



ISSN 2715-3886

# Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun

M. Hafidz Misbahuddin Universitas Negeri Malang  
M. E Winarno Universitas Negeri Malang  
muhammad.hafidz16@gmail.com  
085731649164

## Abstrak

Permasalahan yang melatarbelakangi dari penelitian ini adalah masih kurangnya penguasaan keterampilan dasar sepakbola dan belum adanya tes keterampilan dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki oleh pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian pada penelitian ini sebanyak 27 pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen tes. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis distribusi persentase. Hasil analisis data pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun antara lain: (1) Keterampilan *passing & stopping* berada pada kategori sedang dengan persentase 48% (2) Keterampilan *dribbling* berada pada kategori baik dengan persentase 48% (3) Keterampilan *heading* berada pada kategori sedang dengan persentase 41% (4) Keterampilan *shooting* berada pada kategori kurang dengan persentase 57%. Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun rata-rata memiliki kemampuan pada kategori "sedang". Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada pemain untuk melakukan latihan secara rutin agar kemampuan teknik dasar yang dimiliki dapat meningkat.

## Kata kunci

teknik dasar, sepakbola, sekolah sepakbola

## PENDAHULUAN

Olahraga modern pada dasarnya sangat beraneka ragam, contohnya adalah terdapat banyak cabang olahraga yang dapat dimainkan mulai dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Sesuai dengan perkembangan zaman, permainan olahraga bola besar yang sangat populer di dunia dan juga di Indonesia saat ini adalah sepakbola (Verburgh, Scherder, Van Lange, & Oosterlaan, 2014). Permainan sepakbola sangat digemari oleh masyarakat pada saat ini mulai dari kaum hawa, kaum pria dan anak-anak. Tidak dapat dipungkiri bahwa teknik dasar menjadi modal yang penting dalam menjalin kerjasama antar pemain saat bermain di lapangan. Jika pembinaan sejak usia dini tidak dilakukan secara tepat, maka atlet sepakbola akan kesulitan saat bermain ataupun saat melakukan pertandingan, selain itu mereka juga akan sulit dalam bekerjasama ketika bermain sepakbola. Tidak dapat dipungkiri bahwa teknik dasar menjadi modal yang

penting dalam menjalin kerjasama antar pemain saat bermain di lapangan. Jika pembinaan sejak usia dini tidak dilakukan secara tepat, maka atlet sepakbola akan kesulitan saat bermain ataupun saat melakukan pertandingan, selain itu mereka juga akan sulit dalam bekerjasama ketika bermain sepakbola. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa atlet sepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik. Hasil tes kemampuan teknik dasar yang dilakukan menjelaskan bahwa dari 125 atlet SSB Putra Kalingga dan SSB 18 Jepara persentase siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang baik sebanyak 70,67%, dan sisanya yaitu 29,33% memiliki kemampuan yang sedang (Fatah, 2012). Penelitian lain yang dilakukan juga mengemukakan bahwa hasil tes kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh 38 siswa SSB Rantai Baja Kota Purwodadi tergolong baik, yaitu dengan persentase 73,90% dan 26,10% sisanya memiliki kemampuan teknik dasar yang sedang (Prabowo, 2014). Begitu pula hasil penelitian dari 20 atlet SSB Mitra Surabaya, 6 orang memiliki kemampuan teknik dasar yang sangat baik, 13 orang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik dan 1 orang memiliki kemampuan teknik dasar yang cukup (Erlangga & Widodo, 2013).

### **Permainan Sepakbola**

Cabang olahraga yang paling digemari oleh masyarakat pada saat ini adalah sepakbola. Olahraga ini termasuk kedalam olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dan mengandalkan kesolidan tim (Unnithan, White, Georgiou, Iga, & Drust, 2012). Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Ekstrand, Hägglund, & Waldén, 2011). Selain itu, menurut Sepakbola merupakan permainan tim yang setiap pemainnya harus bekerjasama dan kompak agar menghasilkan sebuah kemenangan (Brophy et al., 2012). Sepakbola dapat dimainkan oleh siapa saja mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga ini tidak memandang gender dalam hal permainannya, hal ini ditunjukkan dalam perkembangan sepakbola saat ini yang banyak melahirkan atlet-atlet sepakbola wanita yang cukup handal, dan juga tim-tim sepakbola wanita profesional di seluruh penjuru dunia tak terkecuali di Indonesia. Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan paling populer di dunia yang dimainkan secara beregu dan membutuhkan kerjasama tim untuk memenangkan pertandingan yang dimainkan. Permainan sepakbola dimainkan dengan 2 babak yang masing-masing babak berdurasi 45 menit ditambah *extra time*, dan waktu istirahat antar babak tidak lebih dari 15 menit. Tambahan waktu atau *extra time* diberikan oleh wasit dengan tujuan untuk menggantikan waktu yang terbuang akibat pergantian pemain, adanya pemain yang mengalami cedera, ataupun masalah-masalah yang terjadi ketika pertandingan berlangsung. Dalam permainan sepakbola, setiap tim memiliki pemain cadangan yang berada pada *bench*, pemain tersebut dimainkan ketika salah satu atau beberapa pemain inti mengalami cedera ataupun kelelahan ketika pertandingan berlangsung.

### **Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik dasar sepakbola dapat didefinisikan sebagai suatu cara yang digunakan untuk melakukan aktifitas permainan sepakbola. Selain itu, teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola (Haugen, Tønnessen, Hisdal, & Seiler, 2014). Tujuan latihan teknik dasar sepakbola ini adalah untuk pengembangan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, dan hal ini sangat diperlukan oleh setiap pemain sepakbola (Pfirrmann, Herbst, Ingelfinger, Simon, & Tug, 2016). Teknik dasar sepakbola ada 5 macam, yaitu: (a) mengoper bola (*passing*), merupakan suatu teknik dasar pada sepakbola dimana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam tim itu sendiri. Untuk bisa melakukan *passing* dengan baik, tentunya seorang pemain harus menguasai gerakan teknik dasar sepakbola secara benar. Hal ini dikarenakan teknik *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola, sehingga bola bisa dimainkan antar anggota tim, (b) menggiring bola (*dribbling*), merupakan salah satu teknik dalam sepakbola, dimana pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola, (c) menendang bola (*shooting*), merupakan kemampuan dominan dalam karakteristik permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan akhir yaitu menciptakan goal ke gawang lawan. Teknik *shooting* ini dapat dilakukan disemua sisi lapangan, tetapi yang lebih dominan adalah mendekati atau didalam kotak *penalty* lawan, sebab hal itu lebih berpeluang untuk terciptanya gol, (d) menghentikan bola (*controlling*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam hal memberhentikan atau mengontrol bola yang dapat dilakukan dengan

menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, (e) menyundul bola (*heading*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepak bola dalam hal menyundul bola menggunakan kepala bagian dahi dan (f) lemparan kedalam (*throw in*), merupakan teknik yang digunakan jika bola meninggalkan lapangan dari bagian sisi samping lapangan, sehingga aturannya dapat dimulai kembali dengan cara melempar bola kedalam lapangan permainan. Lemparan kedalam dilakukan oleh tim yang tidak menyentuh bola terakhir saat bola keluar lapangan permainan

### **Latihan**

Hal yang terpenting dari setiap cabang olahraga permainan adalah latihan. Dalam sepakbola, latihan sangat diperlukan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri pemain. Latihan yang baik dilakukan seminggu 3 kali dan secara bertahap mulai dari ringan hingga berat. Tujuan dari latihan adalah meningkatkan kondisi fisik mengembangkan keterampilan teknik: mengompakkan tim dari sisi kerjasama, kedisiplinan, dan tanggung jawab saat melakukan pertandingan sepakbola. Selain itu, dalam latihan ada banyak manfaat yang didapatkan salah satunya adalah mengembangkan kecerdasan dan intelektual pada pemain sepakbola, sebab hal ini dapat diterapkan dalam menyusun strategi permainan yang bertujuan untuk mengalahkan lawan saat bermain dilapangan. Latihan merupakan suatu proses dalam aktivitas olahraga untuk mengembangkan potensi yang ada pada atlet terutama pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki secara sistematis dan dilakukan sesuai jangka waktu yang telah ditentukan (Busch et al., 2013). Selain itu, latihan adalah salah satu aktivitas untuk mengembangkan keterampilan dengan menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan olahraga tersebut (Hellsten & Nyberg, 2016). Latihan yaitu rangkaian proses dalam berlatih yang dilakukan secara bertahap dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan pada atlet (Maruhashi, Kihara, & Higashi, 2017).

### **Karakteristik Anak Usia 15-16 Tahun**

Anak pada dasarnya akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan, hal itu merupakan sifat alamiah yang terjadi pada diri manusia. Pertumbuhan merupakan suatu proses yang terjadi pada manusia dimana proses tersebut mengacu pada perubahan fisik tertentu serta peningkatan ukuran tubuh, sedangkan perkembangan adalah proses atau tahapan pertumbuhan kearah yang lebih maju, lebih dewasa (Diananda, 2019). Pada masa pertumbuhan dan perkembangan ini akan terjadi perubahan-perubahan fisik, kognitif dan psikososial yang terjadi pada anak. Perubahan tersebut terjadi secara bertahap hingga anak beranjak mulai dewasa. Berikut merupakan perkembangan yang terjadi pada anak terdapat 3 macam yaitu: (1) perkembangan kognitif adalah perkembangan yang terjadi atau dialami oleh individu dimana pikiran atau pengetahuan berkembang sesuai dengan apa yang didapatkan dari lingkungannya (Nasrudin, 2017). Perkembangan kognitif meliputi beberapa aspek diantaranya belajar, atensi, memori, bahasa, berpikir, penalaran, dan kreativitas. Perkembangan kognitif ini mengarah pada pola fikir yang mengalami peningkatan. Peningkatan yang dimaksud adalah pemikiran kritis yang dialami oleh anak, (2) pertumbuhan dan perkembangan fisik adalah perkembangan yang dialami oleh individu dimana perkembangan ini menyebabkan perubahan kondisi fisik, organ tubuh, secara bertahap dan signifikan (Wulandari, 2014). Perkembangan fisik meliputi beberapa aspek diantaranya pertumbuhan badan dan otak, kapasitas sensoris, keterampilan motorik dan kesehatan (wiwied dwi oktaviani; lintang dian saraswati, 2012). Perubahan pada biologis dan fisiologis yang terjadi pada remaja merupakan bagian dalam perubahan fisik atau pertumbuhan fisik itu sendiri (Asif & Rahmadi, 2017). Perkembangan fisik yang terjadi pada anak-anak mengarah pada kondisi biologi yang ada pada tubuh, seperti berat badan yang semakin meningkat dan postur tubuh yang tumbuh lebih tinggi. Struktur tubuh tersebut dapat mempengaruhi pemain dalam hal sepakbola, sebab atlet yang memiliki postur tubuh yang ideal akan lebih mudah dalam hal bermain di lapangan (Kamaruddin, 2011) dan (3) perkembangan psikososial perkembangan yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan lingkungan sosial yang ada disekitarnya (Oktaviani, 2012). Perkembangan psikososial terdiri dari beberapa aspek diantaranya emosi, kepribadian dan hubungan social (Kalsum & Halim, 2016). Perkembangan ini lebih dominan pada psikis anak, dimana psikis tersebut berhubungan dengan emosi, tingkah laku dan ego yang ada pada diri anak. Hubungan antara orang tua dan juga anak diperlukan, sebab orang tua merupakan orang yang paling dekat dengan anak, sehingga orang tua perlu menanamkan jiwa disiplin dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya (Ramadhianti & Alfiasari, 2017). Selain itu, peran pelatih dalam lingkungan pemain juga diperlukan untuk memberikan motivasi dan dukungan untuk kebaikan atlet supaya lebih berkembang dan lebih baik lagi dalam bermain sepakbola (Cholid, 2015).

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini. Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus minggu ke 3 tepatnya pada tanggal 26 November 2019 sesuai dengan jadwal rutin latihan pemain SSB Unibraw 82 kelompok umur 15-16 tahun yang dimulai pada pukul 15.00 – selesai. Penelitian dilakukan pada tempat latihan SSB Unibraw 82 Malang yang terletak pada Lapangan Puncak Dieng. Secara umum instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Keterampilan Olahraga, yaitu Tes Keterampilan Sepakbola STO Bandung dengan validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77 (Dziemianowicz et al., 2012). Tes keterampilan sepakbola ini meliputi 1) Tes *passing* (menendang dan memberhentikan bola), 2) Tes *dribbling* (menggiring bola), 3) Tes *heading* (menimang bola di atas kepala) dan 4) Tes *shooting* (menyepak bola ke sasaran yang telah ditentukan). Adapun sarana yang digunakan adalah: bola, *cone*, peluit, *stopwatch*, dll, sedangkan prasarana yang digunakan adalah lapangan sepakbola. Teknik atau pada penelitian ini adalah dengan memberikan tes keterampilan kepada pemain kelompok usia 15-pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan metode tes. Untuk metode pelaksanaan pengumpulan data 16 tahun SSB Unibraw 82 Kota Malang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode analisis perhitungan statistik menggunakan analisis distribusi persentase. Data yang telah terkumpul dari hasil tes keterampilan merupakan data kasar kemudian diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian keterampilan teknik dasar sepak bola.

## HASIL

Tabel 1 Distribusi kelas interval tes *passing & stopping* pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun

No	Interval Kelas	Frekuensi	Kategori
1.	6 – 9	2	Kurang Sekali
2.	10 – 13	6	Kurang
3.	14 – 17	13	Sedang
4.	18 – 21	5	Baik
5.	22 – 25	1	Baik sekali
	Jumlah	27	

Berdasarkan data di atas, keterampilan dasar pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang U15-16 dalam hal *passing & stopping* adalah pada kategori sedang. Hal ini dinyatakan dari hasil penelitian yang dilakukan dari 27 pemain, 13 pemain mendapat nilai rata-rata dengan kategori “sedang”. Secara rinci dapat diperjelas yaitu terdapat, 8 pemain dengan kategori “kurang”, 13 pemain dalam kategori “sedang” dan 6 pemain dengan kategori “baik”. Perbedaan hasil kemampuan teknik dasar sepakbola pada kategori “kurang” jika pemain mendapat skor rata-rata kurang dari 13, pada kategori “sedang” jika pemain mendapat skor rata-rata 14-17, dan pada kategori “baik” jika pemain mendapat skor rata-rata lebih dari 18.

Tabel 2 Distribusi kelas interval tes *dribbling* pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun

No	Interval Kelas	Frekuensi	Kategori
1.	12,04 - 12,95	2	Kurang Sekali
2.	11,12 - 12,03	5	Kurang
3.	10,20 - 11,11	7	Sedang
4.	09,29 - 10,19	4	Baik
5.	08,20 - 09,28	9	Baik Sekali
	Jumlah	27	

Berdasarkan data diatas, keterampilan dasar pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang U15-16 dalam hal *dribbling* adalah pada kategori baik. Hal ini dinyatakan dari hasil penelitian yang dilakukan dari 27 pemain, 13 pemain mendapat nilai rata-rata dengan kategori “baik”. Secara rinci dapat diperjelas yaitu terdapat 13 pemain dalam kategori “baik”, 7 pemain dalam kategori “sedang” dan 7 pemain dalam kategori “kurang”. Perbedaan hasil kemampuan teknik dasar sepakbola pada kategori “kurang” jika pemain mendapat skor rata-rata lebih dari 11,12, pada kategori “sedang” jika pemain mendapat skor rata-rata 10,20-11,11 dan pada kategori “baik” jika pemain mendapat skor rata-rata kurang dari 10,19.

Tabel 3 Distribusi kelas interval tes *heading* pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun

No	Interval Kelas	Frekuensi	Kategori
1.	8 – 12	1	Kurang Sekali
2.	13 - 17	8	Kurang
3.	18 - 22	11	Sedang
4.	23 - 27	6	Baik
5.	28 - 32	1	Baik sekali
Jumlah		27	

Berdasarkan data diatas, keterampilan dasar pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang U15-16 dalam hal *heading* adalah pada kategori sedang. Hal ini dinyatakan dari hasil penelitian yang dilakukan dari 27 pemain, 11 pemain mendapat nilai rata-rata dengan kategori “sedang”. Secara rinci dapat diperjelas, yaitu terdapat 9 pemain dalam kategori “kurang”, 11 pemain dalam kategori “sedang”, dan 7 pemain dalam kategori “baik”. Perbedaan hasil kemampuan teknik dasar sepakbola pada kategori “kurang” jika pemain mendapat skor rata-rata kurang dari 17, pada kategori “sedang” jika pemain mendapat skor rata-rata 18-22, dan pada kategori “baik” jika pemain mendapat skor rata-rata lebih dari 23.

Tabel 4 Distribusi kelas interval tes *shooting* pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun

No	Interval Kelas	Frekuensi	Kategori
1.	14 - 22	5	Kurang Sekali
2.	23 - 31	10	Kurang
3.	32 - 40	9	Sedang
4.	41 - 49	0	Baik
5.	50 - 58	3	Baik sekali
Jumlah		27	

Berdasarkan data diatas, keterampilan dasar pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang U15-16 dalam hal *shooting* adalah pada kategori kurang. Hal ini dinyatakan dari hasil penelitian yang dilakukan dari 27 pemain, 15 pemain mendapat nilai rata-rata dengan kategori “kurang”. Secara rinci dapat diperjelas yaitu terdapat 15 pemain dalam kategori “kurang”, 9 pemain dalam kategori “sedang” dan 3 pemain dalam kategori “baik”. Perbedaan hasil kemampuan teknik dasar sepakbola pada kategori “kurang” jika pemain mendapat skor rata-rata kurang dari 31, pada kategori “sedang” jika pemain mendapat skor rata-rata 32-40 dan pada kategori “baik” jika pemain mendapat skor rata-rata lebih dari 41

## PEMBAHASAN

### Keterampilan Menendang dan Memberhentikan Bola (*Passing & Stopping*)

Pada keterampilan menendang dan menghentikan bola, frekuensi terbanyak berada pada kategori “sedang” yaitu 13 pemain. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarista, (2017) yang menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada pemain kelompok usia 14 tahun dalam hal *passing* yaitu dengan kategori baik. Kemampuan *passing* yang dimiliki oleh pemain SSB Mitra Surabaya dengan

kategori “baik” (Erlangga & Widodo, 2013). Hal yang menyebabkan kemampuan dasar *passing* pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun dengan kategori “sedang” adalah kurangnya variasi latihan teknik dasar dalam hal *passing*, padahal teknik dasar *passing* merupakan teknik yang paling penting dalam bermain sepakbola. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febrianto & Bulquni, 2017) bahwa teknik *passing* adalah teknik yang paling dominan dalam bermain sepakbola. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola dapat dilakukan dengan cara membuat variasi pembelajaran atau latihan yang variatif dan menyenangkan (Setyaningrum, 2017). Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam sepakbola dapat dilakukan dengan cara metode *drill* yaitu pemberian latihan *passing* secara terus menerus (Heri, 2017).

### **Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Pada keterampilan menggiring bola, frekuensi terbanyak berada pada kategori “baik”, yaitu 13 pemain. Hal ini selaras dengan dengan penelitian yang dilakukan menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada pemain kelompok usia 14-15 tahun dalam hal *dribbling* dengan kategori baik (Aji, 2017). Selain itu, penelitian yang dilakukan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI SMAN Mempawah Hilir pada teknik dasar *dribbling* menunjukkan hasil dengan kategori “baik” pula (Saputra, dkk., 2013). Hal serupa juga dinyatakan hasil penelitian kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Woner Pekanbaru memiliki kemampuan dengan kategori “baik” (Dorisman, dkk., 2012). Hal yang menyebabkan kemampuan dasar *dribbling* pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun dengan kategori “baik” adalah. Teknik *dribbling* ini diperlukan dalam bermain sepakbola untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya dengan cara membawa lari bola menggunakan kaki dengan tujuan mengecoh lawan. Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola ataupun menjaga kemampuan *dribbling* agar tidak mudah kehilangan *feeling ball* dapat dilakukan dengan memodifikasi ukuran lapangan pada saat bermain sepakbola dimana ukuran lapangan dibuat lebih besar agar pemain dapat memaksimalkan gerakan atau *impact* bola melalui gerakan *dribbling*. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan bahwa kemampuan *dribbling* pemain sepakbola dapat ditingkatkan melalui metode latihan *small sided games* (Apriliyanto, 2019). Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan menggiring pada pemain sepakbola dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan *dribbling* secara berulang-ulang agar membiasakan pemain dalam hal mengelabui lawan pada saat bermain atau bertanding di lapangan, hal ini serupa dengan penelitian yang menjelaskan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam hal menggiring bola (Aprianova & Hariadi, 2016).

### **Keterampilan Menyundul Bola (*Heading*)**

Pada keterampilan menyundul bola, frekuensi terbanyak berada pada kategori “sedang”, yaitu 11 pemain. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada pemain SSB Woner Pekanbaru menunjukkan bahwa kemampuan bermain sepakbola dalam hal teknik *heading* yaitu dengan kategori baik (Dorisman, dkk., 2012). Kemampuan *heading* pada pemain SSB Mitra Surabaya memiliki kategori yang “baik” (Erlangga & Widodo, 2013). Selain itu kemampuan *heading* yang dimiliki oleh pemain SSB Se- Kecamatan Jepara berada pada kategori “baik” pula (Fatah, 2014). Hal yang menyebabkan kemampuan dasar *heading* pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun dengan kategori “sedang” adalah kurangnya variasi latihan teknik dasar *heading*. Untuk meningkatkan kemampuan *heading* dalam sepakbola dapat dilakukan dengan cara melakukan latihan *heading* secara berpasangan. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa latihan *heading* berpasangan dapat meningkatkan kualitas teknik menanduk bola secara menyeluruh (Rahmat & Hermanzoni, 2019). Sehingga ini dapat diartikan bahwa metode latihan *heading* secara berpasangan menjadi metode yang paling efektif untuk diterapkan dalam hal latihan peningkatan kemampuan menanduk bola. Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan dalam hal *heading* dapat dilakukan dengan cara memodifikasi bola sepak menjadi bola plastik, agar kemampuan dalam hal menyundul bola lebih baik sebab bola yang digunakan lebih ringan, sehingga pemain membutuhkan tenaga yang lebih untuk melakukan sundulan terhadap bola (García, García-Zapico, Patterson, & Iglesias-Gutiérrez, 2014).

### **Keterampilan Menembak Bola (*Shooting*)**

Pada keterampilan menembak bola, frekuensi terbanyak berada pada kategori “kurang”, yaitu 15 pemain. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada pemain SSB Pratama Kabupaten Batanghari diperoleh hasil tes dalam hal *shooting* yaitu dengan kategori baik (A. Saputra, Muzaffar, Alpaizin, & Wibowo, 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan juga menjelaskan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada pemain SSB Balai Baru Kota Padang kelompok usia

15 tahun dalam hal *shooting* dengan kategori baik pula (Aprizul & Kiram, 2018). Hal serupa juga dikemukakan penelitian yang dilakukan pada SSB Mitra Surabaya dalam hal kemampuan *shooting* berada pada kategori “baik” (Erlangga & Widodo, (2013). Hal yang menyebabkan kemampuan dasar *shooting* pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun dengan kategori “kurang” adalah kurangnya variasi latihan teknik dasar, khususnya pada keterampilan *shooting*. Teknik *shooting* ini diperlukan dalam permainan sepakbola dalam urusan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya guna memenangkan pertandingan. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sepakbola, dapat dilakukan dengan cara menembak bola ke gawang secara berulang-ulang, hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan bahwa untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dapat dilakukan dengan cara metode *drill* atau menembak bola secara berulang-ulang dengan sasaran berupa gawang (Istofian & Amiq, 2016). Selain itu, modifikasi permainan juga dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam sepakbola (Rustendi, dkk., 2014).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun diperoleh hasil kemampuan teknik dasar sepakbola yang menunjukkan bahwa masing-masing tes pada 1) keterampilan *passing & stopping* berada pada kategori “sedang”, 2) keterampilan *dribbling* berada pada kategori “baik”, 3) keterampilan *heading* pada kategori “sedang” dan 4) keterampilan *shooting* pada kategori “kurang”. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola pada pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun rata-rata memiliki kemampuan pada kategori “sedang”.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung, maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih dan juga penghargaan setulus hati, kepada Dr. Sapto Adi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang., Dr. dr. Moch. Yunus, M.Kes, selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian., Dr. Lokananta Teguh Hari Wiguna, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah membantu dan memberikan ijin dalam proses penelitian ini., Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah sabar, tulus ikhlas meluangkan waktu dan bersedia untuk memberikan saran kepada peneliti guna untuk memperbaiki skripsi ini., Ketua Laboratorium Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang beserta staf atas bantuan dan peminjaman peralatan selama penyusunan skripsi., Kepada pihak SSB Unibraw 82 Kota Malang yang telah mengizinkan penulis melaksanakan penelitian ini., Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama menempuh matakuliah yang harus ditempuh., Bapak Ryan Lagawan, Miftachul Huda, dan Darsono selaku pelatih SSB Unibraw 82 Kota Malang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian, serta pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. P. (2017). Tingkat Kecakapan Bermain Sepakbola dan Teknik Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Real Madrid Foundation UNY Usia 14-15 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNY*, 1(4), 1–10.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tah. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Apriliyanto, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal dan Keterampilan Dribbling pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(01), 56–64.
- Aprizul, A., & Kiram, Y. (2018). Kemampuan Teknik Dasar Pemain U-15 Sekolah Sepakbola Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1).

- Asif, A., & Rahmadi, F. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Brophy, R. H., Schmitz, L., Wright, R. W., Dunn, W. R., Parker, R. D., Andrich, J. T., ... Spindler, K. P. (2012). Return to play and future ACL injury risk after ACL reconstruction in soccer athletes from the multicenter orthopaedic outcomes network (MOON) group. *American Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0363546512459476>
- Busch, A. J., Webber, S. C., Richards, R. S., Bidonde, J., Schachter, C. L., Schafer, L. A., ... Overend, T. J. (2013). Resistance exercise training for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010884>
- Cholid, A. (2015). Peranan Pelatih dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 11(20), 1–6.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dorisman, Ramadi, & Agust, K. (2012). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola pada SSB Woner 2012 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1–9.
- Dziemianowicz, M. S., Kirschen, M. P., Pukenas, B. A., Laudano, E., Balcer, L. J., & Galetta, S. L. (2012). Sports-related concussion testing. *Current Neurology and Neuroscience Reports*. <https://doi.org/10.1007/s11910-012-0299-y>
- Ekstrand, J., Hägglund, M., & Waldén, M. (2011). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *American Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>
- Erlangga, S. Y., & Widodo, A. (2013). Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola (Study pada Klub Sepakbola Mitra Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(2), 1–7.
- Fatah, M. A. N. (2012). Survei Tentang Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Pada SSB Se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Fatah, M. A. N. (2014). Survei Tentang Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar pada SSB Se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*, 11(7), 1412–1419.
- Febrianto, F., & Bulquni, A. (2017). Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo pada Liga 3 Regional Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–5.
- García, P. M. R., García-Zapico, P., Patterson, Á. M., & Iglesias-Gutiérrez, E. (2014). Nutrient intake and food habits of soccer players: Analyzing the correlates of eating practice. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu6072697>
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0121>
- Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2016). Cardiovascular adaptations to exercise training. *Comprehensive Physiology*. <https://doi.org/10.1002/cphy.c140080>
- Heri, R. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain Heri Rustanto. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*.
- Kamaruddin, I. (2011). Kondisi Fisik dan Struktur Tubuh Atlet Sepakbola Usia 18 Tahun PSM Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 81–92.
- Maruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). Exercise. In *Therapeutic Angiogenesis*. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4_15)
- Nasrudin, M. (2017). Perkembangan Remaja. *Journal INSTITUTIONAL REPOSITORY of IAIN Tulungagung*

(IRIT).

- Oktaviani, W. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*.
- Pfirrmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). Analysis of injury incidences in male professional adult and elite youth soccer players: A systematic review. *Journal of Athletic Training*. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.6.03>
- Rahmat, C., & Hermanzoni. (2019). Pengaruh Metode Latihan Individual dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Patriot*, 1(1), 116–122.
- Ramadhianti, N., & Alfiasari, A. (2017). Temperamen, Interaksi Ibu-Remaja, dan Kecerdasan Emosi Remaja Pada Keluarga dengan Ibu Bekerja di Perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.132>
- Rustendi, E., Hamdy, R., & Fauzi, A. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 2–5.
- Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10.
- Saputra, G., Kaswari, & Atiq, A. (2013). Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola di Kelas XI SMAN 1 Mempawah Hilir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(8), 1–12.
- Setyaningrum, R. K. (2017). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing dalam Bermain Sepakbola dengan Menerapkan Pembelajaran yang Inovatif. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 3(2).
- Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi Tahun 2013. (2014). *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.15294/active.v3i11.4278>
- Tarista, F. (2017). Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola (Studi pada SSB Rheza Mahasiswa KU-14 Tahun). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–14.
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731515>
- Verburgh, L., Scherder, E. J. A., Van Lange, P. A. M., & Oosterlaan, J. (2014). Executive functioning in highly talented soccer players. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0091254>
- wiwied dwi oktaviani; lintang dian saraswati. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktifitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*.