tinggi dan transisi cepat, kualitas passing menjadi indikator utama efektivitas kerja sama tim. Secara teknis, passing dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, seperti kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki, tergantung pada jarak dan situasi permainan. *Passing* yang efektif ditandai oleh akurasi arah bola, kekuatan yang sesuai, serta timing yang tepat. Selain itu, kemampuan membaca pergerakan rekan satu tim dan posisi lawan juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan sebuah operan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan dan Wibowo, 2019), akurasi passing memiliki hubungan yang signifikan dengan keberhasilan penguasaan bola dalam pertandingan sepak bola usia remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tim dengan tingkat akurasi passing yang tinggi cenderung mampu mengendalikan ritme permainan dan meminimalkan kehilangan bola di area berbahaya. Hal ini mengindikasikan bahwa passing bukan sekadar teknik mengoper,

melainkan bagian dari strategi penguasaan permainan. Lebih lanjut, dilakukan oleh (Hidayat dan Prakoso, 2020) menyatakan bahwa kesalahan passing pada pemain usia 15–17 tahun umumnya disebabkan oleh kurangnya koordinasi gerak, posisi tubuh yang kurang tepat saat melakukan tendangan, serta kurangnya latihan yang terfokus pada aspek teknik. Oleh karena itu, latihan *passing* harus dirancang secara sistematis dengan memperhatikan prinsip repetisi, variasi, dan peningkatan tingkat kesulitan secara bertahap.

Menurut Komarudin (2005: 44-48), menendang bola (*passing*) dibagi dua yaitu operan pendek dan operan panjang.

1) Operan Pendek.

Kemampuan melakukan operan sama pentingnya dengan teknik menguasai bola bagi pesepak bola. Hal ini dikarenakan sepak bola adalah olahraga tim, yang berarti seorang pemain mempunyai 10 teman yang dapat diajak bekerja sama, dengan satu tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya.

Kemampuan operan pendek yang baik akan menyulitkan lawan merebut bola, hal ini berarti memudahkan kita untuk mengatur tempo penyerangan (Hartanto, 2017). Operan pendek yang menyusur tanah atau bawah, dapat dilakukan dengan baik saat sikap kedua kaki berada di posisi yang benar, yaitu dengan memperhatikan kaki tumpu dan kaki ayun, perkenaan bagian bola, perkenaan kaki dengan bola, diakhir gerakan.

2) Operan panjang

Dilakukan pada saat pemain menenang bola melambung ke sasaran, sasaran tendangan biasanya mempunyai jarak yang relatife jauh dibandingkan dengan operan bawah. Sasaran tendangan adalah teman satu tim atau langsung penempatan ke gawang untuk mencetak gol.

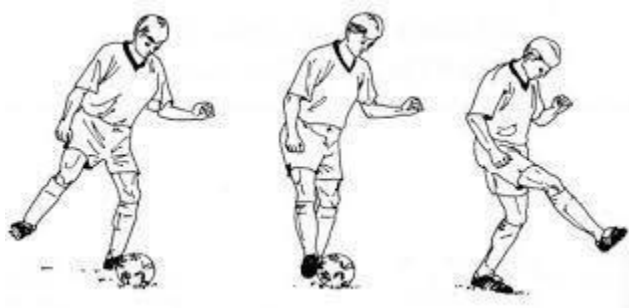
Menurut Sucipto dkk (2000: 17), menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (passing), menembak dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawa. Pada dasarnya bermain sepak bola itu tidak lain dari permainan menendang bola.

Sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola. Seperti pada teknik menghentikan bola, keterampilan itu merupakan kebalikan dari alur gerak teknik menendang bola. Perbedaan dari kedua teknik tersebut terletak pada menendang dan mendorong bola ke depan, sedangkan pada menghentikan bola mengikuti bola ke belakang.

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu: menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam. Oleh karena itu untuk menjadi pemain sepak bola yang baik dan berprestasi teknik menendang bola harus dikuasai dengan benar. (Sucipto, dkk (2000: 17-21).

Atas dasar bagian kaki yang digunakan, teknik menendang bola dibagi menjadi beberapa macam antara lain:

- 1) Tendangan dengan kaki bagian dalam
 - a. Kaki tumpu: kaki tumpu ditempatkan di samping bola, ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola, kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang.
 - b. Kaki tendang: kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit 30 dibengkokkan dan telapak kaki tendang sejajar dengan tanah.

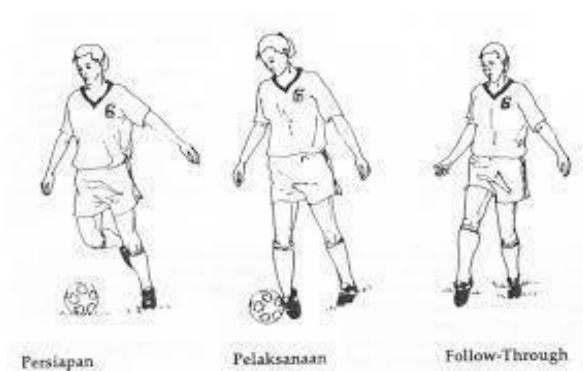


Gambar: Menendang bola dengan kaki bagian dalam Sumber: tekniksepak bolaa.home.blog

- 2) Tendangan dengan kura (punggung kaki) bagian dalam
 - a. Kaki tumpu: mengambil awalan dengan membentuk busur atau melengkung kira-kira 45°, kaki ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola dan lutut sedikit dibengkokkan serta kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.
 - b. Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan pada bagian dalam dari kura-kura kaki.
- 3) Tendangan dengan kura-kura bagian luar
 - a. Kaki tumpu: menendang dengan menggunakan kaki kanan dari arah

sebelah kanan, kaki tumpu kira-kira 1 atau 2 telapak kaki di samping belakang bola, kekuatan berada pada kaki tumpu.

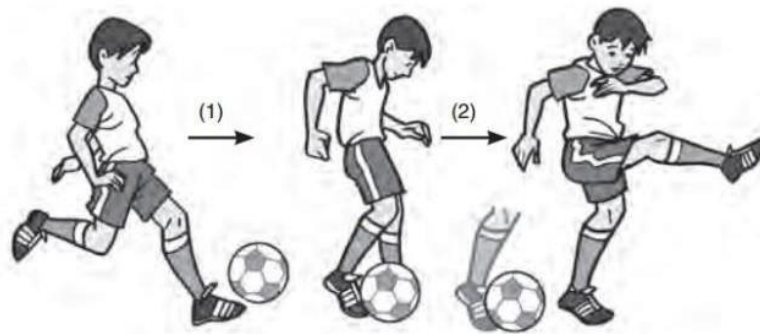
- b. Kaki tendang: kaki tendang, pinggang dan lutut diputar, perkenaan kaki bagian kura-kura, sebelah luar, mulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki, tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang, gerakan lanjutan dari kaki tendang (follow through).



Gambar: Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar Sumber: tekniksepak bolaa.home.blog

4.) Tendangan dengan kaki kura bagian atas

- a. Kaki tumpu: kaki tumpu ditempatkan di samping bola, kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan, lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan.
- b. Kaki tendang: ayunkan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang, perkenaan kura-kura kaki bagian atas tepat di tengah bola, pergelangan kaki dikakukan atau dikuatkan, ujung kaki tendang diarahkan ke bawah, pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola.



Gambar: Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Sumber: tekniksepak bolaa.home.blog

Menendang dalam sepak bola tidak hanya untuk mencetak angka/ memasukkan bola ke dalam gawang melalui tendangan namun menendang juga dapat berfungsi untuk menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Selain itu teknik yang dilakukan pada saat akan menendang haruslah benar dan tidak hanya sekedar menendang.

Pada konteks pembinaan di Sekolah Sepak Bola (SSB), latihan passing tidak hanya dilakukan dalam bentuk latihan statis, tetapi juga harus dikombinasikan dengan situasi permainan kecil (*small sided games*) agar pemain terbiasa melakukan operan dalam tekanan lawan. Pendekatan ini penting karena sepak bola merupakan olahraga dengan karakteristik *open skill*, sehingga keterampilan harus mampu diaplikasikan dalam kondisi yang dinamis dan tidak terduga. Dari sudut pandang pembelajaran gerak, penguasaan passing berkembang melalui tahapan kognitif hingga otomatisasi. Pada tahap awal, pemain mempelajari teknik dasar seperti posisi kaki tumpu, sudut kaki saat menyentuh bola, serta keseimbangan tubuh. Pada tahap lanjutan, gerakan menjadi lebih stabil dan kesalahan semakin berkurang.

Pada kelompok usia U16, pemain seharusnya telah berada pada tahap penyempurnaan, sehingga fokus latihan diarahkan pada peningkatan akurasi, kecepatan pengambilan keputusan, serta konsistensi dalam situasi pertandingan.

Secara operasional dalam penelitian ini, kemampuan passing diukur berdasarkan tingkat akurasi dan ketepatan pemain dalam mengoper bola sesuai dengan instrumen tes yang digunakan. Analisis terhadap kemampuan passing akan memberikan gambaran mengenai kualitas distribusi bola pemain SSB U16 Tambusai sebagai bagian dari evaluasi keterampilan teknik dasar secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa passing merupakan teknik fundamental yang berperan penting dalam menjaga kontinuitas permainan dan membangun pola serangan. Penguasaan passing yang baik mencerminkan kematangan teknik sekaligus pemahaman taktis dasar pemain, sehingga analisis terhadap kemampuan passing menjadi komponen penting dalam penelitian ini.



Gambar 1. Teknik Passing Dalam Sepakbola
(sumber: lespapillonsrouges.blogspot.com)

b) *Dribbling* dalam Sepakbola

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang berfungsi untuk mempertahankan penguasaan bola sekaligus melewati lawan guna menciptakan ruang dan peluang serangan. Teknik ini menuntut koordinasi gerak yang baik antara kaki, penglihatan, dan keseimbangan tubuh. Dalam situasi permainan yang dinamis, *dribbling* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggiring bola, tetapi juga kemampuan mengambil keputusan secara cepat dalam menghadapi tekanan lawan. Secara teknis, *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki, tergantung pada situasi dan arah pergerakan yang diinginkan. *Dribbling* yang efektif ditandai dengan sentuhan bola yang terkontrol, jarak bola yang dekat dengan kaki, serta kemampuan mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu, pemain harus mampu menjaga koordinasi antara gerakan kaki dan pengamatan situasi lapangan agar tidak mudah direbut oleh lawan.

Menurut (Siregar dan Hartono, 2018), kemampuan *dribbling* memiliki kontribusi signifikan terhadap efektivitas serangan dalam permainan sepak bola usia remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemain dengan keterampilan *dribbling* yang baik mampu mempertahankan penguasaan bola lebih lama dan menciptakan peluang lebih besar dibandingkan pemain dengan kemampuan *dribbling* yang rendah. Hal ini menegaskan bahwa *dribbling* merupakan teknik yang berperan penting dalam membangun kreativitas dan inisiatif individu dalam permainan.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Putra dan Yulianto, 2021) menjelaskan bahwa kelemahan *dribbling* pada pemain usia 15–16 tahun umumnya disebabkan oleh kurangnya kontrol bola saat berlari dengan kecepatan tinggi serta minimnya variasi latihan yang menekankan perubahan arah dan akselerasi. Latihan *dribbling* yang monoton dan tidak disesuaikan dengan karakteristik permainan sering kali menyebabkan perkembangan keterampilan menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, pelatih perlu merancang program latihan yang mengintegrasikan unsur kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola secara bersamaan.

Pada konteks pembelajaran gerak, *dribbling* termasuk keterampilan yang memerlukan koordinasi kompleks karena melibatkan gerakan lokomotor (berlari) dan manipulatif (mengontrol bola) secara simultan. Pada kelompok usia U16, pemain idealnya telah memiliki dasar *dribbling* yang baik, sehingga latihan perlu diarahkan pada peningkatan efektivitas dalam situasi tekanan lawan serta pengambilan keputusan yang tepat. Artinya, *dribbling* tidak hanya dinilai dari kecepatan menggiring bola, tetapi juga dari keberhasilan melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola. Dalam penelitian ini, kemampuan *dribbling* dianalisis berdasarkan indikator kecepatan dan ketepatan pemain dalam menggiring bola melalui lintasan atau rintangan sesuai dengan instrumen tes yang digunakan. Hasil analisis tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan *dribbling* pemain SSB U16 Tambusai sebagai bagian dari evaluasi teknik dasar secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *dribbling* merupakan teknik fundamental yang berperan dalam menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, serta mendukung variasi serangan dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, penguasaan *dribbling* yang baik menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kualitas teknik dasar pemain usia remaja.



Gambar 2. Teknik Dribbling dalam Sepakbola

(Sumber: Penjasorkes.com)

c) *Shooting* dalam sepakbola

Shooting merupakan teknik dasar dalam sepak bola yang bertujuan untuk mencetak gol dengan cara menendang bola ke arah gawang lawan. Teknik ini menjadi puncak dari rangkaian proses serangan, karena keberhasilan sebuah tim dalam memenangkan pertandingan sangat ditentukan oleh efektivitas penyelesaian akhir (*finishing*). Oleh sebab itu, *shooting* tidak hanya dipandang sebagai keterampilan individu, tetapi juga sebagai indikator produktivitas tim dalam menciptakan dan memanfaatkan peluang. Secara teknis, *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, seperti punggung kaki untuk menghasilkan kekuatan maksimal, kaki bagian dalam untuk meningkatkan akurasi, maupun kaki bagian luar dalam

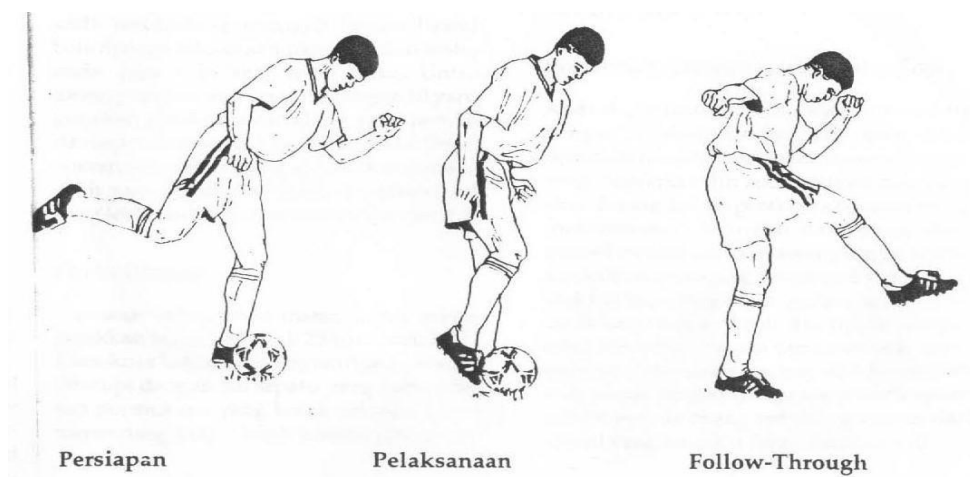
situasi tertentu. Shooting yang efektif ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain posisi tubuh, sudut kaki saat kontak dengan bola, keseimbangan, koordinasi gerak, serta konsentrasi pemain. Selain itu, kemampuan membaca posisi penjaga gawang dan situasi pertahanan lawan juga sangat mempengaruhi keberhasilan tendangan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan dan Firmansyah, 2019) menunjukkan bahwa akurasi *shooting* memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil pertandingan pada kelompok usia remaja. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pemain yang memiliki teknik shooting yang baik cenderung lebih efektif dalam memanfaatkan peluang yang tercipta selama pertandingan. Hal ini menegaskan bahwa latihan *shooting* harus menjadi bagian integral dalam program pembinaan teknik dasar. Selanjutnya, penelitian dilakukan oleh (Maulana dan Kurniawan, 2021) menjelaskan bahwa kelemahan shooting pada pemain usia 15–17 tahun umumnya terletak pada aspek akurasi dan ketenangan saat berada di bawah tekanan lawan. Banyak pemain yang mampu menghasilkan tendangan kuat, namun kurang tepat sasaran karena kurangnya kontrol teknik dan pengambilan keputusan yang terburu-buru. Oleh karena itu, latihan *shooting* perlu dikombinasikan dengan simulasi situasi permainan agar pemain terbiasa melakukan penyelesaian akhir dalam kondisi yang menyerupai pertandingan sebenarnya.

Pada perspektif pembelajaran gerak, *shooting* termasuk keterampilan manipulatif yang memerlukan koordinasi antara kekuatan

otot tungkai dan kontrol gerakan. Pada tahap perkembangan usia U16, pemain seharusnya telah memiliki dasar teknik yang cukup baik, sehingga latihan diarahkan pada peningkatan presisi, konsistensi, dan variasi penyelesaian akhir. Latihan yang terstruktur dan berulang akan membantu pemain mencapai tahap otomatisasi gerak, sehingga mampu melakukan shooting secara efektif tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol. Secara operasional dalam penelitian ini, kemampuan shooting dianalisis berdasarkan tingkat akurasi dan keberhasilan pemain dalam menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan melalui instrumen tes yang digunakan. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas penyelesaian akhir pemain SSB U16 Tambusai sebagai bagian dari evaluasi keterampilan teknik dasar secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa shooting merupakan teknik fundamental yang berperan langsung dalam menentukan hasil akhir pertandingan. Penguasaan teknik shooting yang baik mencerminkan kematangan keterampilan individu sekaligus efektivitas serangan tim. Oleh karena itu, analisis terhadap kemampuan shooting menjadi bagian penting dalam penelitian ini guna memperoleh gambaran objektif mengenai kualitas teknik dasar pemain.



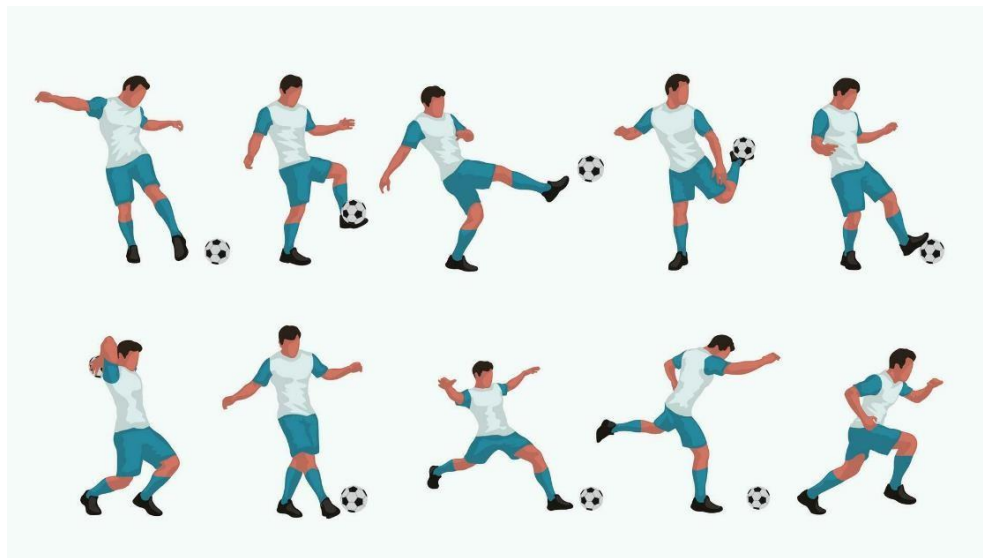
d) Kontrol Bola (Ball Control) dalam Sepak Bola

Kontrol bola (*Ball Control*) salah satu teknik dasar yang sangat fundamental dalam permainan sepak bola. Teknik ini merujuk pada kemampuan pemain dalam menerima, menghentikan, dan menguasai bola dengan berbagai bagian tubuh secara efektif sehingga bola tetap berada dalam kendali dan siap untuk dimainkan kembali. Kualitas kontrol bola sangat menentukan kelancaran transisi dari menerima bola menuju tindakan berikutnya, seperti *passing*, *dribbling*, maupun *shooting*. Dalam permainan yang berlangsung cepat dan dinamis, kontrol bola pertama (*first touch*) menjadi faktor krusial yang mempengaruhi efektivitas permainan. Sentuhan pertama yang baik memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, menciptakan ruang gerak, serta mempercepat pengambilan keputusan. Sebaliknya, kontrol bola yang kurang sempurna sering kali menyebabkan kehilangan bola dan membuka peluang bagi lawan untuk melakukan serangan balik.

Secara teknis, kontrol bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki, paha, dada, bahkan kepala, tergantung pada arah dan kecepatan datangnya bola. Kontrol bola yang efektif ditandai oleh kemampuan meredam laju bola, menjaga keseimbangan tubuh, serta menempatkan bola pada posisi yang menguntungkan untuk tindakan selanjutnya. Oleh karena itu, teknik ini menuntut koordinasi yang baik antara penglihatan, perasaan sentuhan

terhadap bola, serta stabilitas tubuh. Penelitian (Wicaksono dan Suryadi, 2018) menunjukkan bahwa kemampuan kontrol bola memiliki hubungan signifikan dengan tingkat keberhasilan penguasaan bola dalam pertandingan sepak bola usia remaja. Pemain dengan kontrol bola yang baik cenderung mampu mempertahankan ritme permainan serta mengurangi tingkat kesalahan teknis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kontrol bola merupakan fondasi bagi pengembangan teknik lainnya. Selanjutnya, penelitian dilakukan oleh (Lestari dan Prabowo, 2020) menjelaskan bahwa kelemahan kontrol bola pada pemain usia 15–16 tahun umumnya disebabkan oleh kurangnya latihan yang menekankan sentuhan pertama dalam situasi tekanan lawan. Banyak program latihan yang lebih berfokus pada permainan bebas tanpa memberikan porsi khusus pada latihan kontrol bola secara terstruktur. Akibatnya, pemain kurang terbiasa menerima bola dengan berbagai variasi kecepatan dan arah. Dalam perspektif pembelajaran gerak, kontrol bola termasuk keterampilan manipulatif yang memerlukan sensitivitas sentuhan (*ball feeling*) serta koordinasi neuromuskular yang baik. Pada fase usia U16, pemain seharusnya telah mampu melakukan kontrol bola secara stabil dan konsisten dalam berbagai situasi permainan. Oleh karena itu, latihan perlu diarahkan pada peningkatan kualitas sentuhan pertama dalam kondisi yang menyerupai pertandingan, seperti latihan dengan tekanan waktu dan kehadiran lawan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol bola merupakan teknik dasar yang memiliki peranan sangat penting dalam menjaga kontinuitas permainan. Kualitas kontrol bola yang baik akan mendukung efektivitas passing, dribbling, maupun shooting. Oleh karena itu, analisis terhadap kemampuan kontrol bola menjadi komponen penting dalam penelitian ini guna menilai tingkat penguasaan teknik dasar pemain secara komprehensif.



Gambar 4. Teknik Kontrol bola dalam Sepak bola

(Sumber: Penjasorkes.com)

e) *Heading* (Menyundul Bola)

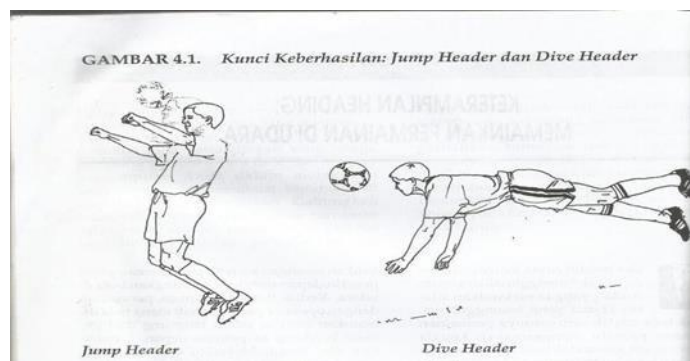
Salah satu teknik dasar yang dapat digunakan pada semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola, yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menyundul bola memerlukan koordinasi yang baik antara kedua lengan, bahu, leher, kepala, serta kaki sebagai tumpuan atau tolakan saat berduel di udara. Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola

dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola (Sucipto dkk, 2000: 32).

Heading memberikan dimensi yang cukup besar dalam permainan. Para pemain bisa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (diving), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. Ada beberapa macam cara untuk menyundul bola, dalam bukunya dengan judul sepak bola karangan Sucipto dkk (2000: 33-35) menjelaskan bahwa ada dua cara untuk melakukan sundulan :

- a. Menyundul bola sambil berdiri :
 1. Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap kesasaran
 2. Kedua lutut sedikit ditekuk
 3. Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher
 4. Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola
 5. Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran.
 6. Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerakan lanjutan
 7. Kedua lengan menjaga keseimbangan.

- b. Menyundul bola sambil meloncat/ melompat :
1. Meloncat/ melompat sesuai dengan datangnya bola
 2. Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher
 3. Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, panggul, dan badan didorong ke depan sehingga dahi mengenai bola. Jadi untuk melakukan gerakan menyundul pada dasarnya atau pada prinsipnya sama yaitu pandangan selalu menghadap ke arah sasaran/ bola, seluruh badan tegak, otot-otot yang berkontraksi adalah otot perut, dan menjaga keseimbangan yang sangat perlu dibutuhkan dalam melakukan gerakan ini.



Gambar 6. Takhnik Heading (Menyundul)
Sumber: Luxbacher (2011: 88)

f) Melempar Bola ke dalam (*Throw-In*)

Melakukan lemparan ke dalam berarti memulai kembali permainan, yang berupa operan kepada rekan satu tim. Operan yang baik akan memudahkan temannya untuk mengarahkan bola. Bahkan saat ini tidak

jarang pemain yang mempunyai kekuatan dan akurasi dalam melakukan lemparan menuju pemain penyerang yang ada di depan gawang lawan. (Komarudin, 2005: 58).

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan. Lemparan ke dalam *throw-In* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepak bola. Penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan (Danny Mielke, 2007: 40).

Salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan *throwin* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan tersebut dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola akan menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.



Gambar 7. Teknik Throw-In (Lemparan Kedalam)

Sumber: Bahtra (2022: 201)

g) Tackling (Merampas dan Merebut Bola)

Teknik merampas bola pada dasarnya adalah teknik yang sama dengan menendang bola, yaitu mengambil bola dari penguasaan lawan dengan bagian kaki. Merampas bola dapat dilakukan dengan cara membendung, mendorong, dan menendang bola. Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan.

Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*) (Sucipto dkk, 2000: 34). Dalam merebut bola dapat dilakukan dengan cara berdiri, melayang, ataupun sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan, samping, ataupun belakang.

2.2 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan digunakan sebagai landasan empiris untuk memperkuat argumentasi penelitian serta menunjukkan posisi penelitian yang dilakukan dalam konteks kajian sebelumnya. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan analisis keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain usia remaja adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Atiq dan Budiyanto (2020) dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* berjudul *Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola untuk Atlet Pemula* menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar atlet pemula berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata

sekitar 65 dari skala 100. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kelemahan pada aspek passing dan kontrol bola. Selain itu, penelitian tersebut menemukan bahwa program latihan yang lebih banyak menggunakan pendekatan permainan bebas tanpa evaluasi teknik yang terukur menyebabkan perkembangan keterampilan berlangsung kurang optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya analisis dan pengukuran teknik dasar secara sistematis sebagai dasar penyusunan program latihan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Handoko (2018) dalam *Jurnal Olahraga Prestasi* dengan judul *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang* menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain berada pada kategori sedang dengan rata-rata nilai sekitar 66. Hasil distribusi kategori menunjukkan bahwa sekitar 27% pemain berada pada kategori baik, 53% pada kategori sedang, dan 20% pada kategori kurang. Aspek yang paling lemah ditemukan pada kontrol bola dan akurasi passing. Penelitian ini menekankan bahwa evaluasi teknik dasar sangat diperlukan untuk mengetahui kelemahan spesifik pemain sehingga pelatih dapat memberikan program latihan yang lebih terarah.
3. penelitian oleh Khamid (2024) dalam *Jurnal Media Akademik* yang berjudul *Survei Keterampilan Teknik Dasar Passing Sepak Bola pada Atlet Internal FC KU-17* menunjukkan bahwa kemampuan passing atlet berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sekitar 67. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sekitar 30% atlet berada pada kategori baik, 50% kategori sedang, dan 20% kategori kurang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan teknik dasar yang kurang terstruktur serta minimnya evaluasi berkala menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi belum optimalnya kemampuan passing atlet usia remaja.
4. penelitian oleh Nugroho dan Sudibyo (2020) dalam *Jurnal Sport Area* mengenai evaluasi teknik dasar pemain SSB usia 15–17 tahun menunjukkan bahwa terdapat variasi kemampuan yang cukup signifikan antar pemain dalam aspek dribbling dan shooting. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pemain yang memperoleh latihan teknik dengan pendekatan bertahap dan sistematis menunjukkan peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dibandingkan dengan pemain yang hanya berlatih melalui permainan bebas. Penelitian ini memperkuat pentingnya

analisis kuantitatif terhadap keterampilan teknik dasar sebagai bagian dari sistem pembinaan

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain sepak bola usia remaja di tingkat Sekolah Sepak Bola berada pada kategori sedang dalam penguasaan teknik dasar. Kelemahan yang sering ditemukan meliputi aspek passing, kontrol bola, dan konsistensi dalam situasi permainan. Selain itu, kurangnya evaluasi teknik secara objektif dan terukur menjadi salah satu faktor yang menyebabkan program latihan kurang efektif.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian ini secara khusus menganalisis keterampilan teknik dasar pada pemain SSB U16 Tambusai yang belum pernah diteliti sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi empiris dalam memberikan gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan teknik dasar pemain pada konteks pembinaan sepak bola di daerah, sekaligus menjadi dasar evaluasi program latihan yang lebih terarah dan sistematis.

2.3 Kerangka Berfikir

Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut integrasi kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental dalam pelaksanaannya. Di antara berbagai komponen tersebut, keterampilan teknik dasar menempati posisi yang sangat fundamental karena menjadi prasyarat bagi pengembangan aspek permainan lainnya. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pemain

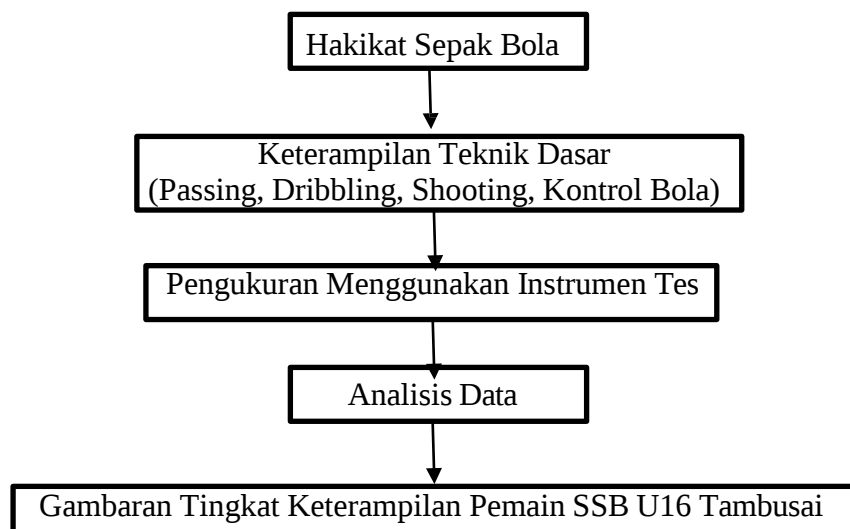
akan mengalami kesulitan dalam mengimplementasikan strategi permainan serta beradaptasi dengan dinamika pertandingan yang berlangsung cepat dan kompleks.

Pada kelompok usia 15–16 tahun (U16), pemain berada pada fase penyempurnaan teknik (*refinement stage*), yaitu tahap perkembangan di mana keterampilan dasar yang telah dipelajari sebelumnya perlu distabilkan dan ditingkatkan konsistensinya dalam situasi permainan yang lebih kompetitif. Pada tahap ini, latihan tidak lagi hanya berorientasi pada pengenalan gerak, melainkan pada peningkatan akurasi, efisiensi, serta kemampuan menerapkan teknik dalam tekanan permainan. Oleh karena itu, evaluasi terhadap keterampilan teknik dasar menjadi kebutuhan yang sangat penting dalam sistem pembinaan. Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, sebagian besar pemain Sekolah Sepak Bola usia remaja berada pada kategori sedang dalam penguasaan teknik dasar, khususnya pada aspek passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola. Temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan analisis keterampilan secara objektif dan terukur agar pelatih memperoleh data empiris mengenai tingkat kemampuan pemain.

Pada konteks SSB U16 Tambusai, berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa pemain masih menunjukkan kelemahan pada beberapa aspek teknik dasar, seperti akurasi passing, kontrol bola pertama, efektivitas dribbling, serta ketepatan shooting. Selain itu, evaluasi keterampilan teknik dasar belum dilakukan secara sistematis dan masih bersifat subjektif berdasarkan pengamatan pelatih. Kondisi ini menyebabkan perkembangan

kemampuan pemain sulit dipantau secara objektif. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu penelitian yang menganalisis keterampilan teknik dasar pemain secara kuantitatif melalui instrumen tes yang terstandar. Analisis ini akan memberikan gambaran mengenai tingkat kemampuan masing-masing teknik dasar, sehingga dapat diketahui kategori kemampuan pemain (baik, sedang, atau kurang). Data tersebut selanjutnya dapat dijadikan dasar dalam perbaikan dan penyusunan program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan individu pemain.

Dengan demikian, alur pemikiran dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *deskriptif*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berorientasi pada pengukuran objektif terhadap fenomena yang diteliti melalui data numerik yang dianalisis secara statistik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola berdasarkan hasil pengukuran yang terstandar. Secara metodologis, penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta serta karakteristik populasi tertentu tanpa melakukan manipulasi variabel (Sugiyono, 2019). Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis kausal atau hubungan antarvariabel, melainkan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi aktual objek yang diteliti. Dalam konteks ini, penelitian difokuskan pada pemetaan tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pemain SSB U16 Tambusai sebagaimana adanya di lapangan.

Sejalan dengan itu, Suharsimi Arikunto (2018) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau peristiwa tertentu, kemudian hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penekanan utama penelitian deskriptif terletak pada upaya memberikan gambaran yang objektif, sistematis, dan akurat terhadap fenomena yang diteliti berdasarkan data empiris. Metode

yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei dalam penelitian kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah subjek melalui instrumen tertentu guna memperoleh informasi yang representatif mengenai karakteristik populasi (Nanang Martono, 2016). Dalam penelitian ini, survei dilakukan melalui pemberian tes keterampilan teknik dasar kepada seluruh pemain yang menjadi subjek penelitian.

Desain penelitian ini bersifat non-eksperimental, karena peneliti tidak memberikan perlakuan (treatment) terhadap subjek penelitian dan tidak melakukan manipulasi variabel. Penelitian hanya berfokus pada pengukuran dan analisis tingkat keterampilan teknik dasar yang meliputi passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola. Hasil pengukuran tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui kategori tingkat kemampuan pemain.

Berdasarkan penjelasan diatas, secara konseptual dan metodologis, penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survei dan teknik tes pengukuran, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pemain SSB U16 Tambusai sebagai dasar evaluasi program pembinaan.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) U16 Tambusai yang berlokasi di Kecamatan Tambusai, Kabupaten Rokan Hulu.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan dilaksanakan Setelah Pelaksanaan Seminar Proposal pada bulan Juni 2026 yang disesuaikan dengan jadwal aktual pelaksanaan penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian mencakup beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan (penyusunan instrumen dan koordinasi dengan pelatih)
2. Tahap pelaksanaan tes dan pengumpulan data
3. Tahap pengolahan dan analisis data
4. Tahap penyusunan laporan penelitian

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Dengan demikian, populasi bukan hanya sekadar jumlah individu, melainkan keseluruhan elemen yang memiliki kesamaan karakteristik sesuai dengan fokus penelitian. Sejalan dengan itu, Suharsimi

Arikunto (2018) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang menjadi sumber data dan memiliki karakteristik yang relevan dengan permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini, karakteristik yang dimaksud adalah pemain sepak bola yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB) U16 Tambusai dan aktif mengikuti program latihan.

Berdasarkan definisi tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB U16 Tambusai yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan pada tahun 2026 sebanyak 26 pemain yang terdaftar di SSB U16 Tambusai. Populasi ini dipilih karena secara substantif sesuai dengan fokus penelitian, yaitu analisis keterampilan teknik dasar sepak bola pada kelompok usia 15–16 tahun (U16).

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan sebagai representasi dalam penelitian. Menurut Nanang Martono (2016), sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Pemilihan sampel harus mempertimbangkan prinsip representativitas agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara akurat.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik ini digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa *sampling jenuh* adalah

teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 26 Pemain pemain yang terdaftar dan terdata pada SSB U16 Tambusai 2026. Dengan demikian, populasi dan sampel dalam penelitian ini identik, karena seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Pendekatan ini memperkuat validitas internal penelitian dalam menggambarkan kondisi aktual keterampilan teknik dasar pemain SSB U16 Tambusai.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur sistematis yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi empiris sesuai dengan variabel yang diteliti. Dalam penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan jenis data yang dibutuhkan serta karakteristik variabel penelitian agar data yang diperoleh bersifat objektif dan terukur. Menurut Sugiyono (2019), teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, kuesioner, dokumentasi, dan tes.

Pemilihan teknik pengumpulan data harus mempertimbangkan kesesuaian antara tujuan penelitian dan karakteristik variabel yang diukur. Dalam konteks penelitian ini, variabel yang diteliti adalah keterampilan teknik dasar sepak bola, yang merupakan kemampuan motorik dan performa gerak, sehingga teknik yang paling tepat digunakan adalah tes dan pengukuran.

Sejalan dengan itu, Ismaryati (2011) menjelaskan bahwa dalam bidang keolahragaan, pengukuran keterampilan teknik dilakukan melalui instrumen tes yang dirancang secara sistematis untuk memperoleh data kuantitatif mengenai kemampuan individu. Tes keterampilan bertujuan untuk mengukur tingkat performa seseorang berdasarkan indikator yang telah ditentukan secara objektif. Berdasarkan landasan tersebut, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes keterampilan teknik dasar sepak bola, yang meliputi:

1. *Tes Passing*

Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat akurasi operan bola pemain ke sasaran tertentu dalam jumlah percobaan yang telah ditetapkan. Skor diberikan berdasarkan jumlah operan yang tepat sasaran sesuai dengan kriteria penilaian.

2. *Tes Dribbling*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan pemain dalam menggiring bola melewati rintangan dalam waktu tercepat. Hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan waktu (detik), yang kemudian dikonversi ke dalam skor penilaian.

3. *Tes Shooting*

Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat ketepatan pemain dalam menendang bola ke arah sasaran yang telah ditentukan. Skor diperoleh berdasarkan jumlah tembakan yang tepat sasaran dari sejumlah percobaan.

4. *Tes Kontrol Bola*

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan pemain dalam menerima dan menguasai bola secara efektif sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Penilaian dilakukan berdasarkan stabilitas kontrol dan ketepatan penguasaan bola.

5. Tes *Heading*

Tes ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar dan seberapa bagus kemampuan seorang pemain dalam menyundul bola sesuai prosedur yang ditetapkan. Penilaian tidak hanya dilihat dari kekuatan, tapi juga teknik dan keberanian.

6. Tes *Throw-In*

Tes ini bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi kemampuan fisik serta keterampilan motorik pemain. Tes ini secara spesifik menilai kekuatan otot lengan, otot punggung, dan koordinasi tubuh saat melempar bola ke dalam lapangan.

Untuk memperoleh data yang akurat mengenai tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pemain SSB U16 Tambusai, penelitian ini menggunakan instrumen tes yang disusun berdasarkan prinsip pengukuran dalam bidang keolahragaan. Instrumen tes dirancang untuk mengukur empat komponen utama keterampilan teknik dasar, yaitu passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola.

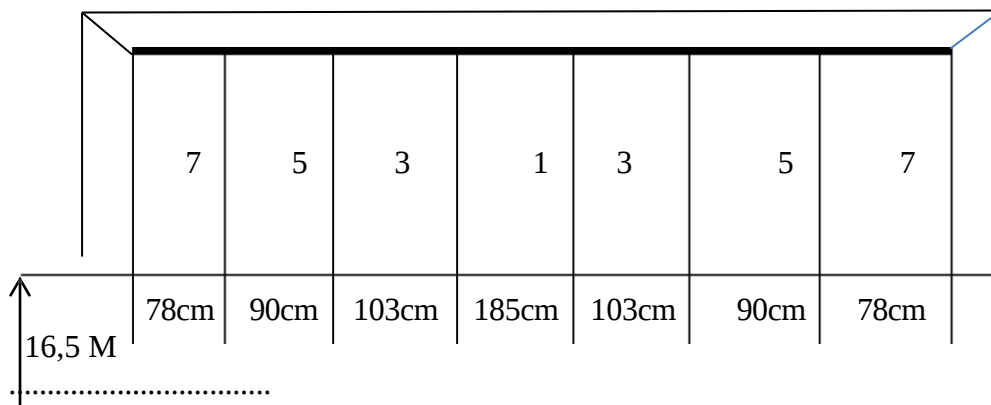
Penyusunan instrumen dilakukan dengan mempertimbangkan aspek objektivitas, validitas, serta kemudahan pelaksanaan di lapangan,

sehingga hasil pengukuran dapat menggambarkan kemampuan pemain secara faktual dan terukur. Setiap komponen teknik diukur melalui prosedur tes yang sistematis dengan kriteria penilaian yang jelas dan terstandar.

3.5 Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode tes dan pengukuran (*test and measurement*). Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan teknik dasar sepak bola yang mengacu pada indikator performa teknik individu pemain usia 16 tahun. Keterampilan teknik dasar sepak bola adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan dasar permainan sepak bola secara efektif, efisien, dan sesuai dengan prinsip biomekanika serta taktik permainan. Indikator operasional diukur melalui skor kuantitatif berdasarkan hasil tes keterampilan. . Instrument penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah instrument penelitian yang dipakai pada penelitian ini untuk mengukur tingkat penguasaan teknik dasar meliputi:

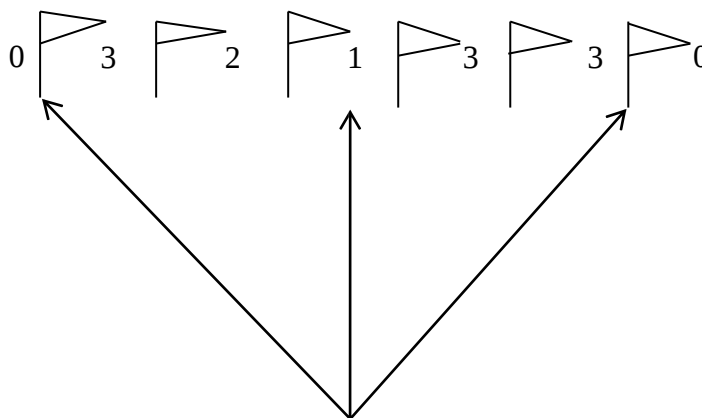
1. Tes *shooting*
2. Tes *passing*
3. Tes *dribbling*
4. Tes *control bola*
5. Tes *Heading*
6. Tes *Throw-In*



Gambar 3.1 tes shooting
Sumber: Danny Mielke,2007:8

Keterangan:

- 1) Sudut gawang (paling kiri dan kanan) bernilai 7 poin karena paling sulit dijangkau penjaga gawang.
- 2) Zona di sampingnya bernilai 5 poin.
- 3) Zona tengah samping bernilai 3 poin.
- 4) Tepat di tengah gawang bernilai 1 poin karena paling mudah dijaga oleh kiper.



Gambar 3.2 tes passing
Sumber: Aprianto,2020

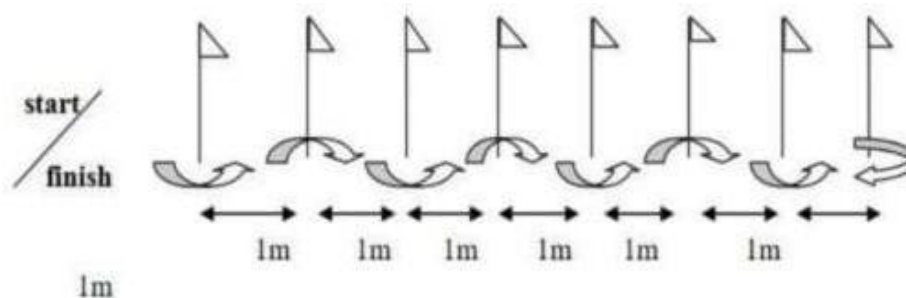
Keterangan:

- 1) Pemain meletakkan bola pada titik perpotongan

garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda.

- 2) Pemain di tuntut untuk passing ke arah angka yang berada diantara tiang bendera dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam.
- 3) Passing menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki akan di nilai tidak sah apabila bola masuk kedalam bidang sasaran angka.
- 4) Seluruh pemain di beri kesempatan hingga 10 kali percobaan, dan setiap keberhasilan 1 kali bernilai 5

Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kecepatan dribbling adalah dengan menggunakan stopwatch. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang dibuat oleh bobby charlton. Dibawah ini adalah gambar instrument dribbling. Bobby charlton yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (danny mielke,2007:8). Hasil penelitian dengan instrument dribbling bobby charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864, dengan cara perhitungan SPSS 15,0 (Hendi Agus Wijanarko,2009:48)

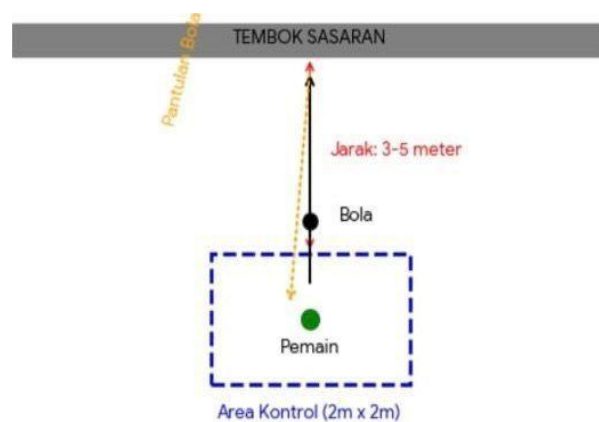


Gambar 3.3 tes *dribbling*

Sumber: Danny Mielke, 2007 : 8

Keterangan:

- a) Peralatan
- 1) Pancang kerucut/pancang bambu 8 buah
 - 2) Satu buah bola ukuran 4
 - 3) Stopwatch
- b) Pelaksanaan
- 1) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama
 - 2) Pemain bersiap di posisi start
 - 3) Setelah mendengar aba-aba dari testor. Pemain mulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis finish
 - 4) Bola dihentikan tepat di garis finish
 - 5) Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola
 - 6) Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik



Gambar 3.4 alat dan area tes kontrol bola

Sumber: Danny Mielke 2007

Komponen utama alat tes kontrol bola:

- 1) Tembok/papan pantul: digunakan untuk memantulkan bola kembali ke pemain dengan kecepatan tertentu.
- 2) Area kontrol (grid): biasanya berupa kotak berukuran.
- 3) Meter atau meter yang ditandai dengan cone atau marker.
- 4) Pemain harus menjaga bola agar tetap berada didalam kotak ini setelah menerima pantulan.
- 5) Stopwatch: untuk menghitung berapa banyak sentuhan atau berapa lama bola bisa dikontrol tanpa keluar area.
- 6) Alat bantu (opsional): football trainer/juggle belt jika ingin melatih kontrol bola udara (juggling) secara mandiri.

Cara melakukan tes:

- 1) Persiapan: pemain berdiri didalam kotak area kontrol yang berjarak sekitar 3-5 meter dari tembok.
- 2) Pelaksanaan: pemain menendang bola ke arah tembok, lalu harus menerima dan menghentikan bola (mengontrol) didalam kotak tersebut sebelum menendang kembali.
- 3) Penilaian: poin dihitung berdasarkan jumlah kontrol yang berhasil dilakukan atau ketepatan bola berhenti didalam garis kotak sesuai instruksi tes david lee

b) Power/Jarak

Cara ukur: Pemain nyundul bola mati sejauh mungkin dari garis start.

Ukur titik jatuh pertama pakai meteran.

Skor: Rata-rata dari 3 percobaan. Standar bagus = 15-20 meter.

c) Tinggi Lompatan

Cara ukur: Pakai vertec atau tandai dinding. Ukur selisih tinggi jangkauan vs pas lompat heading.

Skor: Selisih dalam cm. Standar bagus pemain pro = 50-70 cm.

d) Kualitas Teknik

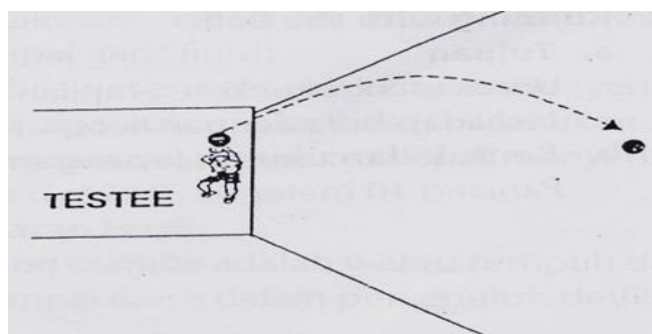
Cara ukur: Direkam video lalu dinilai pelatih. Checklist-nya:

1. Kena dahi atas, bukan ubun-ubun
2. Mata tetap buka saat kontak
3. Leher kaku, badan ikut mendorong
4. Timing lompat pas dengan datangnya bola

Skor: 1-5 untuk tiap poin.

Tes sederhana tanpa alat mahal:

Cukup butuh teman, bola, meteran tukang dan tembok. Lempar bola ke tembok, sundul pantulannya, ukur jarak mentalnya. Tandai di tembok buat tes akurasi.



Gambar 3.6. Tes Throw In

Sumber: Fauzi (2009: 11)

- a) Tujuan: Mengetahui kemampuan dan keterampilan siswa dalam melempar bola,
- b) Bentuk dan Ukuran lapangan: Bentuk dan ukuran lapangan bebas menyesuaikan dan diberi garis batas.
- c) Cara Pelaksanaan: Siswa berada dibelakang garis batas dengan memegang sebuah bola, pada aba-aba “ya” siswa melempar bola sekuat-kuatnya menuju sasaran dengan ketentuan: bola harus dilempar dengan kedua tangan, gerakan melempar harus dari belakang kepala kemudian menuju sasaran melewati atas kepala, saat melempar tidak boleh melewati garis batas, saat melempar tidak boleh mengangkat kaki, dan lemparan dilakukan sebanyak 3 kali.
- d) Pencatatan hasil: Hasil yang diambil dari jarak yang terjauh dari 3 kali lemparan.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses sistematis untuk mengolah dan menafsirkan data yang telah diperoleh melalui kegiatan pengumpulan data, sehingga dapat menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan dengan menggunakan prosedur statistik yang sesuai dengan tujuan dan desain penelitian. Menurut Sugiyono (2019), analisis data dalam penelitian kuantitatif dilakukan setelah seluruh data terkumpul, kemudian diolah melalui proses pengkodean, tabulasi, dan

perhitungan statistik. Karena penelitian ini bersifat deskriptif, maka teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif.

Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data sebagaimana adanya tanpa melakukan generalisasi atau pengujian hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2018). Dalam konteks penelitian ini, analisis dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pemain SSB U16 Tambusai berdasarkan hasil tes passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola.

Tahapan Analisis data dilakukan sebagai berikut:

a) Menghitung Skor Setiap Komponen Teknik

Setiap hasil tes (passing, dribbling, shooting, kontrol bola, heading dan throw-in) dicatat dan dikonversi menjadi skor sesuai dengan sistem penilaian yang telah ditetapkan.

b) Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)

Rumus mean menurut Sugiyono (2019) adalah:

$$M = \frac{\Sigma X}{N}$$

Keterangan:

M: Rata-rata (Mean)

ΣX : Jumlah Seluruh Skor

N : Jumlah Sampel

c) Menghitung Persentase (%)

Untuk mengetahui distribusi kategori kemampuan digunakan rumus persentase:

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

Keterangan:

P: Persentasi

F: Frekuensi

N: Jumlah Sampel

d) Menentukan Kategori Tingkat Keterampilan

Hasil skor yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 3.1. Rentang Nilai Katergori Keterampilan Teknik Dasar

(Sumber: Nurhasan dkk, *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*, Unesa University Press)

Rentang Nilai	Kategori
80-100	Baik
60-79	Sedang
40-60	Kurang
<40	Kurang Sekali

Kategori ini digunakan untuk memberikan interpretasi terhadap tingkat Penyajian Data

Hasil analisis data akan disajikan dalam bentuk:

- a. Tabel distribusi frekuensi
- b. Nilai rata-rata
- c. Persentase kategori
- d. Diagram

Sedangkan teknik analisa data untuk memperoleh kategori menggunakan *t-score* yaitu tahap pertama memasukan hasil tes ke dalam formulir yang telah disediakan, tahap kedua menyusun nilai baku karena tiap butir tes tidak mempunyai besaran yang sama,

dengan cara mentransformasikan ke dalam *t- score*, tahap ketiga hasil nilai baku disesuaikan dengan norma butir tes. Hasil analisa data ini dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Adapun norma penilaian tes keterampilan Sepakbola diklasifikasikan dalam tabel di bawah ini

Tabel 3.2 Norma penilaian *Dribling, Passing, Throw In, Control The Ball, Heading, dan Shooting* serta Keterampilan sepakbola

Klasifikasi <i>T-score</i>	<i>Interval Skor</i>						
	<i>Dribbling</i>	<i>Passing</i>	<i>Throw In</i>	<i>Control Ball</i>	<i>Heading</i>	<i>Shooting</i>	Ket.Sepak bola
Baik Sekali	≥ 66	≥ 124	≥ 70	≥ 57	≥ 66	≥ 67	≥ 479
Baik	53-65	104-123	59-69	48-56	53-65	55-66	401-478
Sedang	41-52	85-103	47-58	39-47	41-52	44-54	323-400
Kurang	28-40	65-84	36-46	30-38	28-40	32-43	246-322
Kurang Sekali	≤ 27	≤ 64	≤ 35	≤ 29	≤ 27	≤ 31	≤ 245