

## **TINGKAT KETERAMPILAN GERAK DASAR *PASSING-STOPPING HEADING DRIBBLING* DAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMA NEGERI 1 LENDAH YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh : Anggit Yudha Pratama, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.  
e-mail : anggityudhap@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh menurunnya prestasi tim sepakbola SMA Negeri 1 Lendah di tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketrampilan *passing-stopping*, *heading*, *dribbling* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah yang berjumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes sepak dan tahan bola, tes memainkan bola dengan kepala, tes menggiring bola, dan tes menembak bola ke sasaran. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori cukup dengan 12 orang atau 54,55%. Tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 9,09%, baik 3 orang atau 13,64%, cukup 12 orang atau 54,55%, kurang 4 orang atau 18,18% dan kurang sekali 1 orang atau 4,54%.

Kata kunci : keterampilan, sepakbola, ekstrakurikuler

### **Abstract**

*This research caused by the descend achievements football team of SMA Negeri 1 Lendah in 2015. The study is aimed to determine the level of skills passing-stopping, heading, dribbling and shooting of the students who following football extracurricular at SMA Negeri 1 Lendah in the academic year of 2016/2017. The research is one kind of descriptive quantitative research. The method that used in this research is survey method. The subject of this research is football extracurricular partisipants at High School of 1 Lendah that amounts to 22 students. The instruments that used in the form of a basic skills football is passing- stopping, heading, dribbling and shooting test. The techniques analysis by translating the frequency to the percentage. The results of the research shows that skills motion of the students who following football extracurricular at SMA Negeri 1 Lendah in the academic year of 2016/2017 is quite with the consideration the most frequency in the sufficient category up to 12 students or 54,55 %. The level of skill motion of football participants extracurricular football High School of 1 Lendah of the academic year of 2016/2017 who include to the excellent category are 2 students or 9,09 %, good category are 3 students or 13,64 %, sufficient category are 12 students or 54,55 %, less category are 4 students or 18,18 % and less once category is 1 student or 4,54 %.*

*Keywords: skills, football, extracurricular*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. “Hakikat permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak mampu mencetak gol” (Sucipto, dkk. 2000: 7). Seiring berjalannya waktu, permainan sepakbola mengalami kemajuan yang sangat pesat, mulai dari teknik dan strategi yang digunakan dalam bermain sepakbola. Di Indonesia sendiri permainan sepakbola berkembang dari tahun 1920 yang dibawa oleh bangsa Belanda (Sucipto, dkk. 2000: 3).

Dalam upaya membina prestasi olahraga, maka pembinaan yang baik harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan untuk prestasi atlet kedepanya. Untuk mendapatkan bibit atlet yang unggul perlu adanya pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, sehingga akan didapatkan prestasi atlet yang baik dan maksimal.

SMA Negeri 1 Lendah merupakan salah satu sekolah olahraga yang ada di Kabupaten Kulon Progo. Di SMA Negeri 1 Lendah terdapat berbagai ekstrakurikuler olahraga diantaranya silat, futsal, sepakbola, basket, voli, badminton, dan *softball*. Adanya kegiatan ekstrakurikuler ini tentunya untuk menggali bakat dan potensi yang ada pada siswa di samping kemampuan di bidang akademik.

Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Lendah merupakan salah satu ekstrakurikuler unggulan, itu dibuktikan

dengan pernah menjuarai LPI Kabupaten Kulon Progo pada tahun 2014. Namun, sekolah belum memiliki lapangan sepakbola sehingga untuk melaksanakan ekstrakurikuler sepakbola sekolah harus menyewa lapangan Klampok yang berada 3 km dari sekolah. Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Lendah diikuti oleh 22 siswa yang berasal dari kelas X dan XI. Latihan rutin dilakukan setiap Selasa dan Jumat sore pukul 15.30-17.30 WIB dipimpin oleh Pak Anwar selaku pelatih.

Prestasi yang pernah diraih diantaranya, tahun 2014 SMA Negeri 1 Lendah menjuarai LPI Kulon Progo dengan mengalahkan SMK Negeri 2 Pengasih di final dengan skor 5-4 dan mewakili Kulon Progo di LPI DIY dan menjadi *runner up* setelah di final kalah dari SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan skor 4-3. Di tahun 2015, SMA Negeri 1 Lendah hanya berada di peringkat 2 dalam fase grup LPI Kulon Progo di bawah SMA Negeri 1 Pengasih sehingga gagal lolos ke semifinal.

Menurunya prestasi sebuah tim bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kemampuan individu yang ada di dalamnya. Setiap siswa pasti mempunyai kemampuan *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting* yang berbeda-beda

Berdasarkan hasil pengamatan pada waktu kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, pelatih lebih menekankan latihan pada *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, akan tetapi ada sebagian siswa yang tidak memperhatikan arahan pelatih. Masih kurangnya kesadaran siswa juga mempengaruhi hasil latihan sehingga latihan yang diberikan pelatih

kurang maksimal. Para siswa cenderung lebih suka untuk langsung bermain tanpa mengerti pentingnya latihan yang diberikan pelatih. Dalam hal ini ketegasan pelatih sangat dibutuhkan, selain itu kesadaran diri seorang pemain juga perlu.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat keterampilan gerak dasar passing-stopping, dribbling dan shooting dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Lendah yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran 2016/2017”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar *passing-stopping heading dribbling* dan *shooting* pada siswa SMA Negeri 1 Lendah.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama 1 hari yaitu pada hari Selasa, 2 Agustus 2016 yang bertempat di lapangan sepakbola Klampok, Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah yang berjumlah 22 orang.

## **Prosedur**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar *passing-stopping heading dribbling* dan *shooting* pada siswa SMA Negeri 1 Lendah.

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah keterampilan gerak dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157) yang meliputi: (1) Tes sepak dan menendang bola (*Passing dan Stopping*). (2) Tes memainkan bola dengan kepala (*Heading*). (3) Tes menggiring bola (*Dribbling*). (4) Tes menembak bola ke sasaran (*Shooting*).

## **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data**

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014: 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan gerak dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157) yang meliputi: (1) Tes sepak dan menendang bola (*Passing dan Stopping*). (2) Tes memainkan bola dengan kepala (*Heading*). (3) Tes menggiring bola (*Dribbling*). (4) Tes menembak bola ke sasaran (*Shooting*).

Para peserta terlebih dahulu melakukan pemanasan selama 10 menit kemudian diteruskan dengan pemberian informasi serta contoh dalam melakukan tes keterampilan bermain sepakbola. Peserta melakukan sebanyak 2 kali dan diambil waktu yang tercepat. Testi melakukan tes berangkaian dengan satu

kali melakukan secara bergantian sampai seluruh siswa melakukan, kemudian setelah selesai dilakukan lagi tes kedua dengan dari nomor awal lagi. Setelah semua selesai melakukan semua siswa selanjutnya diarahkan untuk melakukan tes kebugaran jasmani yang terdiri atas 5 item tes yaitu lari 50 meter untuk usia 13-15 tahun, bergantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter, dan setiap item tes memiliki kriteria penilaian sendiri-sendiri.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun ajaran 2016-2017. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif ini dilakukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Untuk menghitung berapa besar tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu dengan cara setelah melakukan tes dan mendapatkan hasil, kemudian hasil data terbaik yang diperoleh oleh siswa selanjutnya diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar yang dicapai dengan kategori yang telah ditentukan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Guna menggambarkan seberapa besar tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo, maka data yang sudah terkumpul

dalam satuan point dan detik, diubah menjadi skor T.

Dari 4 item tes yang telah diubah ke dalam skor T kemudian dijumlahkan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar sepakbola yang digolongkan menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, cukup, baik dan baik sekali. Untuk memperoleh skor-skor yang standar penulis menggunakan perhitungan *T-score*. Fungsi dari *T-score* adalah menyetarakan dari beberapa jenis skor yang berbeda satuan ukurannya atau bobot skornya, menjadi skor yang baku atau skor standar.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tentang tingkat keterampilan *passing-stopping*, *heading*, *dribbling* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini dilakukan pada Selasa, 2 Agustus 2016 dan diperoleh responden sebanyak 22 orang. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 dengan rerata sebesar 200, nilai tengah sebesar

199, nilai sering muncul sebesar 144,93 dan simpangan baku sebesar 26,29. Sedangkan skor tertinggi sebesar 251,81 dan skor terendah sebesar 144,93. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola**

No	Interval	Frekuensi i	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 239,44$	2	9,09	Baik Sekali
2	$213,15 \leq X < 239,43$	3	13,64	Baik
3	$186,85 \leq X < 213,13$	12	54,55	Cukup
4	$160,56 \leq X < 186,84$	4	18,18	Kurang
5	$X < 160,64$	1	4,54	Kurang Sekali
Jumlah		22	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori cukup dengan 12 orang atau 54,55%. Tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 9,09%, baik 3 orang atau 13,64%, cukup 12 orang atau 54,55%, kurang 4 orang atau 18,18% dan kurang sekali 1 orang atau 4,54%.

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan *Passing – Stopping*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat

dideskripsikan tingkat *passing – stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 dengan rerata sebesar 13,32, nilai tengah sebesar 13, nilai sering muncul sebesar 12 dan simpangan baku sebesar 2,03. Sedangkan skor tertinggi sebesar 17 dan skor terendah sebesar 10. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan *passing – stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Keterampilan *Passing – Stopping***

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 16,37$	2	9,09	Baik Sekali
2	$14,33 \leq X < 16,36$	5	22,73	Baik
3	$12,30 \leq X < 14,32$	6	27,27	Cukup
4	$10,27 \leq X < 12,29$	8	36,36	Kurang
5	$X < 10,26$	1	4,54	Kurang Sekali
Jumlah		22	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan *passing – stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 8 orang atau 36,36%. Tingkat keterampilan *passing – stopping* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 9,09%, baik 5 orang atau 22,73%, cukup 6 orang atau 27,27%, kurang 8 orang atau 36,36% dan kurang sekali 1 orang atau 4,54%.

### 3. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan *Heading*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat heading peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 dengan rerata sebesar 22,63, nilai tengah sebesar 21,5, nilai sering muncul sebesar 19 dan simpangan baku sebesar 4,49. Sedangkan skor tertinggi sebesar 30 dan skor terendah sebesar 16. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Keterampilan *Heading***

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 29,29$	2	9,09	Baik Sekali
2	$24,89 \leq X < 29,28$	5	22,73	Baik
3	$20,39 \leq X < 24,88$	5	22,73	Cukup
4	$15,89 \leq X < 20,38$	10	45,45	Kurang
5	$X < 15,88$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		22	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 10 orang atau 45,45%. Tingkat keterampilan *heading* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 9,09%, baik 5 orang atau 22,73%,

cukup 5 orang atau 22,73%, kurang 10 orang atau 45,45% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

### 4. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan *Dribbling*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 dengan rerata sebesar 18,12, nilai tengah sebesar 18,21, nilai sering muncul sebesar 16,08 dan simpangan baku sebesar 1,18. Sedangkan skor tertinggi sebesar 16,08 dan skor terendah sebesar 20,66. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Keterampilan *Dribbling***

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 19,90$	2	9,09	Kurang Sekali
2	$18,71 \leq X < 19,89$	4	18,18	Kurang
3	$17,53 \leq X < 18,70$	9	40,91	Cukup
4	$16,35 \leq X < 17,52$	6	27,27	Baik
5	$X < 16,34$	1	4,54	Baik Sekali
Jumlah		22	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori cukup dengan 9 orang atau 40,91%. Tingkat

keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 9,09%, baik 4 orang atau 18,18%, cukup 9 orang atau 40,91%, kurang 6 orang atau 27,27% dan kurang sekali 1 orang atau 4,54%.

### 5. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan *Shooting*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan tingkat *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 dengan rerata sebesar 10,86, nilai tengah sebesar 10,5, nilai sering muncul sebesar 7 dan simpangan baku sebesar 4,28. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 5. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Keterampilan *Shooting***

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \geq 17,28$	1	4,55	Baik Sekali
2	$13,00 \leq X < 17,27$	8	36,36	Baik
3	$8,72 \leq X < 12,99$	4	18,18	Cukup
4	$4,44 \leq X < 8,71$	9	40,91	Kurang
5	$X < 4,42$	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		22	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 adalah kurang dengan

pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori kurang dengan 9 orang atau 40,91%. Tingkat keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 yang berkategori baik sekali 1 orang atau 4,55%, baik 8 orang atau 36,36%, cukup 4 orang atau 18,18%, kurang 9 orang atau 40,91% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 memiliki kategori cukup. Akan tetapi, secara terpisah keterampilan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah masih harus ditingkatkan karena peserta ekstrakurikuler sepakbola hanya keterampilan *dribbling* yang memiliki tingkat keterampilan cukup. Sedangkan keterampilan *passing* – *stopping*, *heading* dan *shooting* masih pada kategori kurang. Hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan siswa yang masih banyak melakukan *dribbling* dalam permainan. Dominan pola permainan yang selama ini diterapkan oleh peserta ekstrakurikuler dengan banyak melakukan *dribbling* dan masih kurang dalam melakukan pola permainan yang taktis. Kualitas *passing* – *stopping* yang masih kurang menjadi imbas paling besar apabila pola permainan yang diterapkan banyak pada *dribbling* dan mengolah bola lebih lama di kaki. Akan tetapi, masih kurangnya

keterampilan *heading* dan *shooting* dikarenakan intensitas yang didapat dalam permainan masih sedikit.

Selain itu, tingkat kategori yang masih kurang tersebut dapat disebabkan oleh belum maksimalnya proses latihan sehingga keterampilan yang dimiliki belum menunjukkan pada kategori yang baik. Permainan sepakbola memerlukan gerak dasar yang baik secara menyeluruh untuk dapat bermain dengan baik. Kombinasi *passing –stopping, dribbling* dan *shooting* sangatlah dibutuhkan untuk melakukan penyerangan sehingga diperoleh hasil yang maksimal dalam penyelesaian akhir.

Menurut Komarudin (2011: 21), “sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola sangatlah penting untuk meraih hasil bermain yang maksimal”. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola merupakan permainan yang kolektif sehingga keterampilan gerak dasar akan membantu peserta ekstrakurikuler untuk berperan aktif dan baik dalam tim. Tingkat keterampilan yang baik maka tim akan diuntungkan karena permainan akan berjalan dengan baik dan pemain tidak akan merugikan tim.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir, 2004:22). Dengan adanya tujuan permainan sepakbola tersebut maka pemain harus mampu memiliki

faktor dasar yang mendukung untuk meraih hasil maksimal dalam menciptakan permainan yang baik dan mampu mencetak gol lebih banyak dari lawan serta menjaga pertahanan agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola tidak cukup hanya didukung oleh keterampilan dasar saja tetapi harus didukung oleh fisik, strategi dan taktik bermain yang baik pula. Keterampilan bermain, fisik, strategi dan taktik bermain adalah unsur yang harus dikuasai oleh pemain dan tim agar mampu bermain dengan baik dengan menjalankan pola permainan yang terencana. Keterampilan gerak dasar harus baik agar mampu mendukung strategi dan taktik bermain yang telah disusun dengan baik, sebaliknya keterampilan yang baik juga harus diimbangi oleh strategi dan taktik bermain yang baik pula. Dengan hal ini maka pemain akan mampu bermain dengan baik dan didukung oleh strategi dan taktik yang mudah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 12 orang atau 54,55%. Tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Lendah Tahun Ajaran 2016/2017 yang berkategori baik sekali 2 orang atau 9,09%, baik 3 orang atau



13,64%, cukup 12 orang atau 54,55%, kurang 4 orang atau 18,18% dan kurang sekali 1 orang atau 4,54%.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi pelatih terhadap tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler.
2. Dengan hasil ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk menentukan program latihan yang tepat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta