

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Tanpa disadari aktivitas olahraga sering dilakukan di mana aktivitas ini berkaitan dengan berbagai macam gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Amali, 2022). Oleh karena itu, keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional.

Salah satu cabang olahraga yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat di dunia. Olahraga ini termasuk ke dalam olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dan mengandalkan kekompakan tim (Kargapolova et al., 2019:16). Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 dan dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing beranggotakan 11 orang (Paramitha, et al., 2020: 419).

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula (sumarna, et al, p. 2, 2021).

Keterampilan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. kemampuan (*Shooting*) bola adalah usaha untuk menendang bola dengan tujuan agar bola tersebut masuk kedalam gawang untuk mencetak gol, memberi umpan ke teman setim, atau pun mengamankan area sendiri dalam keadaan diserang lawan (Ruslan, R., Hamdiana, H., Simon, S., & Ismawan, H. 2020).

Menurut Subagyo Irianto (2010: 4-5) Selama ini penilaian terhadap tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) hanya didasarkan pada pengamatan pelatih pada saat proses berlatih melatih berlangsung. Sebagai akibatnya, unsur subjektifitas dalam penilaian masih sangat dominan. Untuk itu sudah seharusnya perlu adanya alat ukur untuk mengevaluasi tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola (SSB). Dengan demikian tujuan akhir dari setiap program latihan adalah siswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang memadai sehingga bermanfaat bagi pembinaan selanjutnya.

SSB Bintang Irapas merupakan salah satu wadah pembinaan bakat sepakbola yang aktif melakukan pembinaan terhadap pemain usia muda. Berdasarkan pengamatan awal (observasi) yang dilakukan peneliti pada tim SSB Bintang Irapas Pekan Tebih sudah mengikuti sesi latihan rutin 3-4 kali seminggu ditemukan beberapa permasalahan di lapangan. Saat sesi latihan maupun

pertandingan uji coba, masih sering terlihat aliran bola yang terputus akibat akurasi *passing* yang lemah. Selain itu, banyak peluang emas di depan gawang lawan yang gagal membuahkan gol karena eksekusi *shooting* yang tidak akurat atau melambung tinggi di atas mistar gawang. Ini menunjukkan teknik dasar belum konsisten meski usia mereka sudah masuk kategori remaja akhir. Selain itu pelatih lebih banyak memberikan *game* internal dari pada drill teknik terpisah. Dari pengamatan sarana lapangan dan bola yang tersedia yang jumlahnya terbatas sehingga pemain harus bergiliran.

Fenomena ini menunjukkan adanya kemungkinan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *passing* dan *shooting* pada pemain SSB tersebut belum mencapai standar optimal untuk kelompok usianya. Selama ini, evaluasi mengenai kemampuan teknik dasar pemain di SSB Bintang Irpas Pekan Tebih juga masih bersifat subjektif berdasarkan penglihatan pelatih semata, tanpa adanya data kuantitatif yang terukur melalui tes fisik dan teknik yang terstandarisasi.

Pentingnya data objektif mengenai kemampuan teknik dasar ini menjadi alasan kuat mengapa penelitian ini perlu dilakukan. Dengan mengetahui tingkat kemampuan *passing* dan *shooting* secara presisi, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih spesifik, efektif, dan berbasis data untuk mengevaluasi kekurangan pemain. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan judul: "Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Shooting* Sepakbola Pemain SSB Bintang Irpas Pekan Tebih"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu:

1. Belum diketahui seberapa besar tingkat kemampuan *passing* dan *shooting* pemain SSB Bintang Irpas Pekan Tebih.
2. Masih banyak pemain yang melakukan *passing* tidak akurat sering terlihat aliran bola yang terputus akibat akurasi *passing* yang lemah.
3. Shooting sering tidak tepat sasaran atau lemah sehingga peluang gol terbang karena eksekusi *shooting* yang tidak akurat atau melambung tinggi di atas mistar gawang.
4. Pelatih belum menggunakan metode latihan yang bervariasi untuk meningkatkan akurasi *passing* dan *shooting*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya akan membahas analisis tingkat kemampuan teknik dasar *passing* dan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Bintang Irpas Pekan Tebih.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan

sebagai berikut: ”Bagaimana Tingkat Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Shooting* sepakbola pada Pemain SSB Bintang Irpas Pekan Tebih?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ”Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *passing* dan *shooting* sepakbola pada pemain SSB Bintang Irpas Pekan Tebih.”

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang hendak dicapai adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

1. Memperkaya kajian ilmu kepelatihan sepakbola khususnya pada bagian teknik dasar untuk kelompok usia remaja.
2. Menjadi bahan referensi dan pembanding bagi penelitian selanjutnya yang membahas pengembangan teknik dasar sepakbola, metode tes atau evaluasi pembinaan usia muda.
3. Memperkuat teori bahwa penguasaan teknik dasar sangat dipengaruhi oleh program latihan yang sistematis dan sesuai karakteristik usia.

b. Manfaat Praktis

1. Peneliti, Sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar strata satu (S1) Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
2. Pemain mengetahui tingkat kemampuan teknik dasarnya masing-

masing, sehingga mereka lebih termotivasi untuk memperbaiki teknik yang masih lemah.

3. Pelatih SSB Bintang Irpas, Hasil analisis bisa dipakai untuk memetakan kekuatan dan kelemahan pemain. Pelatih bisa menyusun program latihan *passing* dan *shooting* yang lebih terarah sesuai kebutuhan tim.
4. Program studi, sebagai bahan masukan penetapan arah dan kebijakan dalam upaya penguatan, upaya peningkatan mutu Pendidikan, khususnya dibidang olahraga.
5. Perpustakaan, sebagai bahan referensi untuk sumber bacaan serta bahan koleksi perpustakaan berdasarkan temuan ilmiah dari hasil penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Sejarah Sepakbola

Olahraga permainan sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dari kedua tim memiliki sebelas orang pemain, dengan spesifikasi 10 orang pemain dan 1 penjaga gawang (kiper). Penjaga gawang bertugas untuk menjaga gawangnya sendiri, menggagalkan bola serangan lawan, agar bola tersebut tidak masuk ke gawangnya sendiri, olahraga sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kekompakan tim dalam bermain.

"Sepakbola adalah olahraga yang digemari luas oleh masyarakat umum, dari anak-anak hingga orang dewasa. Sejarah sepakbola dimulai di Tiongkok pada abad kedua dan berlanjut hingga abad ketiga SM, ketika permainan itu disebut Tsu Chu, yang berarti bola yang ditendang dengan bola kulit berisi bulu. Permainan ini dimainkan oleh keluarga kerajaan pada waktu itu." (Cahyo & Pratama, 2020).

“Permainan sepakbola terus berkembang dan menyebar ke berbagai negara di dunia, termasuk Eropa dan Indonesia. Permainan ini telah dikenal di Indonesia sejak era kolonial Belanda, dan pada tahun 1930, PSSI, atau Asosiasi Sepakbola Seluruh Indonesia, didirikan di Yogyakarta” (Agus, 2017).

“Pendapat lain juga menyatakan bahwa sepakbola diperkenalkan ke Indonesia oleh penjajah Belanda. Perkembangannya awalnya terbatas pada penduduk Belanda, khususnya di daerah perkotaan besar dengan populasi

Belanda yang signifikan. Secara bertahap, sepak bola berkembang menjadi permainan yang dimainkan oleh orang Indonesia terdistribusi di kota-kota besar dan terus menyebar ke daerah perkotaan yang lebih kecil” (Farhan & Nata, 2024).

Berdasarkan uraian referensi di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang memiliki kesebelasan dalam setiap timnya, pertama kali dimainkan pada abad kedua dan ketiga yang diperkenalkan pada Tiongkok dengan sebutan Tsu Chu yang diartikan sebagai bola yang di sepak. Di Indonesia dikenal pada zaman Belanda pada tahun 1930 di Yogyakarta, maka disitulah cikal bakal didirikan PSSI yang dikenal dengan istilah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.

“Teknik dasar sepak bola adalah keterampilan yang harus dikuasai setiap pemain, termasuk penjaga gawang. Teknik dasar sepak bola meliputi menggiring bola, mengontrol bola, mengoper, menembak, menyundul, dan melakukan tekel. Keterampilan menggiring bola dan mengoper dasar dapat dilakukan menggunakan bagian dalam, luar, atau punggung kaki pemain. Menggiring bola dengan bagian kaki mana pun memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri bagi pemain di lapangan” (Suhermon & Setiawan, 2024).

Berdasarkan dari penjelasan dan kutipan dari beberapa referensi di atas, maka untuk lebih jelasnya dapat kita uraikan masing-masing dari teknik dasar permainan sepak bola yang diantaranya adalah sebagai berikut.

2.1.2 Teknik *Passing* Sepakbola

Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar di dalamnya yang diantaranya teknik *passing*. Teknik *passing* adalah salah satu teknik dasar

dalam mengoper, memberikan bola kepada teman satu tim. *Passing* merupakan teknik memberikan bola kepada teman satu tim secara akurat dan tepat, untuk mengontrol kondisi permainan tim, selain bola tersebut digunakan untuk sebagai benteng pertahanan, juga bisa digunakan untuk mengatur strategi serangan yang akan dipersiapkan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

“Mengumpan adalah faktor penting. Mengumpan ke rekan satu tim searah sangat penting dalam permainan ini, dan mengumpan ke rekan satu tim berlawanan arah atau di posisi berbeda juga sangat penting, karena sepak bola adalah olahraga yang cepat dan membutuhkan ketelitian” (Saputra & Humaid, 2024).

a) Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* yaitu:

- 1) Tingkat kemampuan bermain sepak bola (mengoper) setiap siswa.
- 2) Dengan berlatih secara teratur dan terus menerus, kemampuan bermain sepak bola, seperti teknik mengoper dasar, akan meningkat secara bertahap (Noordia, 2022).

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu timnya. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola dan bisa juga menjadi peluang gol di dalam bermain sepak bola tersebut (Muh. Syarwan, 2022).

Keterampilan dalam mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang

tidak dijaga lawan. Permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus dikuasainya.

b). Bagian-bagian *Passing* Sepakbola

1) Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Pada teknik ini, jelas fokusnya adalah tendangan yang dilakukan memakai sisi luar kaki pemain dan biasanya tendangan ini adalah untuk jarak dekat. Bila anda ingin menendang bola dengan benar memakai kaki bagian luar Anda, perhatikan setiap gerakan ini:

- a) Posisi tubuh harus berdiri dengan menghadap ke arah bola lebih dulu diawal.
- b) Pastikan bahwa kaki kiri Anda posisikan tepat di samping bola dengan memutar ke dalam.
- c) Rilekskan kedua tangan supaya tubuh dapat menjadi lebih seimbang.
- d) Gunakan kaki sebelah kanan untuk melakukan tendangan dengan sedikit memutar ke dalam sambil mata mengarah pada bola.
- e) Ayunkan kaki yang memang berfungsi sebagai penendang bola ke arah depan.
- f) Kenakan atau sentuhkan kaki bagian luar ke bola.
- g) Condongkan bobot tubuh ke depan.



Gambar 2.1 *Passing Kaki Bagian Luar* (Jusran et al., 2022)

2) Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

- a) Ada pula teknik menendang bola dengan memanfaatkan kaki bagian dalam dan teknik ini juga penting untuk dikuasai:
- b) Ambil sikap awal tubuh dengan menghadap ke bola.
- c) Tumpukan kaki kiri tepat di samping bola dan tekuklah lutut sedikit.
- d) Condongkan tubuh ke belakang sedikit.
- e) Tekuk tangan dua-duanya di sisi tubuh untuk keseimbangan.
- f) Fokuskan diri kepada bola dan juga target tembakan.
- g) Bidik bola yang ada di depan Anda dengan bagian dalam kaki di bagian tengah bola.
- h) Ayunkan kaki kanan ke arah depan lalu bola bisa ditendang dengan target bola di samping.
- i) Sesudah menendang, berat badan bisa ditumpukan ke kaki kanan (atau kaki mana saja yang memang untuk menendang).
- j) Daratkan dengan mendahulukan kaki kanan dengan baik.



Gambar 2.2 *Passing Kaki Bagian Dalam* (Jusran et al., 2022)

3) Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

Ada pula teknik dalam menendang bola memakai bagian punggung kaki dan biasanya ini untuk tendangan jarak jauh. Langkah-langkah yang perlu dipelajari antara lain adalah:

- a) Awal sikap tubuh adalah berdiri menghadap bola.
- b) Kaki bagian kiri menumpu dan Anda posisikan tepat di sisi bola dan tekuk lutut sedikit.
- c) Rilekskan kedua tangan supaya tubuh terjaga keseimbangannya.
- d) Fokuskan pandangan mata pada bola.
- e) Tekuk pergelangan kaki ke bawah (kaki yang Anda pakai untuk menendang bola).
- f) Tekuk kaki tersebut menghadap ke depan lutut kaki kanan saat menendang dan ayunkan ke arah bola sebelum menyentuh kaki

ke bagian belakang bola.

g) Tumpukan ke bagian depan berat badan Anda sesudah menendang.



Gambar 2.3 *Passing Punggung Kaki* (Jusran et al., 2022)

2.1.3 Teknik *Dribbling* Sepakbola

“Ketika seorang pemain sepak bola memutuskan bahwa ia siap bermain dan berkompetisi, keterampilan pertama yang memberikan kepuasan adalah menggiring bola di lapangan dan melewati lawan. Beberapa olahraga menggunakan istilah "menggiring bola" dalam permainan mereka, termasuk bola basket, hoki, dan bola tangan. Menggiring bola adalah salah satu teknik menyerang dalam sepak bola. Ini adalah keterampilan mendasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu mengontrol bola sambil bergerak atau bersiap untuk mengoper atau menembak. Gerakan pemain yang baik didasarkan pada keterampilan individu yang dilatih dengan tekun dan disiplin oleh pemain itu sendiri” (Pratama & Fardi, 2018).

“Menggiring bola adalah teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Menggiring bola didefinisikan sebagai sentuhan pendek dan lembut yang dapat dilakukan dengan bagian dalam, luar, atau atas kaki. Keterampilan

menggiring bola, jika digunakan dengan tepat, dapat mengganggu pertahanan lawan dan memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola sambil berlari melewati lawan atau maju ke ruang terbuka. Keterampilan menggiring bola yang baik dapat memungkinkan seseorang untuk dengan mudah melewati lawan, menciptakan peluang mencetak gol dalam sepak bola” (Wahyudi Aris, 2024).

Dalam Permainan sepak bola, *dribbling* bola bertujuan untuk :

- a) Memindahkan daerah permainan.
- b) Melewati lawan
- c) Memancing lawan agar mendekati bola, sehingga daerah penyerangan terbuka.
- d) Memperlambat tempo permainan.

“Permainan 2 X 45 menit membutuhkan penguasaan bola dalam bentuk *dribbling* dengan tujuan mencetak gol, artinya *dribbling* atau menggiring bola merupakan metode yang dibutuhkan selain *passing*, kontrol, dan lainnya untuk mencetak gol. Oleh karena itu, pemain dapat mengendalikan jalannya permainan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol, serta mampu menjaga pertahanan sehingga lawan tidak mampu menciptakan peluang dan mencetak gol, hingga akhirnya diharapkan pemain dapat memenangkan pertandingan. Permainan ini dimainkan oleh sebelas (11) pemain di lapangan hijau dengan 10 pemain yang posisinya berada di tengah lapangan dan satu (1) orang sebagai penjaga gawang yang bertugas menyelamatkan gawangnya dari serangan tim lawan” (Saharullah et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa *dribbling* adalah kemampuan seseorang dalam membawa bola, baik menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun dengan menggunakan punggung, bisa dengan kaki bagian kanan maupun dengan kaki bagian kiri, tergantung dari kebiasaan dari masing-masing dari pemain itu sendiri.

1) Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

- a) Ambil sikap awal dengan berdiri menghadap pada gerakan.
- b) Tangan keduanya bisa Anda buat telentang tapi dalam kondisi rileks.
- c) Mata arahkan ke depan.
- d) Dorong bola ke depan menggunakan punggung kaki.
- e) Kaki bagian ujung sentuhkan ke bola menghadap ke tanah.
- f) Gerakkan bola ke depan pada permukaan tanah.
- g) Hentikan gerakan bola tepat di bagian atas bola menggunakan telapak kaki.
- h) Kaki yang tak digunakan untuk menggiring bola bisa menjadi tumpuan berat badan.
- i) Pandangan mata masih ke depan.



**Gambar 2.4 *Dribbling* dengan Punggung Kaki
(Iskandar, 2020)**

2) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

- a) Ambil sikap awal dengan posisi tubuh berdiri menghadap ke gerakan yang disertai pandangan ke depan secara lurus.
- b) Rilekskan bagian lengan dan posisi harus di sisi tubuh.
- c) Putar pergelangan kaki keluar dan kuncilah.
- d) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke depan di mana buka posisi kaki ke depan dan gerakkan juga kaki tumpu.
- e) Hentikan bola yang bergerak ke arah depan pada permukaan tanah dengan telapak kaki.
- f) Tumpukan berat badan di bagian kaki yang tak Anda pakai untuk menggiring bola dengan pandangan mata tetap ke arah depan.



Gambar 2.5 Dribbling dengan Kaki Bagian Dalam (Iskandar, 2020)

3) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

- a) Awali dengan berdiri menghadap arah gerakan di mana mata juga ke arah depan.
- b) Posisikan lengan dua-duanya ada di sisi tubuh dan agak direntangkan.
- c) Putar pergelangan kaki ke dalam, lalu kunci.
- d) Dorong bola ke depan menggunakan kaki bagian luar di mana posisi bisa dijadikan agak terangkat dari permukaan tanah.



Gambar 2.6 Dribbling dengan Kaki Bagian Luar (Iskandar, 2020)

2.1.4 Teknik *Shooting* Sepakbola

Selain teknik *passing*, teknik *dribbling* di dalam permainan sepakbola, ada juga teknik untuk menghasilkan peluang gol, yakni teknik dasar *shooting*. Teknik ini digunakan untuk menciptakan peluang gol, sehingga harapan untuk menghasilkan point atau menang bisa tercapai dengan baik. *Shooting* yang akurat, akan menghasilkan peluang gol semakin maksimal pula. Karena semua pemain tentu akan berharap *shooting* yang mereka lakukan dapat memberikan kemenangan bagi tim yang mereka dukung dan mereka bela pada saat bertanding atau bermain sepakbola.

“Seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk mengeksekusi tendangan yang kuat dan akurat ke gawang lawan dengan menggabungkan elemen teknik menembak yang digunakan dan beberapa prinsip dasar menembak. Konsep menembak itu sendiri adalah teknik menembak dan eksekusinya seperti: persiapan dan penyesuaian kaki terhadap bola, gerakan kaki, ayunan saat menembak, dan optimasi tembakan. Prinsip menembak yang harus dikuasai agar tendangan berkualitas, presisi, dan akurat sehingga dapat menghasilkan gol, pemain harus memperhatikan prinsip dasar dan prinsip timing” (T. R. Putra & Siregar, 2021).

“Menembak adalah cara untuk memaksimalkan peluang. Peluang menembak datang tiba-tiba, jadi seorang pemain harus mampu memanfaatkan peluang tersebut untuk menembak pada saat yang tepat agar bola masuk ke gawang lawan. Akurasi tembakan dianggap sebagai keterampilan yang sangat penting bagi seorang pemain sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang baik adalah pemain yang mampu melakukan gerakan motorik situasional yang

kompleks dan terkoordinasi dalam ruang dan waktu tertentu dalam waktu sesingkat mungkin, dengan akurasi tembakan yang baik” (Trianda & Maidarman, 2024).

“Menembak adalah teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Teknik menembak memiliki fungsi sebagai berikut: 1) mengoper bola kepada rekan satu tim, 2) menembak bola ke arah gawang lawan, 3) menyapu bola di area pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mempertahankan/mematahkan serangan lawan dan tendangan penalti” (M.Rizki Trianda et al., 2020).

Melakukan tendangan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan suatu hal yang mudah. Bagi pemula sering kali dalam melakukan *shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung secara tinggi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurang tepat dan kurang akurasi arah bola ke sasaran gawang pada saat melakukan *shooting* tersebut.

2.1.5 Teknik *Heading* Sepakbola

Di dalam permainan sepak bola tersebut terdapatnya teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan terakhir adalah teknik dasar *heading* atau lebih dikenal dengan nama teknik menyundul bola. Teknik menyundul bola ini merupakan teknik yang menggunakan kepala dalam menyelamatkan bola dari penguasaan pihak lawan dan juga dapat digunakan untuk melakukan serangan bola-bola atas pada saat berada di depan mulut gawang lawan. Karena pergerakan bola

sundulan ini adalah gerakan yang sangat cepat dan sulit untuk ditebak arah pergerakannya, sehingga banyak membantu pemain dalam menciptakan peluang gol ke gawang lawan pada saat bermain sepakbola.

Dalam permainan sepak bola tersebut terdapatnya teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan terakhir adalah teknik dasar *heading* atau lebih dikenal dengan nama teknik menyundul bola. Teknik menyundul bola ini merupakan teknik yang menggunakan kepala dalam menyelamatkan bola dari penguasaan pihak lawan dan juga dapat digunakan untuk melakukan serangan bola-bola atas pada saat berada di depan mulut gawang lawan. Karena pergerakan bola sundulan ini adalah gerakan yang sangat cepat dan sulit untuk ditebak arah pergerakannya, sehingga banyak membantu pemain dalam menciptakan peluang gol ke gawang lawan pada saat bermain sepakbola.

“Menyundul bola adalah teknik penting dalam sepak bola karena dapat berkontribusi dalam mencetak gol dalam sebuah pertandingan. Menyundul adalah teknik fundamental dalam sepak bola, di mana pemain menggunakan kepala untuk menendang bola, kemudian mengoperkannya kepada rekan satu tim atau mencoba mencetak gol melawan tim lawan” (Paturusi, 2025).

“Cara yang benar untuk menyundul bola adalah dengan menjaga bola tetap bersentuhan dengan dahi, memfokuskan mata pada bola, dan membiarkan diri Anda melihat bola. Menyundul bola adalah teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, karena hampir 80% dari gerakan ini sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Dalam konteks upaya untuk meningkatkan kualitas permainan sepak bola dan mencapai prestasi, menguasai teknik menyundul bola dasar adalah

salah satu persyaratan utama yang dibutuhkan untuk menentukan keberhasilan tim” (Arya T Candra, 2021).

“Teknik sundulan dalam sepak bola membutuhkan lebih dari sekadar keterampilan kepala; teknik ini juga melibatkan keterampilan beberapa bagian tubuh lainnya, seperti otot perut dan leher, serta koordinasi antar bagian tubuh lainnya. Seorang pemain sepak bola harus memahami beberapa jenis gerakan sundulan dan tujuan masing-masing” (R. V. Putra, 2020).

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa menyundul bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dimana bola tersebut disundul dengan menggunakan kepala, yang lebih tepatnya pada bagian dahi atas kepala samping bagian atas, sundulan ini digunakan untuk mengamankan bola, atau bisa juga digunakan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

“Menyundul bola adalah teknik penting dalam sepak bola karena dapat berkontribusi dalam mencetak gol dalam sebuah pertandingan. Menyundul adalah teknik fundamental dalam sepak bola, di mana pemain menggunakan kepala untuk menendang bola, kemudian mengoperkannya kepada rekan satu tim atau mencoba mencetak gol melawan tim lawan” (Paturusi, 2025).

“Cara yang benar untuk menyundul bola adalah dengan menjaga bola tetap bersentuhan dengan dahi, memfokuskan mata pada bola, dan membiarkan diri Anda melihat bola. Menyundul bola adalah teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, karena hampir 80% dari gerakan ini sulit diantisipasi oleh

penjaga gawang. Dalam konteks upaya untuk meningkatkan kualitas permainan sepak bola dan mencapai prestasi, menguasai teknik menyundul bola dasar adalah salah satu persyaratan utama yang dibutuhkan untuk menentukan keberhasilan tim” (Arya T Candra, 2021).

“Teknik sundulan dalam sepak bola membutuhkan lebih dari sekadar keterampilan kepala; teknik ini juga melibatkan keterampilan beberapa bagian tubuh lainnya, seperti otot perut dan leher, serta koordinasi antar bagian tubuh lainnya. Seorang pemain sepak bola harus memahami beberapa jenis gerakan sundulan dan tujuan masing-masing” (R. V. Putra, 2020).

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa menyundul bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dimana bola tersebut disundul dengan menggunakan kepala, yang lebih tepatnya pada bagian dahi atas kepala samping bagian atas, sundulan ini digunakan untuk mengamankan bola, atau bisa juga digunakan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

2.2 Penelitian Relevan

1. Indra Aji Pranata, 2019. “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola (*Passing, Dribbling, Shooting*) Siswa SSB batureno Usia 11-12 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola (*passing, dribbling, shooting*) siswa SSB Baturetno usia 11-12 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SSB

Baturetno usia 11-12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan tes keterampilan sepakbola usia 10-12. Ada 3 tes yang dipakai, yaitu tes *passing*, tes *dribbling*, tes *shooting*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *passing* siswa SSB Baturetno usia 11-12 tahun kategori baik sebesar 33,33%, kategori sedang 53,33%, kategori kurang 13,34%, kategori baik sekali dan sangat kurang 0%. Tingkat keterampilan *dribbling* kategori baik 60%, kategori sedang 30%, kategori kurang 6,67%, kategori sangat kurang 3,33%, sedangkan kategori baik sekali 0%. Tingkat keterampilan *shooting* kategori baik sekali 10%, kategori baik 43,34%, kategori sedang 23,33%, kategori kurang 20%, kategori sangat kurang 3,33%.

2. Hidayat Nur Wibawa (2024) dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan *Shooting* Dan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di Kabupaten Sleman, untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman, dan untuk mengetahui pengaruh permainan

target terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas khusus olahraga tingkat SMA di kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen one group *pretest-posttest* design dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga sepakbola sebanyak 76 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji T dan Maanova, sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Hasil penelitian dapat diperoleh suatu kesimpulan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan pengaruh signifikan permainan target terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa kelas khusus olahraga di SMA N 1 Seyegan dan SMA 2 Nganglik. Kontribusi efektif variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 12,745%, artinya 87,255% dipengaruhi oleh faktor yang lain, misalnya kondisi perkembangan kognitif, emosi, maupun biologis. Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam tes ketepatan tendangan *shooting* dan *passing*. Skor selisih tersebut diperoleh dengan mengurangkan skor *post-test* dengan skor *pre-test*. Dari 76 anak, hanya tiga puluh tiga anak yang tidak mengalami peningkatan ketepatan *shooting* dan *passing* setelah melakukan 12 kali *treatment*.

3. Erianti, dkk, 2020. "Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa di SMP Negeri 3 Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar sepakbola siswa di SMP Negeri 3 Kota Padang yang terdiri dari teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Jenis

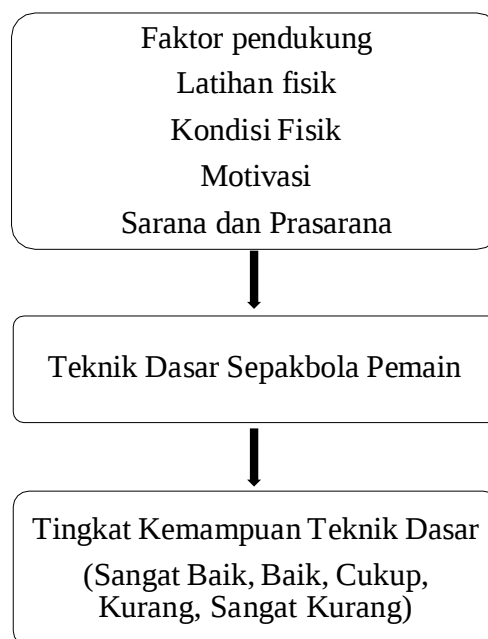
penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Kota Padang yang aktif mengikuti latihan sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, berjumlah sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian ditemukan bahwa: keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SMP Negeri 3 Kota Padang, dapat dikatakan masih banyak yang belum baik, karena dari 22 orang siswa hanya 1 orang (4,54%) kategori baik sekali, 7 orang (31,82%) kategori baik, dan 2 orang (9,09%) kategori sedang. Selebihnya siswa memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola kategori kurang yaitu sebanyak 12 orang (54,54%)” (Astuti, 2020).

2.3 Kerangka Konseptual

Kemampuan teknik dasar seorang pemain tidak muncul dengan sendirinya, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung. Faktor – faktor tersebut meliputi program latihan yang diberikan pelatih, kondisi fisik pemain, motivasi saat melakukan latihan serta ketersediaan sarana dan prasarana. Pemain berada pada fase spesialisasi dimana penguasaan teknik dasar seharusnya sudah mulai stabil dan siap untuk dikembangkan ke arah taktik permainan.

Fokus utama penelitian ini adalah dua teknik dasar yaitu passing dan shooting. Kemampuan passing dinilai melalui aspek akurasi umpan ke target, kekuatan bola, dan kesesuaian teknik pelaksanaan. Sementara itu, kemampuan

shooting dinilai dari ketepatan arah bola ke gawang, kekuatan tendangan, serta teknik perkenaan kaki dengan bola. Kedua teknik ini dipilih karena merupakan keterampilan dasar yang paling sering digunakan dalam permainan dan menjadi penentu efektifitas serang sebuah tim. Hasil pengukuran melalui tes kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tingkat kemampuan mulai dari sangat baik, baik, cukup, kurang, hingga sangat kurang. Kategori inilah yang menjadi output penelitian dan menjawab rumusan masalah mengenai seberapa tinggi tingkat kemampuan teknik dasar passing dan shooting pada pemain. Untuk lebih jelas dari dua variabel yang akan diteliti dapat dilihat dari kerangka sebagai berikut :



Gambar 2.7 Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam studi ini adalah deskriptif, menggunakan metode statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang dikumpulkan sebagaimana adanya, dengan tujuan menarik kesimpulan yang berlaku untuk populasi umum atau generalisasi” (Irfan, 2020). “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu kondisi gejala tersebut pada saat penelitian dilakukan tanpa bermaksud untuk menarik kesimpulan yang berlaku untuk masyarakat umum atau generalisasi” (Hendyanto & Ainun, 2025).

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada hari Sabtu, 25 Juli 2026 di lapangan SSB Bintang Irpas Pekan Tebih Kabupaten Rokan Hulu.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah total dari seluruh unsur atau objek yang ingin diteliti dalam suatu penelitian yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dapat berupa individu, kelompok, organisasi, atau setiap objek lain yang memenuhi kriteria penelitian Sujarweni (2019). Ada pun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Bintang Irpas

Pekan Tebih yang berjumlah 15 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian adalah keseluruhan dari yang dijadikan populasi penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dikarenakan jumlah populasi relatif kecil dan penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2009). Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bias, karena dengan teknik ini data diambil dari semua sampel yang memenuhi kriteria dengan jumlah sampel penelitian adalah seluruh pemain SSB Bintang Irpas Pekan Tebih yang berjumlah 15 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

“Instrumen adalah cara untuk memperoleh data menggunakan suatu metode, sehingga dalam melaksanakan pekerjaan pengujian, diperlukan suatu metode. Metode digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data, sedangkan metode merupakan cara untuk memperoleh data dalam kegiatan penelitian” (Jailani, 2023). Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Tes *Passing* (Endang, 2019)

1) Tujuan

Mengukur keterampilan menyepak dan menendang bola.

2) Peralatan

- a) Bola 2 buah
- b) *Stopwatch*
- c) Bangku 4 buah (papan ukuran 3 meter x 60 cm)
- d) Kapur

3) Petunjuk Pelaksanaan

- a) *Testee* berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
- b) Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki di belakang garis tembak, selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola di sepak ke arah berlawanan dengan sepakan pertama.
- c) Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan selama 30 detik.
- d) Apabila bola keluar dari area sepak, maka *testee* menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

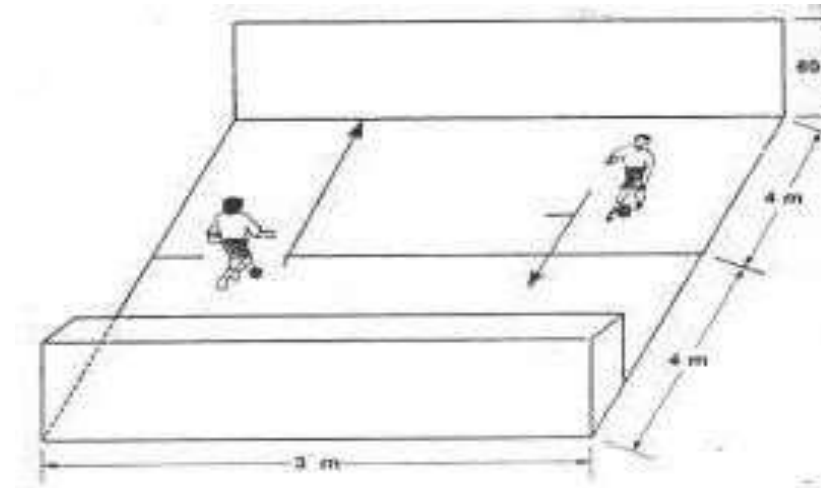
4) Gerakan dinyatakan gagal apabila :

- a) Bola ditahan dan/atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak.
- b) Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

5) Skor

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik, hitungan satu diperoleh dari satu kegiatan menendang dan menahan

bola.



Gambar 3. 1 Lapangan Tes Tendang Tahan Bola
Sumber: (Nurhasan, 2000)

b. Tes *Shooting* Menembak ke Sasaran (Endang, 2019)

1) Tujuan

Mengukur keterampilan menendang bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung.

2) Alat yang digunakan

- a) Bola
- b) *Stopwatch*
- c) Gawang
- d) Nomor-nomor
- e) Tali

3) Petunjuk Pelaksanaan

- a) *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakkan pada sebuah pada sebuah titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang/ sasaran/

- b) Tidak ada aba-aba dari tester.
 - c) Pada saat kaki mulai menendang bola, *stopwatch* dijalankan dan berhenti pada saat bola mengenai sasaran.
 - d) *Testee* diberikan kesempatan sebanyak 3 kali.
- 4) Gerakan dinyatakan gagal apabila:
- a) Bola keluar dari daerah sasaran
 - b) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran
- 5) Pengskoran
- a) Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran pada 3 kali kesempatan
 - b) Bila bola hasil tendangan mengenai tali atau garis pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari sasaran tersebut
 - c) Untuk lebih jelas dapat melihat gambar sasaran tes di bawah ini



**Gambar 3.2 Tes *Shooting* Sepakbola
(sumber : Dokumentasi Penelitian Sendiri)**

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode di atas, penulis juga menggunakan teknik dalam penelitian ini.

1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung objek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang analisis tingkat kemampuan teknik dasar *passing* dan *shooting* sepakbola SSB Bintang Irpas Pekan Tebih.

2. Teknik Kepustakaan

Teknik kepustakaan yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang defenis-defenisi, konsep-konsep dan teori-teori yang ada hubungan dengan masalah yang diteliti untuk dapat dijadikan landasan teori di dalam sebuah penelitian.

3. Tes dan Pengukuran

Tes adalah suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan berdasarkan data/ informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran. Pengukuran adalah suatu proses untuk memperoleh data secara objektif, kualitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistika.

4. Tes teknik dasar *passing* dan *shooting* untuk menganalisis tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Bintang Irpas Pekan Tebih.

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai pemain, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan data kasar yang dicapai pemain dengan kategori yang telah ditentukan pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono, 2009: 30) sebagai berikut:

Tabel 3.1. Rumus Kategori

Interval Skor	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan;

M : Nilai rata-rata

X : Skor perolehan

SD : Standar deviasi

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

Rumus yang di gunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

Keterangan:

P: Nilai rata-rata (*mean*)

F: Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N: Jumlah responden