



## Kemampuan Teknik Dasar Mahasiswa dalam Permainan Sepak Bola

### *Basic Technical Skills of Students in Football Game*

Alwi Fahruzy Nasution<sup>1\*</sup>, Dicky Edwar Daulay<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Corresponding author\*: [alwifahruzynasution@gmail.com](mailto:alwifahruzynasution@gmail.com)

#### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknis dasar pemain ( mahasiswa ) dalam permainan sepak bola di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia sehingga hasil pelatihan lebih spesifik untuk penguasaan teknik khususnya teknik dasar *shooting*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Populasi dalam penelitian ini dilakukan pada 30 pemain Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Pengumpulan data langsung di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia dan dalam implementasinya dibantu oleh dua orang pelatih. Dari analisis data diperoleh tahap awal, yaitu rata-rata kemampuan siswa yaitu sekitar 72% dikategorikan cukup, fase implementasi adalah rata-rata 75% dikategorikan cukup, dan fase akhir adalah rata-rata 65% dikategorikan tidak baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *shooting* pemain Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia dikategoricukup.

**Kata Kunci:** Kemampuan, Teknik Dasar, Sepak bola

#### Abstract

The purpose of this study was to determine the level of basic technical ability of players (students) in football games at the Indonesian Community Development University so that the results of the training were more specific for mastering techniques, especially basic shooting techniques. This research was conducted at the Indonesian Community Development University. The population in this study was conducted on 30 Indonesian Community Development University players. Direct data collection at the Indonesian Community Development University and assisted in its implementation by two trainers. From the analysis data, the initial stage was obtained, namely the average student ability, which was around 72%, was in the sufficient category, the implementation phase was an average of 75% sufficient, and the final phase was an average of 65%, which was classified as not good. Thus it can be concluded that the level of shooting ability of Indonesian Community Development University players was still quite sufficient.

**Keywords:** Skills, Basic Techniques, Football

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik. Dengan melakukan olahraga akan dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan. Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia.

Perkembangan sepakbola di Indonesia sangat pesat. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan disegani banyak orang baik anak-anak, dewasa, tua bahkan wanita. Hal ini terbukti dari banyaknya klub-klub yang melakukan pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinu. Selain itu juga diwarnai dengan bertambah banyak berdiri sekolah-sekolah sepakbola yang diharapkan melahirkan pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan pada umumnya serta yang membanggakan adalah ikut sertanya kesebelasan hingga ke ajang internasional.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan bawah, kalangan menengah, dan kalangan atas, baik tua maupun muda, dan dari kota-kota sampai ke daerah-daerah pelosok. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Jika ditinjau dari perkembangannya, sepakbola dari tahun ke tahun selalu berkembang dengan pesat dan semakin seorang pemain harus menguasai teknik dasar untuk dapat bermain.

Permainan sepak bola harus dilatih agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih. Teknik dasar dalam sepakbola dikelompokkan atas dua teknik, yaitu teknik dengan bola terdiri dari menendang, menggiring, menyundul, melempar bola dengan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, tackling, teknik penjaga gawang (Darwis,1999). Berdasarkan itu, jelas teknik dasar sangat dibutuhkan dalam suatu permainan sepakbola. Lebih jauh Djezed (1985) mengungkapkan salah satu faktor penting dalam permainan sepak bola yang dibutuhkan dan akan tetap dibutuhkan serta diperlukan sepanjang masa adalah dasar-dasar permainan sepakbola karena tanpa mengetahui dan memahami dasar-dasar permainan segala teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi terbaik.

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola. Manfaat dari *shooting* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila kemampuan *shooting* yang bagus sudah dimiliki maka peluang untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Namun, tentu saja masih ada kelemahan-kelemahan dalam teknik dasar sepakbola seperti *shooting*. Sering didapat kesalahan-kesalahan seperti tidak tepatnya sasaran dalam melakukan *shooting*, sehingga gagalnya tercipta gol.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan memiliki kemampuan untuk melakukan *shooting* dengan baik, karena bagi seorang pemain, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi olahraga yang setinggi-tingginya. Prestasi itu sebagai hasil tertinggi yang dicapai dengan proses panjang yang memiliki tujuan dan

target tertentu. Untuk meraih tujuan tersebut diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dari observasi awal, tidak meningkatnya prestasi mahasiswa Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia dalam permainan sepak bola mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan pemain seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada ketepatan para pemain sepakbola. Dari sekian banyak teknik dalam permainan sepakbola, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola yang berguna dalam peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila *shooting* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Berdasarkan hal itu, penelitian ini ditujukan untuk menganalisis kemampuan mahasiswa dalam permainan sepak bola dan faktor-faktor kendala yang mempengaruhi ketidak sempurnaan waktu melaksanakan teknik dasar *shooting* dalam sepakbola. Analisa teknik dasar *Shooting* sepakbola berguna bagi pelatih sepakbola dan pemain.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian survey terhadap teknik *shooting* melalui observasi atau pengamatan langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik *shooting* mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, serta sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam analisis *shooting* mahasiswa di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Kemudian dalam pengambilan data peneliti dibantu oleh dua orang *judgement* dan seorang dosen yang bertindak sebagai pengawas. Keterampilan tes menendang tepat kesasaran (*shooting*) mahasiswa dikategorikan sebagai berikut :

- a. Kategori "baik"
- b. Kategori "cukup"
- c. Kategori "sedang"

Berdasarkan dari uraian diatas, maka yang akan dideskripsikan dalam penelitian ini adalah :

### **1. Fase awal (Fase Persiapan)**

Dari hasil pengukuran yang dilakukan diperoleh skor tertinggi 12 dan skor terendah 5. Diperoleh nilai rerata hitung (*mean*) 9,2 dengan kriteria cukup dan tingkat pencapaian responden sebesar 75%. Berdasarkan analisa data diperoleh hasil dari penelitian dua orang *judgment* terhadap 30 orang sampel pada fase awal yaitu tidak ada satu pun yang memiliki kriteria sangat baik, sebanyak 9 orang tergolong kategori baik, 10 orang tergolong kategori cukup, 6 orang tergolong kategori kurang dan 5 orang tergolong kategori sangat kurang.

## 2. Fase Utama (Tahap Pelaksanaan)

Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel diperoleh skor tertinggi 22 dan skor terendah 13. Diperoleh nilai rerata hitung (*mean*) 17,24 dengan kriteria cukup nilai pada tingkat pencapaian responden sebesar 71,83%. Berdasarkan analisa data diperoleh hasil dari penelitian dua orang judgment terhadap 30 orang sampel pada fase utama sebanyak 2 orang tergolong kategori sangat baik, 8 orang tergolong kategori baik, 12 orang tergolong kategori cukup, 4 orang tergolong kategori kurang dan 4 orang tergolong kategori sangat kurang.

## 3. Fase Akhir (Gerakan Lanjutan)

Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel diperoleh skor tertinggi 8 dan skor terendah 3. Diperoleh nilai rerata hitung (*mean*) 5,08. Berdasarkan analisa data diperoleh hasil dari penelitian dua orang judgment terhadap 30 orang sampel pada fase akhir sebanyak 2 orang tergolong kategori sangat baik, 10 orang tergolong kategori baik, 5 orang tergolong kategori cukup, 10 orang tergolong kategori kurang dan 3 orang tergolong kategori sangat kurang.

Keberhasilan seorang pemain mencetak gol tergantung terhadap beberapa faktor. Kemampuan melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kematapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Namun dalam kenyataan sebenarnya, pemain akan mencapai sasaran utama lebih sering dari pemain diduga karena untuk mencetak merupakan tugas yang paling sulit dalam sepakbola. Untuk mencetak gol pada gawang pemain harus mampu melakukan *shooting* di bawah tekanan permainan dalam waktu yang terbatas, ruang yang terikat fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Semua hal ini dilakukan dengan membuat suatu rangkaian shooting. Menurut Coerver (1985) menyatakan bahwa setiap pemain harus mampu melakukan tembakan akurat baik secara dekat maupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian penting dalam sepakbola. Oleh karena itu, setiap pemain sepakbola harus mampu melakukan shooting dengan baik.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap analisis kemampuan shooting mahasiswa Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia yang dinilai oleh dua orang judgement terhadap 30 orang sampel. Luxbacher (2004) menyatakan bahwa keberhasilan suatu *shooting* harus melewati beberapa fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan follow through. Ketiga fase ini harus dilewati dengan sempurna untuk mendapatkan *shooting* yang baik sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Sementara rata-rata tingkat kemampuan shooting pemain pada fase awal didapat 75%. Ini menandakan bahwa pemain (mahasiswa) pada fase awal masih dalam katagori cukup. Sedangkan kemampuan shooting pemain pada fase akhir didapat 65%. Ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting pemain pada fase akhir masih dalam kategori kurang baik. Dari ketiga fase tersebut maka didapatkan kemampuan *shooting* mahasiswa Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia dengan persentase 71%. Ini menunjukkan bahwa shooting pemain dikategorikan cukup. Artinya shooting yang dimiliki oleh 30 sampel dalam penelitian belum mencapai tingkat kemampuan atau *shooting* pemain berkisar antara menengah ke bawah.

Rendahnya kemampuan *shooting* yang dimiliki mahasiswa disebabkan kurangnya pengetahuan tentang *shooting*. Ini tercermin dari pelaksanaan *shooting* yang sering melakukan kesalahan-kesalahan. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, yang menyebabkan rendahnya *shooting* karena keterbatasan sarana yang dimiliki pemain untuk latihan *shooting* karena keterbatasan sarana yang dimiliki seperti bola dan keterbatasan waktu yang dimiliki karena masih banyak teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain dengan frekuensi latihan hanya tiga kali dalam satu minggu.

Jika hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan pemain akan sulit meraih kemenangan dalam setiap pertandingan yang dihadapi bahkan prestasi akan menurun. Untuk itu, para pemain harus mampu memusatkan perhatian pada posisi kaki tumpu, dan kaki yang akan menendang, posisi bahu dan pinggul dalam kaitannya dengan gawang, posisi lutut yang menendang dalam kaitannya dengan bola, dan gerakan akhir. Pada setiap latihan pelatih dan pemain harus mampu mengidentifikasi kekurangan dalam melaksanakan *shooting*.

Setelah pemain mampu melaksanakan berbagai keterampilan *shooting*, kemudian pemain harus mampu meningkatkan keterampilan *shooting*. Semua itu harus sudah ada dalam program latihan sepakbola di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Selain itu pemain juga harus banyak melakukan latihan *shooting* diluar waktu yang telah ditetapkan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu tingkat kemampuan *shooting* pemain dikategorikan cukup dengan perolehan 71% . Hal ini ditandai dengan perolehan fase awal 72% dikategorikan cukup, fase utama dengan perolehan mean 75% dikategorikan cukup, dan fase akhir dengan perolehan mean 65% dikategorikan kurang baik. Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis menyarankan agar pelatih dan pemain harus dapat memperbaiki fase awal *shooting* pemain yang masih tergolong kurang. Pelatih dan pemain agar dapat meningkatkan fase pelaksanaan dan fase akhir *shooting* agar menjadi lebih baik melalui latihan yang terprogram. Bagi pembina, pelatih dan pemain harus dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain yang ada sekarang menjadi lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Darwis. 1999. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang. FPOK IKIP
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 27-41.
- Sarumpaet. Dkk. 1991. Permanan Besar. Depdikbud, Jakarta.
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19.
- Elazhari, Khairuddin Tampubolon, (2021). Pengaruh Motivasi Kepala Sekolah Terhadap

- Kinerja Guru Di SMP Negeri 2 Tanjung Balai, AFoSJ-LAS: Journal All Field of Science J-LAS, V.1,no.1, (1-12).  
From: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/article/view/308>.
- Roswirman Roswirman, ELAZHARI, Khairuddin Tampubolon(2021) Pengaruh Implementasi Manajemen Mutu Terpadu dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Guru pada Era New Normal di SMK Swasta PAB 2 Helvetia; AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS),V.1,no.4(hal.316-333).
- Khairuddin Tampubolon, Elazhari, dkk (2021); Penyuluhan Tentang Mengenal Mesin Pompa Air dan Cara Perawatannya di Serikat Tolong Menolong Nurul Iman (STMNI) Kelurahan Timbang Deli Kecamatan Medan Amplas; J-LAS (Journal Liaison Academia and Society);V.1,No.2;(1-8).
- Nasution, A. F., & Daulay, D. E. (2021). Sosialisasi Kegiatan Permaianan Rakyat Dan Olahraga Tradisional Disekolah SMP Asy Syafi'iyah Internasional Medan. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 68-81.