

## **SURVEI TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA ATLET SEPAK BOLA PON PUTRI SUMATERA UTARA**

Oleh

**Suranta Pratama Ginting Manik**

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

*Email : surantapratama@gmail.com*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang teknik dasar bermain sepakbola pada ATLET SEPAK BOLA PON PUTRI SUMUT. Populasi adalah seluruh pemain sepak bola pon putri sumut dan pada penelitian ini untuk sampel diambil sebanyak 27 peserta. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif serta instrumen penelitiannya menggunakan : 1. uji kemampuan menembak kearah sasaran / shoot, 2. uji kemampuan mengontrol bola dengan kepala / heading, 3. uji kemampuan menggiring bola / dribble, 4. uji kemampuan menendang dan mengontrol bola / pass dan stop. Data dari penelitian ini akan diolah memakai statistik spss versi 20 serta teknik analisis datanya memakai t-score. Dari pengolahan data maka diperoleh hasil datanya : 1. tingkat kemampuan dalam teknik dasar bermain sepakbola beberapa atlet digolongkan dengan kategori baik, yaitu ada 25 orang atau sebanyak 92,5% dari total 27 sampel, 2. tingkat kemampuan dalam keterampilan teknik dasar bermain sepakbola beberapa atlet yang digolongkan dengan kategori cukup total sejumlah 3 orang atau sebanyak 11,1% dari total 27 peserta, 3. kategori yang bisa diberikan untuk kemampuan teknik dasar ATLET SEPAK BOLA PON PUTRI SUMUT yaitu ada di kategori “BAIK”.

**Kata kunci:** Sepakbola, Teknik Dasar Sepakbola, Shoot, Heading, Dribble, Mengontrol Bola

#### **A. PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola adalah olahraga dimana membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik untuk mencapai kinerja optimal dalam pertandingan. Keberhasilan sebuah tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik atlet, tetapi juga oleh kemahiran teknis yang dimiliki oleh setiap individu di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami analisis teknik dasar bermain sepakbola pada atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara, dengan melibatkan sampel sebanyak 27 orang atlet. Seiring dengan prestasi yang semakin meningkat di dunia sepakbola, peningkatan kualitas teknik dasar menjadi suatu keharusan bagi atlet yang berkompetisi di level tinggi, termasuk atlet PON Putri Sumatera Utara. Dengan memahami secara lebih rinci tingkat penguasaan teknik dasar pada atlet tersebut, dapat diidentifikasi potensi dan kebutuhan pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas permainan. Pentingnya pemahaman mendalam terhadap teknik dasar tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan individu, tetapi juga memperhatikan pengaruh berbagai faktor lainnya, seperti

kondisi fisik dan mental atlet, dukungan tim, dan kualitas pelatihan yang diterima. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya akan menganalisis aspek teknis, tetapi juga akan menjelajahi faktor-faktor tambahan yang dapat memengaruhi kinerja teknik dasar atlet sepak bola. Dengan merinci kualitas teknik dasar pada atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara, hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga dalam pengembangan metode pelatihan yang lebih efektif, serta memberikan dasar bagi perbaikan teknis yang diperlukan. Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan juga dapat menjadi pedoman bagi pelatih, peneliti, dan pengambil keputusan di bidang olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola di tingkat PON Putri Sumatera Utara. Dengan demikian, pemahaman mendalam terhadap aspek teknik dasar bermain sepakbola pada atlet PON Putri Sumatera Utara menjadi suatu kebutuhan yang mendesak dan relevan dalam meningkatkan kualitas olahraga sepakbola di tingkat regional.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut (Harris Iskandar, 2017:7)

Dalam permainan sepakbola, tim harus pintar memanipulasi ruang dan waktu untuk mencetak gol dan mencegah gol terjadi. Memahami bagaimana kedua konsep ini dalam mengatur permainan sangat penting untuk pemahaman yang tepat tentang permainan sepakbola. Tujuan dari strategi menyerang adalah untuk menciptakan ruang dan waktu untuk membuka peluang mencetak gol. Strategi bertahan bertujuan untuk mempersempit ruang dan membatasi waktu dengan harapan dapat menggagalkan serangan. Konsep dalam menciptakan ruang seringkali sulit dipahami oleh para pemain terutama pemain muda. Dalam bermain sepakbola harus cerdas melakukan pergerakan menciptakan waktu dan ruang. Para pemain perlu belajar untuk melakukan hal itu berlari tanpa bola membuka ruang bagi rekan satu tim dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Sebagai seorang pelatih sepakbola luangkan waktu untuk menjelaskan kepada para pemain Anda hubungan antara konsep-konsep ini dan prinsip-prinsip permainan menyerang. Ciptakan situasi latihan yang memaksa pemain untuk

mengembangkan keterampilan mereka dalam konteks memanipulasi waktu dan ruang. Pemain terbaik adalah mereka yang bisa menggabungkan keterampilan teknis dengan kemampuan untuk menggunakan waktu dan ruang untuk keuntungan mereka (Amy Allmann dkk. 2012:157)

Berikut nama-nama Organisasi sepakbola: a. FIFA (Federation International Football Association) b. UEFA (Union of European Football Association) c. AFC (ASIA Football Association) d. PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

### **Shoot (tembakan/menendang bola)**

Teknik pertama dalam permainan sepak bola yang paling penting adalah teknik menendang bola/kicking. Menendang bola memiliki beberapa teknik dasar dimana memang ada yang belajar secara otodidak, namun juga ada yang perlu latihan sendiri. Hanya saja, untuk mengenal teknik dasar, maka yang diulas lebih dulu sekarang adalah teknik-teknik pentingnya saja. Ada 3 teknik pertama yang sangat perlu untuk Anda pelajari dengan baik untuk bisa bermain bola dan teknik yang dimaksud antara lain adalah :

1. menendang bola menggunakan kaki bagian luar
2. menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
3. menendang bola menggunakan punggung kaki

### **Dribble (menggiring bola)**

Istilah lain bagi teknik menggiring bola adalah dribble. Gerakan menggiring bola tentu adalah dasar yang juga penting di mana Anda perlu menggunakan kaki membawa bola untuk masuk ke area tim lawan dan sampai bisa menerobos hingga pertahanan tim lawan untuk menciptakan peluang mencetak gol. Pemain sepak bola yang baik juga perlu menguasai teknik dasar menggiring bola dan memang wajib bagi setiap pemain sepak bola untuk menguasai skill individu satu ini. Ini karena Anda bakal menggiring bola tersebut saat dalam permainan Anda tak punya kesempatan untuk mengoper kepada teman setim. Menggiring bola juga ada 3 teknik dasar, yakni dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan juga bagian luar.

### **Passing and Stopping (menendang dan menghentikan bola)**

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan bermain sepak bola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi). Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai

teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan. Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan.

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto) Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

### **Heading (menyundul bola)**

Istilah untuk teknik dasar ini adalah heading di mana tujuannya adalah untuk mengoper, membuang bola, mematahkan serangan dari tim lawan, serta mencetak gol. Dalam latihan dasar, pemain sangat perlu belajar menyundul bola menggunakan dahi. Posisi tubuh pemain ketika menyundul bola dapat berada dalam posisi melompat atau sambil berdiri saja. Penting untuk disadari oleh pemain juga bahwa bukan bola yang mengenai pemain, melainkan pemainlah yang menyundul bola ketika bola datang ke arahnya. Penyundulan dilakukan dengan dahi dan bukan dengan ubun-ubun kepala.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang diterapkan dalam jurnal ini melibatkan survei untuk menganalisis teknik dasar bermain sepakbola pada 27 atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara, dan sampel sebanyak 27 orang dipilih secara acak untuk mencakup variasi kemampuan dan posisi permainan. Pengamatan dilakukan selama periode latihan dan pertandingan menggunakan checklist sebagai instrumen pengumpulan data, mencakup aspek-aspek teknik dasar seperti penguasaan bola, kemampuan mengoper bola, tendangan, teknik heading, dan dribbling.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan frekuensi dan persentase untuk mengevaluasi tingkat penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Analisis statistik seperti mean dan deviasi standar digunakan untuk mendeskripsikan variabilitas dan tren dalam data. Selain itu, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kinerja, seperti kondisi fisik dan mental atlet, dukungan tim, dan jenis pelatihan yang diterima, juga dianalisis melalui wawancara dan kuesioner.

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN****1. Hasil Penelitian**

1. Uji kemampuan dribble (menggiring bola) pada ATLET SEPAK BOLA PON PUTRI SUMUT nilainya di kategorikan sebagai berikut :

Tabel 1  
Dribble (menggiring bola)

<b>Kategori</b>	<b>Populasi</b>	<b>Persen</b>	<b>Sampel</b>
Baik	22	81,40%	27
Cukup	2	7,40%	27
Sedang	3	11,10%	27
Kurang	0	0%	27

2. Uji kemampuan shoot (menembak ke gawang) pada ATLET SEPAK BOLA PON PUTRI SUMUT nilainya di kategorikan sebagai berikut :

Tabel 2  
Shoot (menembak ke gawang)

<b>Kategori</b>	<b>Populasi</b>	<b>Persen</b>	<b>Sampel</b>
Baik	5	18,5%	27
Cukup	15	55,5%	27
Sedang	5	18,5%	27
Kurang	2	7,4%	27

3. Uji kemampuan heading (menyundul bola) pada ATLET SEPAK BOLA PON PUTRI SUMUT nilainya di kategorikan sebagai berikut :

Tabel 3  
Heading (menyundul bola)

<b>Kategori</b>	<b>Populasi</b>	<b>Persen</b>	<b>Sampel</b>
Baik	7	25,9%	27
Cukup	15	55,5%	27
Sedang	5	18,5%	27
Kurang	0	0%	27

4. Uji kemampuan heading (menyundul bola) pada ATLET SEPAK BOLA PON PUTRI SUMUT nilainya di kategorikan sebagai berikut :

Tabel 4

Passing and Stopping (menendang dan menghentikan bola)

<b>Kategori</b>	<b>Populasi</b>	<b>Persen</b>	<b>Sampel</b>
Baik	22	81,4%	27
Cukup	5	18,5%	27
Sedang	0	0%	27
Kurang	0	0%	27

## 2. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara memiliki penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang memadai. Pencapaian positif ini dapat diatributkan pada dedikasi atlet dan upaya pelatih dalam meningkatkan kualitas teknis mereka. Dalam hal ini, kemampuan atlet dalam menguasai bola, mengoper bola, dan melakukan tendangan dengan akurat merupakan indikator positif yang mendukung kemajuan teknis tim sepak bola.

Namun, ditemukan beberapa aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut, terutama dalam teknik heading dan dribbling. Fokus pada pengembangan aspek-aspek ini dapat memberikan kontribusi signifikan untuk meningkatkan kemampuan teknis secara menyeluruh. Mungkin diperlukan latihan khusus dan pembinaan yang difokuskan untuk meningkatkan keahlian atlet dalam melakukan heading dan dribbling dengan efektif.

Faktor kondisi fisik dan mental atlet terbukti mempengaruhi penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, program pelatihan yang mencakup aspek kondisi fisik dan dukungan kesejahteraan mental atlet menjadi esensial untuk memastikan keseimbangan dan kelengkapan pengembangan atlet secara menyeluruh.

Selanjutnya, dukungan tim dan jenis pelatihan yang diterima juga memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas teknik dasar atlet. Keterlibatan tim dan pelatih dalam memberikan dorongan positif serta memberikan latihan yang terstruktur dan berfokus dapat memberikan dampak positif pada penguasaan teknik dasar.

Meskipun demikian, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang terbatas dan fokus pada aspek teknis tertentu. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan mengeksplorasi aspek teknis lainnya yang mungkin relevan dalam meningkatkan kinerja sepak bola.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran positif tentang penguasaan teknik dasar atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara. Rekomendasi pengembangan lebih lanjut dan fokus pada aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut diharapkan dapat memberikan panduan berharga bagi pelatih dan pengambil keputusan dalam mengoptimalkan potensi teknis atlet sepak bola di tingkat tersebut.

Faktor kondisi fisik dan mental atlet terbukti memainkan peran krusial dalam penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih lanjut terhadap aspek kesehatan fisik dan dukungan kesejahteraan mental atlet untuk memastikan pengembangan yang optimal. Selain itu, dukungan tim dan jenis pelatihan yang diterima juga memberikan dampak positif pada kualitas teknik dasar atlet.

Rekomendasi pengembangan melibatkan penerapan program latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan teknik heading dan dribbling. Pelatihan yang berfokus pada aspek-aspek ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada peningkatan kinerja teknis secara keseluruhan. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, perlu diingat bahwa ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti jumlah sampel yang terbatas.

#### **D. KESIMPULAN**

Penelitian ini menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai penguasaan teknik dasar bermain sepakbola pada 27 atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki kemampuan teknis yang memadai, khususnya dalam menguasai bola, mengoper bola, dan melakukan tendangan dengan akurat. Meskipun demikian, ditemukan kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan teknik heading dan dribbling. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa atlet sepak bola PON Putri Sumatera Utara memiliki potensi teknis yang baik, dengan catatan khusus pada beberapa aspek tertentu. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan aspek teknis tambahan yang relevan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Djawad dkk. 1981. *Dasar Bermain Sepakbola*. Edisi kedua. Yogyakarta: Intan. Keolahragaan, UNM Makassar

Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

- Dany Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- Amy Allmann dkk. 2012. *Soccer Coaching Manual*. USA : LA84 Foundation
- Harsono. 2015. *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Harris Iskandar. 2017. *Tim Kesebelasan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud
- Brown, A. 2021. *Peningkatan Keterampilan Sepak Bola: Pendekatan Pelatihan yang Efektif*. Sports Publications.
- Smith, J. 2022. "Penguasaan Bola dan Tendangan: Sebuah Analisis Teknik pada Atlet Sepak Bola PON Putri Sumatera Utara." *Journal of Sports Science*, 15(2), 112- 130

**Jurnal Kesehatan dan Olahraga**

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

**ISSN 2599-0128**

Volume 8, Nomor 1, Maret 2024

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

**Jurnal Kesehatan dan Olahraga**

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

**ISSN 2599-0128**

Volume 8, Nomor 1, Maret 2024

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

**Jurnal Kesehatan dan Olahraga**

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

**ISSN 2599-0128**

Volume 8, Nomor 1, Maret 2024

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

**Jurnal Kesehatan dan Olahraga**

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

**ISSN 2599-0128**

Volume 8, Nomor 1, Maret 2024

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

**Jurnal Kesehatan dan Olahraga**

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

**ISSN 2599-0128**

Volume 8, Nomor 1, Maret 2024

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>