

Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Ditinjau dari Kemampuan Motorik

Erik Efriyansyah^{1*}, Sukendro², Adhe Saputra³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence Author : erikefriyansyah12@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari aspek motorik pada tim sepakbola MTs Al Falah Malapari. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. sampel digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* Atas berbagai pertimbangan sebagaimana dikemukakan di atas maka yang akan dijadikan sebagai informan (Subjek penelitian) ini adalah pemain sepakbola MTs Al Falah Malapari yang Berjumlah 18 orang. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil yang diperoleh dapat dijelaskan hasil tes Keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari kemampuan motorik dari 18 orang yang memiliki kategori Cukup sebanyak 18 orang dengan persentase 100%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari aspek motorik pada kategori cukup.

Kata Kunci: Keterampilan dasar, Sepakbola

Basic Skill Level of Football Reviewed From Motor Skills

ABSTRACT

The purpose of this study is: To find out the basic skills of football in the motor aspect of the MTs Alfalah Malapari football team. This type of research is quantitative descriptive research that uses survey methods and data collection techniques using tests and measurements, so as to provide an idea of what will be researched in the form of numbers and measured with certainty. The sample used in this study is to use the total sampling technique on various considerations as stated above then the one who will be used as an informant (Subject of this study) is MTs Alfalah Malapari football player who numbered 18 people. Based on hasi data analysis obtained results obtained can be explained the results of the basic skills test football in the review of the motor skills of 18 people who have the category Enough as many as 18 people with a percentage of 100%. It can be concluded that a basic level of football skills in terms of motor aspects in the category is sufficient.

Keywords: *Basic skills, Football*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan budaya manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang sebagai pelaku maupun sebagai penggemar saja. Dengan

berolahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pembawaan pribadi, untuk mengatasi ketegangan yang dialami serta dengan olahraga dapat memberikan nilai-nilai manusia yang sangat berharga untuk sesamanya berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 pasal 4 (2005:8) tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut : Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Syafruddin (1999:24) mengatakan bahwa dalam pembinaan prestasi ada empat faktor utama yang menentukan kemampuan atlet, antara lain : 1).Kondisi Fisik, 2).Teknik, 3). Taktik, 4). Strategi, dan 5). Mental (psikis).

Dalam permainan sepakbola kemampuan teknik sangat penting untuk mempelajari dasar keterampilan bermain sepakbola pada pemain. Robert koger (2005:13) mengungkapkan: Keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan di setiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain. Teknik-teknik permainan ini menunjukkan cara membawakan diri di dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Penguasaan teknik sepakbola merupakan salah satu modal memenangkan pertandingan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik. Danny Mielke (2007) mengemukakan bahwa “teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring, menyundul, melempar bola dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, takling, teknik penjaga gawang. Untuk mencapai keterampilan dasar sepakbola yang baik haruslah didukung oleh kemampuan motorik (*motor ability*) yang baik pula. Pyne (dalam Nurhayati, 2008: 29) bahwa “gerak merupakan istilah umum dari berbagai bentuk gerak tubuh atau perilaku manusia.

Sedangkan menurut Lutan (2005: 105) bahwa ”kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Aspek-aspek yang terdapat dalam kemampuan gerak (*motor ability*) menurut Johnson dan Nelson (dalam Nurhasan, 2007: 127) komponen komponen kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan. Penguasaan setiap keterampilan tersebut berhubungan erat dengan banyak faktor pendukung, diantaranya adalah kemampuan gerak (*motor ability*). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari aspek motorik pada tim sepakbola MTS Al Falah Malapari.

Luxbacher (2008:2)mengemukakan sepakbola adalah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan dilapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter. Hal ini sesuai dengan peraturan PSSI yang telah resmi dipakai dalam induk organisasi sepakbola internasional (FIFA).

Sepakbola adalah permainan beregu yang tiap regu dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan tangan di

daerah hukumannya (Sucipto 2000:7). Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Lapangan permainan empat persegi panjang, dengan waktu istirahat 15 menit. Lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya 90 meter sampai dengan 120 meter, sedangkan lebarnya tidak boleh lebih dari 45 meter sampai dengan 90 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan 100 meter sampai dengan 110 meter, sedang lebarnya 64 meter sampai dengan 75 meter). Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Adhe Saputra 2018:26). Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan,” (Widiastuti 2011: 15).

Menurut Sucipto (2000:17) menambahkan bahwa dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak disesuaikan dengan tingkat umur, usia 12 tahun kebawah lamanya permainan 2 x 10 menit, sedangkan usia 13–15 tahun 2 x 35 menit, selanjutnya usia 16-19 tahun 2 x 40 menit, dan untuk usia 20 tahun keatas selama 2 x 45 menit. Dengan lamanya istirahat baik dari usia 12 tahun kebawah sampai 20 tahun keatas waktu istirahat disamakan yaitu 2 x 15 menit.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olahraga sepakbola juga banyak dimainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Untuk pembinaan para pemain yang berpotensi dan berbakat akan dibina atau dilatih. Adapun teknik dasar yang perlu dikuasai menurut Sucipto (2000:17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*Kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*Dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*Tacling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Sukadiyanto (2007: 70), mengatakan bahwa: “Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak”. Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (M.Kristanto, 2015: 2).

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum digunakan untuk mengategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Rusli Lutan (Avin, 2019: 37), menyatakan bahwa motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya. Otot tersebut ukurannya motorik besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berinteraksi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan motorik active.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan

tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflek yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Yudha (2000: 21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori: 1) Kemampuan Lokomotor 2) Kemampuan Non Lokomotor 3) Kemampuan Motorik Aktif

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan keterampilan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010 : 10), yaitu 1) Kekuatan 2) Koordinasi 3) Kecepatan 4) Keseimbangan 5) Kelincahan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motor anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motor sangat ditentukan oleh dua faktor, adalah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Cureton dalam Gusril (2004: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya tidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya (Setyo Nugroho, 2005: 24). Pada penelitian ini kemampuan motorik yang diukur meliputi *standing broad jump*, *zig-zag run*, dan lari 60 meter.

Kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Cureton dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan keterampilan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam (Yanuar, 2010 : 10).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Arikunto (2013: 245), menyatakan bahwa pada umumnya

penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2013: 130), sedangkan menurut Sugiyono (2013: 61) populasi adalah wilayah Generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti atau dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Menurut Arikunto (2013: 130) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian merupakan penelitian populasi. Bertitik tolak dari pengertian populasi diatas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola MTS Al Falah Malapari yang Berjumlah 18 orang. Arikunto (2013: 131) Untuk memperoleh hasil yang ideal maka penentuan sampel dan informan ditentukan oleh empat faktor; derajat kesimpulan, proposisi yang dikehendaki dalam penelitian ini, rencana analisa, tenaga, biaya, dan waktu.

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Sebagaimana dikemukakan oleh (Arikunto, 2013: 107). Dengan teknik pengambilan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* Atas berbagai pertimbangan sebagaimana dikemukakan di atas maka yang akan dijadikan sebagai informan (Subjek penelitian) ini adalah pemain sepakbola MTS Al Falah Malapari yang Berjumlah 18 orang.

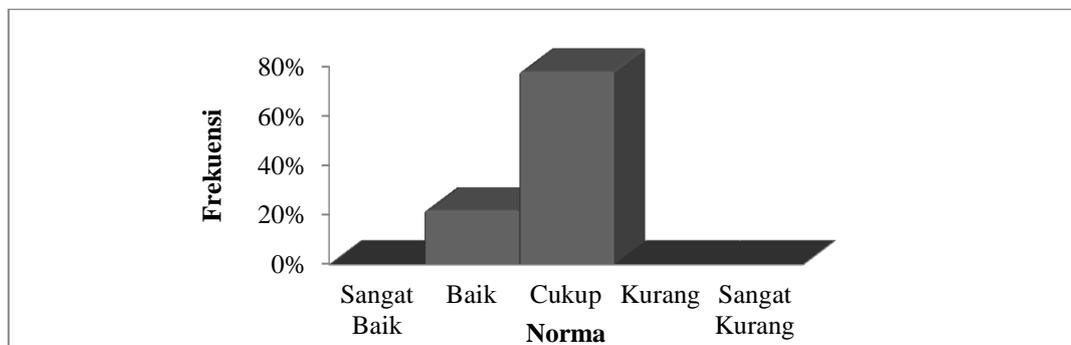
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada deskripsi berikut ini:

Hasil tes keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari kemampuan motorik yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari kemampuan motorik

| No | Kategori | Norma | Fi | % |
|--------|----------|---------------|----|------|
| 1. | 37-45 | Sangat Baik | 0 | 0% |
| 2. | 28-36 | Baik | 4 | 22% |
| 3. | 19-27 | Cukup | 14 | 78% |
| 4. | 10-18 | Kurang | 0 | 0% |
| 5. | 1-9 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 18 | 100% |



Gambar 1. Diagram Keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari kemampuan motorik

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan hasil tes Keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari kemampuan motorik dari 18 orang yang memiliki kategori Cukup sebanyak 14 orang dengan persentase 78%, yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentase 22%.

sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan yang telah ditentukan.

Untuk bermain sepakbola perlunya teknik dasar, teknik – teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*Kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*Dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*Tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Selain penguasaan teknik dasar kemampuan motorik juga sangat dibutuhkan, Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah Dengan demikian ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dijelaskan hasil tes Keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari kemampuan motorik dari 18 orang yang memiliki kategori Cukup sebanyak 14 orang dengan persentase 78%, yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentase 22%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar sepakbola ditinjau dari aspek motorik pada tim sepakbola MTS Al Falah Malapari pada kategori Cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra.(2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Avin Syifa Muttaqin. 2019. Hubungan *Motor Ability* Dengan Keterampilan Dasar Sepakbola Usia 11 Tahun Ssb Porma Kudus Tahun 2019. Skripsi. Jurusan PKO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. 2004. *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol.2 (1)
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50.

- Kiram. Yanuar 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud
- Lutan. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Luxbacher. 2008. *sepakbola, langkah langkah menuju sukses dalam sepakbola*, PT.Raja Grafindo Persada
- Nurhasan. 2001 *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta
- , 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta
- Ray Juniansyah (2013). Dalam penelitiannya tentang "Analisis Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Sepak Bola Ps. Bengkulu
- Saputra. Ade. dkk (2018) *Sepak Bola*. Jambi. Salim Media Indonesia.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Wahyu Tri Laksono.2015. *Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo*
- Widiastuti (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Bumi Timur Jaya