

**STUDI DESKRIPTIF TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA DI SSB BMC GADING REJO U10-12**

(Skripsi)

Oleh

**MUHAMMAD IKHSAN HIDAYAT
2113051083**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

STUDI DESKRIPTIF TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DI SSB BMC GADING REJO U10-12

Oleh

MUHAMMAD IKHSAN HIDAYAT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pemain U10–12 di SSB BMC Gading Rejo. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes keterampilan sepakbola usia 10–12 tahun yang telah distandarisasi secara nasional. Populasi penelitian berjumlah 30 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrumen yang digunakan meliputi tes *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading*, dan *running with the ball*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar pemain secara keseluruhan berada pada kategori sedang (53%), dengan 30% berada pada kategori kurang dan 17% pada kategori baik, sementara tidak ada pemain yang masuk kategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rinci, *passing* dan *dribbling* mayoritas berada pada kategori sedang, *shooting* dan *heading* menjadi keterampilan terlemah dengan dominasi kategori kurang hingga kurang sekali, sedangkan *running with the ball* didominasi kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar pemain sudah cukup baik, tetapi belum optimal, sehingga aspek shooting dan heading perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program latihan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pihak terkait dalam menyusun strategi pembinaan keterampilan teknik dasar sepakbola usia dini.

Kata kunci: teknik dasar, sepakbola, keterampilan, pemain usia dini.

ABSTRACT

A DESCRIPTIVE STUDY OF BASIC FOOTBALL SKILLS OF U10–12 PLAYERS AT SSB BMC GADING REJO

By

MUHAMMAD IKHSAN HIDAYAT

This study aims to describe the level of basic football skills of U10–12 players at SSB BMC Gading Rejo. The research employed a descriptive quantitative approach using a survey technique with standardized football skill tests for ages 10–12. The population consisted of 30 players, all of whom were taken as the sample (total sampling). The instruments included dribbling, passing, shooting, heading, and running with the ball tests. The results indicated that the overall basic football skills of the players were in the moderate category (53%), with 30% in the poor category and 17% in the good category, while none were in the very good or very poor category. Specifically, passing and dribbling were mostly at the moderate level, shooting and heading were the weakest skills dominated by poor to very poor categories, while running with the ball was largely in the good category. These findings suggest that players' basic football skills are fairly good but not yet optimal, highlighting the need for greater focus on shooting and heading in training programs. This research is expected to serve as a reference for coaches and related parties in developing effective training strategies for basic football skills in early-age players.

Keywords: *basic skills, football, performance, young players*

**STUDI DESKRIPTIF TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA DI SSB BMC GADING REJO U10-12**

Oleh

MUHAMMAD IKHSAN HIDAYAT

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **STUDI DESKRIPTIF TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DI SSB BMC GADING REJO U10-12**

Nama Mahasiswa : **Muhammad Ikhsan Hidayat**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113051083**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Dwi Priyono, M.Pd.
NIP 19611028 198803 1 001

Suwarli, S.Pd., M.Or.
NIP 19891213 202421 1 041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Drs. Dwi Priyono, M.Pd.

Sekretaris

: Suwarli, S.Pd., M.Or.

Penguji Utama

: Dr. Frans Nurseto S., M.Psi.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

8705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 18 Desember 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ikhsan Hidayat
NPM : 2113051083
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung

Bandar Lampung, 29 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Ikhsan Hidayat
NPM 2113051083

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Muhammad Ikhsan Hidayat lahir di Pujorahayu, pada tanggal 29 Agustus 2003, merupakan anak Pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Mursito dengan Ibu Eli Dwi Susanti. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Bunda Rahayu Desa Pujorahayu Kecamatan Negerikaton Kabupaten Pesawaran pada tahun 2008 hingga tahun 2009. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Pujorahayu Kecamatan Negerikaton Kabupaten Pesawaran pada tahun 2009 hingga tahun 2015. Kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Gading Rejo selesai pada tahun 2018. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 1 Negerikaton pada tahun 2018 hingga tahun 2021. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2021.

MOTTO

*“Jangan Sampai Karena Gelar Dan Uangmu Mengubah Nada
Bicaramu. Hilangkan Rasa Iri Dengki, Jadilah Orang Yang
Bermanfaat, Sederhana, dan Tetap Rendah Hati.”*

(Muhammad Ikhsan Hidayat)

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam.

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

**Ayahanda Mursito, Ibunda Eli Dwi Susanti dan
Adik-Adikku Ulfiyana Azizah, (Alm.) Legi**

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurnya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2021

Dan

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul *"Studi Deskriptif Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Di SSB BMC Gading Rejo U10-12"*. Tak lupa shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumil Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu

memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani.

5. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Suwarli, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi., selaku penguji atas jasanya dalam memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau- beliau berikan kepada saya.
9. Pelatih dan Tim Kepelatihan dari SSB BMC Gading Rejo dan SSB PSGS Pesawaran yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
10. Para pemain U10-12 SSB BMC Gading Rejo dan SSB PSGS Pesawaran yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
11. Keluarga besar Hj. Abdul Basid dan Hj. Wahyu Istiati serta Keluarga Besar Basiran dan Bawon yang telah selalu memberikan dukungan. Terima kasih atas doa, semangat, dan bantuan yang kalian berikan disetiap tahapan dalam menyusun skripsi ini.
12. Sahabat-sahabatku Pgs muda Pujorahayu, Info Tikum, Kosan El Clasico, serta Rombongan yang lulus tidak tepat waktu, yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Terima kasih atas doa, semangat, dan keceriaan yang kalian hadirkan sebagai penghapus lelah disetiap tahapan dalam menyusun karya ini.
13. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2021 khususnya kelas B. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

14. Klub kebanggaan saya Real Madrid, klub yang telah saya dukung sejak kecil, sampai saat ini hingga seterusnya dan klub yang selalu saya tonton di setiap pertandingannya. Real Madrid selalu menemani saya pada saat penyusunan tugas akhir ini sehingga menjadi seorang Madridista bukanlah sekedar mendukung sebuah klub, melainkan menjaga sebuah kehormatan. Hala Madrid y nada más!
15. Terakhir kepada jodoh Muhammad Ikhsan Hidayat, kelak kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini, meskipun untuk saat ini keberadaanmu tidak tau dimana dan sedang menggenggam tangan siapa, penulis meyakini bahwa sesuatu yang ditakdirkan menjadi milik kita akan menuju kepada kita bagaimanapun itu caranya. Skripsi ini menjadi bukti nyata bahwa tidak ada perempuan manapun yang menemani perjuangan penulis saat menyelesaikan tugas akhir ini, jika nanti bertemu denganku sebagai jodoh di masa depan, aku harap kamu tidak harus merasakan perasaan cemburu perihal nama lain yang ada disini, semoga kelak kita akan bertemu dalam versi terbaik kita masing - masing.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 29 Januari 2026
Penulis



Muhammad Ikhsan Hidayat
NPM 2113051083

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	5
1.6.2 Manfaat Praktis.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Sepakbola.....	6
2.1.1 Pengertian Sepakbola	6
2.1.2 Hakikat Keterampilan Teknik Dasar	9
2.2 Hakikat Sekolah Sepak Bola (SSB)	24
2.3 Sepakbola di usia 10-12	26
2.4 SSB BMC Gading Rejo.....	27
2.5 Perlengkapan dan Peralatan Permainan Sepakbola.....	28
2.5.1 Lapangan Sepakbola.....	28
2.5.2 Bola	29
2.6 Hakikat Keterampilan Gerak.....	30
2.6.1 Klasifikasi Keterampilan Gerak.....	31
2.6.2 Unsur-Unsur Pendukung Gerakan yang Terampil	32
2.7 Hakikat Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Anak Usia Dini	33
2.8 Hakikat Pertumbuhan.....	34
2.9 Hakikat Perkembangan	35
2.10 Hakikat Latihan	36
2.10.1 Prinsip - prinsip Latihan	37

2.10.2 Prinsip Latihan Multilateral Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan	40
2.11 Kerangka Berfikir.....	41
2.12 Penelitian Relevan.....	43
III. METODE PENELITIAN	45
3.1 Desain Penelitian.....	45
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian	45
3.3 Populasi Dan Sampel	45
3.3.1 Populasi	45
3.3.2 Sampel	46
3.4 Instrumen Penelitian.....	46
3.5 Teknik Pengumpulan.....	47
3.5.1 Petunjuk Pelaksanaan Dribbling	47
3.5.2 Petunjuk Pelaksanaan <i>Passing</i>	49
3.5.3 Pelaksanaan tes Running with the ball	50
3.5.4 Pelaksanaan tes <i>Heading</i>	51
3.5.5 Pelaksanaan tes Shooting	52
3.6 Teknik Analisis Data	53
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	55
4.1.2 Deskripsi Data	58
4.2 Pembahasan.....	68
4.2.1 <i>Passing</i>	69
4.2.2 <i>Shooting</i>	71
4.2.3 <i>Running with the Ball</i>	72
4.2.4 <i>Dribbling</i>	74
4.2.5 <i>Heading</i>	76
V. KESIMPULAN DAN SARAN	79
5.1 Kesimpulan.....	79
5.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	55
2. Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Mengikuti Latihan.....	57
3. Distribusi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Keseluruhan Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo.....	58
4. Deskriptif Statistik Tes <i>Passing</i>	60
5. Distribusi Keterampilan Teknik <i>Passing</i>	60
6. Deskriptif Statistik Tes <i>Shooting</i>	62
7. Distribusi Keterampilan Teknik <i>Shooting</i>	62
8. Deskriptif Statistik Tes <i>Heading</i>	63
9. Distribusi Keterampilan Teknik <i>Heading</i>	64
10. Deskriptif Statistik Tes <i>Dribbling</i>	65
11. Distribusi Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i>	65
12. Deskriptif Statistik Tes <i>Running with the ball</i>	66
13. Distribusi Keterampilan Teknik <i>Running with the ball</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menendang menggunakan kaki bagi bagian dalam	10
2. Tendangan punggung kaki (Instep-foot).....	11
3. Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam (Insede-instep).....	12
4. Tendangan dengan punggung kaki bagian luar (outside-instep)	13
5. Bola Menyusur Ketanah dengan Kaki Bagian Dalam	15
6. Bola Memantul Ketanah dengan Kaki Bagian Luar	16
7. Bola Memantul Ketanah dengan Punggung.....	17
8. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	18
9. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	19
10. Menggiring bola dengan punggung kaki	20
11. Menyundul bola	22
12. Shooting	24
13. Lapangan Sepakbola	29
14. Bola.....	30
15. Petunjuk Pelaksanaan Dribling	48
16. Petunjuk Pelaksanaan <i>Passing</i>	49
17. Petunjuk Pelaksanaan <i>Running with the ball</i>	50
18. Petunjuk Pelaksanaan Heading	51
19. Petunjuk Pelaksanaan Shooting	52
20. Diagram Pie Distribusi Usia	56
21. Diagram Pie Lama Mengikuti Latihan.....	57
22. Diagram Batang Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Keseluruhan Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo	59
23. Diagram Batang Hasil Tes <i>Passing</i>	61
24. Diagram Batang Hasil Tes <i>Shooting</i>	62
25. Diagram Batang Hasil Tes <i>Heading</i>	64
26. Diagram Batang Hasil Tes <i>Dribbling</i>	66
27. Diagram Batang Hasil Tes <i>Running with the ball</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	84
2. Surat Balasan Izin Penelitian	85
3. Data Hasil Penelitian.....	86
4. Hasil Tes <i>Passing</i> Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo.....	88
5. Hasil Tes <i>Shooting</i> Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo	89
6. Hasil Tes <i>Running</i> Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo	90
7. Hasil Tes <i>Dribbling</i> Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo.....	91
8. Hasil Tes <i>Heading</i> Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo.....	92
9. Skor Tes <i>Dribbling</i>	93
10. Skor Tes <i>Heading</i>	94
11. Skor Tes <i>Passing</i>	95
12. Skor Tes <i>Running With The Ball</i>	96
13. Skor Tes <i>Shooting</i> Lampiran 14. Uji Validitas Instrumen.....	97
14. Uji Reliabilita Instrument	100
15. Dokumentasi	102

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat serta dirasa memberi kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Di Indonesia olahraga dimasyarakatkan tidak hanya sebagai kepetingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan menbina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”

Dari kutipan diatas jelas bahwa selain menyangkut kesegaran jasmani pendidikan olahraga juga bertujuan untuk menumbuhkan budaya olahraga. dengan manusia yang berbudaya olahraga dan dapat meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang dimulai sejak usia dini. Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Perkembangan sepakbola di Indonesia ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930. Di Indonesia sendiri permainan sepakbola berkembang dari tahun 1920 yang dibawa oleh

bangsa Belanda (Sucipto, dkk. 2000). Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. 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). Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola.

Dalam Sepak Bola, setiap pemain dituntut untuk menguasai Keterampilan Teknik sejak usia muda. Keterampilan teknik tersebut mencakup: menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), mengontrol bola (*ball control*), menyundul bola (*heading*), dan bertahan (*defending*). Dengan Penguasaan keterampilan teknik sejak usia muda akan membantu pemain tersebut untuk meningkatkan performa individu ke arah yang lebih kompleks, yaitu mempermudah penerapan taktik dan strategi tim, serta membantu pemain dalam mengambil keputusan yang tepat di lapangan. Selain itu, keterampilan teknik yang baik juga dapat mengurangi risiko cedera akibat kesalahan dalam bermain.

Permainan sepak bola adalah permainan yang sangat kompleks, karena dalam proses bermainnya secara beregu tersebut juga dituntut keterampilan teknik dari masing-masing pemainnya. Dengan demikian belajar/berlatih keterampilan teknik dalam permainan sepak bola harus dimulai sejak usia muda, sehingga pada akhirnya seorang pesepak bola tersebut akan mencapai suatu kemampuan yang bersifat refleks, seperti

yang ditunjukkan oleh para pemain sepak bola professional terkenal, seperti: Lionel Messi (Argentina), yang belajar/berlatih sepak bola sejak usia 9 tahun di Newell's Old Boys Argentina dan semakin berkembang kemampuannya setekah bergabung di La Masia Academi Barcelona, Spanyol.

Berkaitan dengan perjalanan karir profesional pesepak bola level internasional atau nasional umumnya diawali dengan belajar/berlatih keterampilan teknik sepak bola pada sebuah Sekolah Sepak Bola (SSB), yang ada di lingkungan tempat tinggalnya. Di Provinsi Lampung sendiri, setiap kecamatan pada masing-masing Kota/Kabupatennya biasanya sudah memiliki 1-2 SSB, salah satunya adalah SSB BMC Gading Rejo

SSB BMC terus menunjukkan kualitasnya sebagai sekolah sepak bola yang berprestasi dengan berbagai pencapaian gemilang di tingkat regional dan nasional. Pada tahun 2025, SSB BMC berhasil meraih Juara 2 dalam event bergengsi Garuda Anak Nusantara Milo kategori U-10 serta Juara 3 dalam Piala KONI Regional Lampung kategori U-10. Prestasi lainnya yang diraih adalah Juara 2 di Kejuaraan Sepak Bola Pra Suratin kategori U-12 pada tahun 2024, yang membuktikan kemampuan tim dalam bersaing di kompetisi bergengsi. Selain itu, pada tahun 2023, SSB BMC sukses menjadi Juara di BLiSPI Super *League* Zona Lampung kategori U-12, menegaskan eksistensinya sebagai salah satu SSB terbaik di wilayah Lampung. Prestasi-prestasi ini menjadi bukti nyata dari kerja keras para pemain, pelatih, dan manajemen dalam mengembangkan bakat-bakat muda sepak bola.

Prestasi yang sudah dicapai SSB BMC Gading Rejo, pada event level Kabupaten, Provinsi, bahkan Nasional, hal itu dapat menjadi salah satu bukti bahwa keterampilan teknik anak-anak SSB BMC sudah baik.

Dari hasil diskusi dengan para pelatih yang menangani SSB BMC Gading Rejo, bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola kedua SSB

tersebut masih menunjukkan variasi. Beberapa anak memiliki kemampuan teknik yang baik, sementara yang lain masih membutuhkan pengembangan lebih lanjut. Pernyataan pelatih tersebut hanya bersifat lisan saja karena SSB BMC Gading Rejo belum ada bukti dokumen tertulis mengenai kriteria hasil evaluasi Keterampilan Teknik Dasar.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, selanjutnya penting untuk melakukan evaluasi mengenai deskripsi tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada SSB BMC Gading Rejo dengan tes instrumen berstandar nasional.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi antara lain :

- 1) Terdapat variasi keterampilan teknik dasar antar pemain yang belum dievaluasi secara terstandar.
- 2) Belum diketahui secara pasti sejauh mana penguasaan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, *running with the ball*, dan *heading* pada pemain usia dini.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas perlu kiranya diberikan pembatasan masalah:

- 1) Penelitian ini hanya fokus pada pemain U10-U12 di SSB BMC Gading Rejo.
- 2) Yang diteliti adalah keterampilan teknik dasar sepak bola (*dribbling*, *passing*, *shooting*, *running with the ball*, *heading*).

1.4 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola (*dribbling*, *passing*, *shooting*, *running with the ball*, dan *heading*) pemain di SSB

BMC Gading Rejo U10-12 berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen tes berstandar nasional?

2. Bagaimanakah gambaran hasil keterampilan teknik dasar sepak bola pemain SSB BMC Gading Rejo usia 10–12 tahun yang dapat dijadikan acuan dalam pembinaan dan pengembangan latihan teknik dasar oleh pelatih dan pihak terkait?

1.5 Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

- 1) Menganalisis dan mendeskripsikan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pemain di SSB BMC Gading Rejo U10-12 dengan menggunakan instrumen tes yang telah distandarisasi secara nasional.
- 2) Memberikan gambaran yang dapat dijadikan acuan dalam pembinaan dan pengembangan teknik dasar sepak bola bagi pelatih dan pihak terkait di SSB BMC Gading Rejo.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Menambah wawasan dalam bidang kepelatihan sepak bola, khususnya dalam pembinaan teknik dasar pemain usia dini.
- 2) Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait standar keterampilan teknik dasar dalam sepak bola usia dini.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Memberikan informasi kepada pelatih mengenai tingkat keterampilan teknik dasar pemain di SSB BMC Gading Rejo.
- 2) Membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain.
- 3) Menjadi bahan evaluasi bagi SSB dalam meningkatkan kualitas pembinaan sepak bola usia dini.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Sepakbola

2.1.1 Pengertian Sepakbola

Menurut Aji dalam (Maulana, 2019) Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Menurut (Maulana, 2019) Sepak bola berasal dari dua kata yaitu Sepak dan Bola. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” adalah alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya”. Sejarah sepakbola modern dan telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak, asal muasalnya dari Inggris, yang dimainkan di jalanjalan raya dengan julukan Street Games pada tahun 1250. Karena Street games ini membahayakan, maka pada tahun 1389 raja Edward II melarang permainan sepakbola. Pada tahun 1590 permainan sepakbola boleh dimainkan kembali. Karena waktu itu belum ada peraturan maka permainan tersebut menjurus kasar, sehingga dijuluki Rough-play. Pada tahun 1815 permainan Rough-play tersebut dipindahkan tempat bermain di lapangan rumput.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan badan resmi sepakbola dengan nama The Football Association (FA) di kota Cambridge Inggris. Pada tahun 1882 dibentuklah badan untuk pengembangan peraturan permainan sepakbola, yaitu The International Football Association Bord (IB). Di Inggris raya dibentuk perkumpulan-perkumpulan sepakbola, yaitu Skotlandia (1873), Wales (1876) dan Irlandia (1880). Ketiga Negara tersebut masuk sebagai anggota IB. Atas inisiatif Guirin dari Prancis, pada

tanggal 21 mei 1905 dibentuk Federation International The Football Association (FIFA). Tujuh Negara sponsor dan sekaligus sebagai anggota pertamanya adalah Prancis, Belgia, Belanda, Denmark, Spanyol, Swedia dan Swiss. Ketua pertama adalah Guirin dari Prancis.

Menurut Muhajir (2007:22), “Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan menyepak bola ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang sendiri”. Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa sepakbola adalah olahraga menyenangkan. Selain digemari orang laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua, muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990-an olahraga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukan bagi kaum pria. Olahraga ini melibatkan 11 orang dalam 1 timnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan 1 tim lainnya. Lapangan para pemain sepak bola memperebutkan 1 buah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (goal keeper).

Menurut Herwin (2006:78), “Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental”. Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Oleh karena itu, satu regu didalam permainan sepak bola dinamakan dengan kesebelasan. Biasanya, permainan sepak bola dimainkan dalam 2 babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang, apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak atau kemasukan bola lebih sedikit dibandingkan dengan lawannya.

Menurut Hartono & Saefudin, (2017:25) mereka mengatakan bahwa sepakbola adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan dalam bentuk tim, setiap tim memiliki 11 orang sudah termasuk penjaga gawang.

Olahraga ini menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola dilapangan dengan menggunakan kaki tetapi terlihat gaya-gaya pemainnya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lain. Oleh karena itu olahraga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama tim yang baik sangat dibutuhkan selain tehnik bermain yang baik. Kemudian menurut Abdul Rohim (2008 : 1) Permainan sepak bola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di perkotaan.

Permainan sepak bola ini merupakan permainan beregu karena di mainkan oleh sebelas orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenagi permainan ini, karena bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sepak bola. Alasan dari gaya tarik permainan sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawa kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi perubahan situasi permainan dengan cepat dan kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu diatas lapangan rumput berbentuk persegi panjang. Setiap regu atau tim beranggotakan 11 orang pemain salah satu diantara mereka sebagai penjaga gawang. Dalam permainan sepakbola pemain dibebaskan menggunakan seluruh bagian tubuh untuk memainkan dan mencetak gol kecuali kedua lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk memainkan bola di daerah yang telah

ditentukan. Dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam gawang lawan dan berusaha semaksimal mungkin mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Tim yang mampu memasukan bola terbanyak diakhir babak dinyatakan sebagai pemenang.

2.1.2 Hakikat Keterampilan Teknik Dasar

Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola meliputi: menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola dan *shooting*. Pemain harus dibekali dengan teknik dasar bermain sepak bola agar menghasilkan permainan yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*) menyundul (*heading*), menggiring (*dribbling*), dan *shooting* (Sucipto, 2000: 17).

1) Menendang Bola (*Passing*)

Festevian (Festevian, 2019:19) menjelaskan *Passing* merupakan salah satu teknik dasar sepak-bola yang digunakan untuk memberikan umpan dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, *passing* memiliki dua versi yaitu umpan pendek (*short pass*) dan umpan jarak jauh (*long pass*). Menendang bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang paling digunakan dalam permainan sepak bola. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya (Sceunemann T, 2005 : 33).

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar didalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang

tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).:

a. Dengan kaki bagian dalam (*Insede-foot*).

Berikut ini adalah Ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan kaki bagian dalam :



Gambar 1 Menendang menggunakan kaki bagi bagian dalam
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Ambil sikap awal tubuh dengan menghadap ke bola.
- Tumpukan kaki kiri tepat di samping bola dan tekuklah lutut sedikit.
- Condongkan tubuh ke belakang sedikit.
- Tekuk tangan dua-duanya disisi tubuh untuk keseimbangan.

- Fokuskan diri kepada bola dan juga target tembakan.
- Bidik bola yang ada didepan anda dengan bagian dalam kaki dibagian tengah bola.
- Ayunkan kaki kiri ke arah depan lalu bola bisa di tendang dengan target bola di samping.
- Sesudah menendang, berat badan bisa di tumpukan ke kaki kanan (atau kaki mana saja yang memang untuk menendang).
- Daratkan dengan mendahulukan kaki dengan baik.

b. Dengan punggung kaki (*Instep-foot*)

Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan punggung kaki (*Instep-foot*):



Gambar 2. Tendangan punggung kaki (*Instep-foot*)
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Awal siap sikap tubuh adalah berdiri menghadap bola.
- Kaki bagian kiri menumpu dan di posisikan tepat di sisi bola dan tekuk lutut sedikit.
- Rilekskan kedua tangan supaya tubuh terjaga keseimbangannya.
- Fokuskan pandangan mata pada bola.

- Tekuk pergelangan kaki ke bawah (kaki yang anda pakai untuk menendang bola).
 - Tekuk kaki tersebut menghadap ke depan lutut kaki kanan saat menendang dan ayunkan ke arah bola sebelum menyentuh kaki ke bagian belakang bola.
 - Tumpukan kaki ke bagian depan berat badan sesudah menendang.
- c. Dengan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*)
- Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*) :



Gambar 3 . Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*)

Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
- Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
- Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
- Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
- Pandangan mata pada bola.
- *Follow-trough* dari kaki tendang.

d. Dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)

Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*) :



Gambar 4. Tendangan dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)

Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
- Kaki tendang diayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah kedalam.
- Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
- Tangan direntang.
- Mata tertuju pada bola.
- *Follow through* dari kaki tendang.

Selain keempat cara tersebut kita harus mengetahui letak kaki tumpu terhadap sentuhan bola yaitu terletak disamping bola kurang lebih 10-15 cm dari bola, dengan sikap badan sedikit condong kedepan, kedua lengan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan badan, serta pandangan mata melihat pada bola.

2) Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Menghentikan bola yang baik dari setiap pemain akan memudahkan pemain dalam melakukan *passing* kembali dan menciptakan peluang atau mengumpan dengan cepat ke teman saat bermain. Hal ini sependapat dengan pernyataan yang mendefinisikan bahwa menghentikan bola adalah teknik yang digunakan bersamaan dengan teknik menendang bola, mengatur tempo permainan, mempermudah untuk melakukan *passing* dan mengatur laju permainan (Grooms et al., 2013; Stubbe et al., 2015).

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikannya untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan. Mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki (Sucipto dkk, 2000: 22).

Menghentikan bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menghentikan bola atau menerima bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

Dalam teknik ini ada 3 macam jalan bola yaitu :

a. Bola menyusur tanah (*ground-ball*)

Dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan telapak kaki.



Gambar 5. Bola Menyusur Keta tanah dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Lari menyongsong datangnya bola, pandangan mata ke arah bola, berhenti.
- Kaki tekuk terarah pada bola, lutut kaki tumpu ditekuk sedikit
- Kaki penerima menerima bola tepat pada kaki bagian dalam.
- Kaki penerima dengan bola digerakkan mengikuti arah lintasan bola.
- Kaki penerima bersama bola berhenti, bola dikuasai.

b. Bola memantul (*bouncing-ball*)

Teknik menahan bola dengan bola pantul dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki dan perut.



Gambar 6 Bola Memantul Ketanah dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Mata mengawasi bola.
 - Badan condong sedikit kearah datangnya bola.
 - Berat badan pada kaki tumpu, kaki yang berada pada sebelah datangnya bola.
 - Lutut kaki tumpu bengkok sedikit dan mengarah kedatangannya bola.
 - Kaki penahan sedikit diangkat dari tanah, lutut bengkok, kaki bagian dalam menghadap ketanah. Bola ditahan antara kaki bagian dalam.
 - Kaki penahan digantung dengan lepas
 - Tangan direntang menjaga keseimbangan.
- c. Bola tinggi atau bola udara

Teknik menahan bola diudara (tanpa jatuh ke tanah) dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dengan dada, punggung kaki dan dengan kepala.



Gambar 7. Bola Memantul Ketanah dengan Punggung
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu kearah datangnya bola, lutut kaki tumpu sedikit ditekuk.
- Kaki penerima digerakkan ke depan ke arah datangnya bola.
- Kaki penerima, menerima bola tepat pada kaki bagian dalam, sedikit diangkat di atas tanah.
- Kaki penerima dengan bola digerakkan mengikuti arah lintasan bola.
- Bola dijatuhkan ke tanah, bola berhenti dan dikuasai.

Dari pendapat diatas, dapat penulis simpulkan bahwa menahan bola merupakan usaha menghentikan bola atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola dapat dimainkan dalam usaha menyusun serangan, begitu juga dalam membangun serangan balik.

3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling merupakan salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola, sebab melalui *dribbling* ini pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara

berlari membawa bola. Teknik *dribbling* biasanya digunakan oleh pemain dalam mengelabui musuh saat permainan berlangsung. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa *dribbling* merupakan keterampilan dalam bermain sepak bola yang dimiliki oleh pemain dengan tujuan untuk mengecoh lawan (Dai, Mao, Garrett, & Yu, 2014; Rossi et al., 2018).

Menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah, menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Teknik menggiring bola yang pertama-tama harus dilatihkan kepada pemain muda, yaitu berlari dengan bola (*running with the ball*) (Suwarno KR, 2001: 10). *Dribbling* pada umumnya dibagi menjadi 3 cara yaitu:

a. Dengan kaki bagian dalam.



Gambar 8 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Mata melihat pada bola.
- Kepala dan badan di atas bola.

- Bola didorong dengan bagian dalam kaki, dan tetap dalam jarak penguasaan.
- Bola didorong kedepan dalam garis lurus.
- Posisi badan berada antara bola dan lawan.

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.



Gambar 9. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Mata melihat pada bola.
- Kepala dan badan di atas bola.
- Bola disentuh ke depan dalam garis lurus, dengan kaki bagian luar.
- Kaki yang digunakan mendorong bola diputar kedalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat kelingking.
- Langkah dalam lari tidak boleh terhalang.
- Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain.
- Posisi badan berada antara bola dan lawan.

c. Menggiring bola dengan punggung kaki



Gambar 10. Menggiring bola dengan punggung kaki
Sumber: Peneliti (2025)

Pelaksanaan :

- Mata melihat pada bola.
- Kepala dan badan diatas bola.
- Bola disentuh kedepan dengan punggung kaki.
- Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ketanah.
- Langkah-langkah dalam lari pendek-pendek.
- Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain.
- Badan berada antara bola dan lawan.

Dari pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa menggiring bola (dribbling) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan cara menendang terputus-putus atau pelan yang bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Dalam melakukan teknik ini dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu menggunakan kaki dalam, kaki luar dan punggung kaki.

4) Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik menyundul bola merupakan teknik yang sering digunakan dalam pertandingan sepak bola didalam menciptakan peluang di mulut gawang lawan pada duel diudara baik secara langsung maupun tidak langsung akibat umpan lambung dari teman. Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan.

Teknik *heading* dapat dilakukan oleh semua pemain yang ada dalam permainan sepak bola, gerakan ini dilakukan jika bola berada di atas kepala kita sehingga mau tidak mau yang kita lakukan adalah mengubah atau menghentikan arah bola menggunakan kepala. Persyaratan saat melakukan teknik heading ini adalah saat akan menyundul bola perhatian harus fokus pada bola dan bola mengenai dahi pada kepala (Nédélec et al., 2012; Silva, Nassis, & Rebelo, 2015). Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat (Sucipto dkk, 2002 : 32).

Menurut Herwin (Herwin, 2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan. Adapun prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam menyundul bola yaitu:

- Mata mengawasi bola yang datang.
- Badan condong sedikit ke belakang pada pinggang (untuk mendapat sedikit tenaga lecutan)
- Kedua tangan direntang kesamping.
- Pada saat kontak, bagian depan kening mengenai bagian tengah bola

- Bola disundul dengan lecutan yang tenaganya datang dari pinggang dan leher.
- Arah bola datang dapat diatur dengan gerakan leher.



Gambar 11 Menyundul bola
Sumber: Peneliti (2025)

Dari pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa *heading* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan cara menyundul bola yang bertujuan untuk mencetak gol, mengumpan dan mematahkan serangan lawan. Tingkat penguasaan dalam *heading* menjadi bagian yang penting karena pemain dapat mengontrol bola melalui gerakan sundulan tersebut.

5) Shooting

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh pemain sepakbola dengan gerakan menembak bola sekuat tenaga kearah gawang lawan, dengan tujuan untuk mencetak gol (Huijgen et al., 2015; Smith, Zeuwts, et al., 2016). Teknik *shooting* ini dapat dilakukan disemua sisi lapangan, tetapi yang lebih dominan adalah mendekati atau di dalam kotak pinalti lawan, sebab hal itu lebih berpeluang untuk terciptanya gol.

Salah satu teknik dasar yang penting dimiliki pemain adalah keterampilan *shooting* kearah sasaran secara tepat. Hal ini karena tujuan pemain sepakbola, yaitu untuk mencetak goal ke gawang lawan sebanyak- banyaknya. Menendang (*shooting*) merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* kegawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan. Menendang bola dengan punggung kaki digunakan pada saat menendang bola kegawang (Indra gunawan, 2009:32). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting* adalah keterampilan yang harus dimiliki pemain dalam permainan sepakbola karena tanpa kemampuan shootingtersebut, tujuan permainan sepakbola tidak akan dapat tercapai.

Beberapa cara yang dapat ditempuh pemain bola dalam melakukan shooting, dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam maupun luar. Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun, bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*). Teknik punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012: 34) yaitu gerak *shooting* dengan punggung kaki yang dilakukan dengan cara:

- 1) Mempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki untuk menendang.
- 2) Menggunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting.
- 3) Mengkonsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 4) Mengunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

- 5) Memposisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar terkena bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
- 6) Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 12. Shooting
Sumber: Peneliti (2025)

2.2 Hakikat Sekolah Sepak Bola (SSB)

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Menurut Soedjono (2019) “Tujuan lain adanya SSB adalah untuk menampung dan memberikan kepada siswanya untuk mengembangkan bakat yang mereka miliki. Selain itu juga memberikan dasar yang kuat tentang teknik bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik”. Sedangkan menurut Ganesha (2010) mengatakan bahwa “SSB merupakan detak jantung pembinaan sepak bola usia muda di Indonesia”. Olahraga sepak bola banyak digemari, hal tersebut tampak dengan banyaknya sekolah sepak bola yang menyajikan kegiatan latihan-latihan permainan sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB).

Maka dari itu sekolah sepak bola saat ini banyak mencari dan banyak yang mendirikan mengingat semakin tingginya animo orang-orang yang menyukai permainan ini. Sekolah sepak bola atau yang biasa disingkat SSB merupakan wadah pembinaan usia muda di Indonesia. Hal ini sejalan dengan pendapat Ganesha (dalam Edwardo (2011) Dalam situasi perkembangan sepak bola modern, serta di tengah tantangan yang mendera para pembina sepak bola usia muda, seluruh SSB yang ada harus mengambil peran yang lebih optimal. Hal ini karena SSB praktis menjadi satu-satunya tempat bagi anak dan remaja yang ingin belajar sepak bola.

Menurut Irianto (2010) “Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepak bola dan keterampilan bermain sepak bola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepak bola dengan baik dan benar” (hlm. 12). Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Menurut Soedjono (dalam Utomo, 2011) “Tujuan sekolah sepak bola untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. menurut. Tujuan sekolah sepak bola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya”.

Dari beberapa pengertian sekolah sepak bola di atas, dapat disimpulkan bahwa sekolah sepak bola (SSB) adalah suatu lembaga yang mengajarkan caracara bermain sepak bola dengan baik dan benar. Selain itu yang dimaksud sekolah sepak bola adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi siswa, agar mampu menghasilkan siswa yang berkualitas dalam sepak bola serta mengembangkan potensi anak usia dini.

2.3 Sepakbola di usia 10-12

Menurut Subagyo Irianto (2010: 3) keberhasilan olahragawan dalam meraih prestasi puncak tidak terlepas dari pengaruh pola pembinaan yang dilakukan. Pembinaan dasar sepakbola pada usia dini pada hakikatnya adalah penanaman landasan yang kuat terhadap kemampuan dasar yang harus dimiliki sejak awal. Dengan demikian pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi baik tingkat pusat maupun daerah.

Pemanduan bibit berbakat usia dini haruslah dipantau dan dibina dari kecil hingga dewasa. Perkembangan sepakbola usia dini atau *grass roots* jenjang usia 10-12 tahun di Indonesia begitu pesat perkembangannya, kegiatan latihan dan pertandingan diadakan dimana-mana, sekolah sepakbola, akademi sepakbola atau ekstrakurikuler di sekolah tumbuh subur di tanah air, membangun fondasi sepakbola Indonesia. Begitu semaraknya kegiatan sepakbola usia dini, ada yang diorganisir sendiri oleh SSB (Sekolah Sepakbola) dan kegiatan ekstrakurikuler yang bersangkutan, serta pihak lain yang peduli terhadap pemain usia dini, dengan menyelenggarakan berbagai kegiatan seperti latihan rutin, mitra tanding, festival sepakbola, coaching clinic, festival pelatihan sepakbola usia dini (*grassroots football festival*), seleksi pemain, workshop atau seminar dll.

Di masa datang tampaknya semua kegiatan sepakbola usia dini harus dilakukan secara terintegrasi, terpadu, bertahap dan berkesinambungan tanpa terputus-putus disepanjang tahun, supaya berjalan lebih baik dan akan lebih meyakinkan kita akan datangnya kemajuan sepakbola di tanah air dalam waktu tidak lama lagi. Pembinaan pemain usia dini merupakan fondasi pembinaan pemain di jenjang awal, yang perlu dilakukan sekarang bila ingin memperkuat fondasi pembinaan sepakbola usia dini adalah bekerja dengan lebih sistematis, terarah, meningkatkan bobot latihan dan cara menangani pemain usia dini, dengan menggunakan atau

memperhatikan berbagai panduan sebagai acuan, dasar dan metode untuk melakukan kegiatan pembinaan pemain, dari berbagai sumber yang berasal dari buku, media, internet, seminar, workshop, coaching clinic, penyegaran dan kursus pelatih yang diadakan badan otoritas sepakbola.

2.4 SSB BMC Gading Rejo

Sekolah Sepak Bola Braja Musti Club (SSB BMC) didirikan pada tanggal 10 Januari 2005 oleh Bapak H. Basri bersama rekan-rekannya. Pendirian SSB BMC bertujuan untuk menjadi wadah pembinaan bagi para pemain muda, baik yang berasal dari daerah setempat maupun dari luar daerah, dalam rangka mengembangkan bakat dan potensi mereka di bidang olahraga sepak bola. Selain itu, SSB BMC juga memiliki visi untuk memajukan dan memperluas jangkauan persepakbolaan di wilayah Kelurahan Tegalsari dan sekitarnya, dengan harapan mampu mencetak prestasi yang membanggakan serta menumbuhkan rasa kebanggaan di kalangan masyarakat.

SSB BMC berlokasi di Lapangan BMC, Purwosari, Kelurahan Tegalsari, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung. Secara organisasi, SSB BMC termasuk dalam keanggotaan Persatuan Antar Sekolah Sepak Bola Pringsewu yang berada di bawah koordinasi dan naungan PSSI Pengurus Cabang (Pencab) Pringsewu. Setiap tahunnya, SSB BMC secara aktif mengikuti berbagai kompetisi yang diselenggarakan oleh PSSI Pencab Pringsewu maupun turnamen-turnamen di luar daerah.

\

Dalam pelaksanaan program latihan dan pembinaan, SSB BMC didukung oleh tenaga kepelatihan yang terdiri dari beberapa pelatih, antara lain: Bapak May Rahman, Bapak H. Basri, Bapak Herling, Bapak Pendi, Bapak Tindo Pamungkas, Bapak Daud Effendi, dan Bapak Gilang Alkautsar.

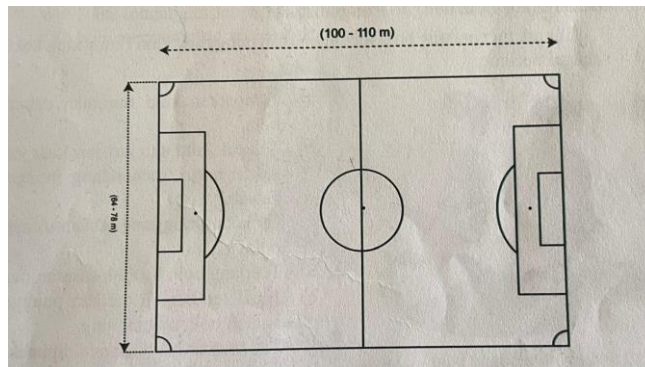
2.5 Perlengkapan dan Peralatan Permainan Sepakbola

2.5.1 Lapangan Sepakbola

Lapangan merupakan faktor utama sebagai pendukung dalam permainan sepakbola, FIFA sebagai induk organisasi sepakbola dunia dan PSSI sebagai induk organisasi sepakbola Indonesia telah mengatur standarisasi lapangan sepakbola sedemikian rupa untuk menunjang permainan yang indah dan menghibur. Berikut standarisasi lapangan sepakbola: Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang, dan garis samping harus lebih panjang dari garis gawang. Dengan ukuran panjang 90 meter (100 yard) – 120 meter (130 yard) dan lebar 45 meter (50 yard) – 90 (yard).

Sedangkan ukuran lapangan sepakbola menurut standar internasional memiliki panjang 100 meter (110 yard) – 110 meter (120 yard), dengan lebar 64 meter (70 yard) – 75 meter (80 yard). Lapangan sepakbola ditandai dengan garis-garis berwarna putih dengan lebar 12 centi meter (5 inci). Lapangan sepakbola terbagi dalam 2 bagian oleh sebuah garis tengah, garis tengah sendiri dikelilingi oleh lingkaran berdiameter 9,15 meter (10 yard). Setiap gawang terdapat kotak besar dan kecil yang disebut dengan kotak penalty dan kotak area gawang dengan masing-masing kotak berukuran 40,3 m x 16,5 meter dan 18,32 m x 5,5 meter yang dipisahkan oleh titik penalti dengan jarak 11 meter (12 yard) dari garis gawang.

Gawang sepakbola harus berwarna putih dengan ukuran sama dengan lebar garis yaitu 12 cm, lebar gawang 7,32 meter dengan tinggi 2,44 meter. Setiap lapangan dilengkapi dengan 4 lingkaran sudut dengan masing-masing lingkaran garis 1 meter yang dilengkapi dengan tiang sudut yang memiliki tinggi minimal 1,5 meter.



Gambar 13. Lapangan Sepakbola

2.5.2 Bola

Sesuai dengan nama dari permainan ini yakni sepakbola, jadi bola adalah suatu peralatan yang diwajibkan sebagai pemeran utama dalam permainan ini. Untuk menunjang teforma para pemain dalam bermain sepakbola, bola yang digunakan harus memiliki standar kulaitas dan 16 ukuran baik yang sesuai dengan tingkatan usia pemain. Bola adalah komponen utama dalam permainan sepakbola. Berikut spesifikasi bola dalam pertandingan resmi sepak bola:

- 1) Bentuk bola harus benar-benar bundar dan bulat.
- 2) Terbuat dari bahan karet yang dilapisi dengan kulit atau bahan lain yang sesuai.
- 3) Dengan diameter lingkaran tidak kurang dari 70 cm (28 inci) dan tidak lebih dari 68 cm (27 inci).
- 4) Berat bola diawal pertandingan tidak lebih dari 450 (16 ons) gram dan tidak kurang dari 410 gram (14 ons).
- 5) Memiliki tekanan udara 0,6 sampai 1,1 atm (600-1100 gr/cm²).

Menurut Saputra, dkk (2018:37) ada 5 macam karakteristik dan ukuran bola berdasarkan kegunaanya, sebagai berikut.

- 1) Bola ukuran 5. Bola ini biasanya digunakan oleh pemain usia 12 tahun keatas. Dengan rincian ukuran keliling dari bola berada antara 68-78 cm, dengan berat bola diantara 410-450 gram (14 – 16 ons).

- 2) Bola ukuran 4. Biasanya bola ini digunakan oleh pemain berumur antara 8 sampai 12 tahun. Dengan keliling lingkaran bola 64 – 66 cm (25 – 26 inci). Berat bola minimal berada diantara 340 gram (12 ons) dan maksimal 468 gram (13 ons).
- 3) Bola ukuran 3. Merupakan bola yang digunakan pada pertandingan usia dibawah 8 tahun. Dengan panjang keliling lingkaran bola berada diantara 58 – 61 cm (11 – 12 ons). Dengan berat maksimal 340 gram (12 ons) dan berat minimal 312 (11 ons).
- 4) Bola ukuran 2. Pada umumnya bola ini digunakan untuk pertandingan promosi.
- 5) Bola ukuran 1, biasanya bola jenis ini digunakan untuk permainan promosi.



Gambar 14. Bola

2.6 Hakikat Keterampilan Gerak

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas (2005: 1180). Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar.

Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2009:47). Sedangkan Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu. Gerak yaitu sesuatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati.

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting didalam kehidupan sehari-hari maupun didalam pendidikan jasmani. Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu atau menjadi olahragawan berprestasi baik, tetapi juga berguna dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak meliputi tiga kategori yaitu :

- 1) Keterampilan adaptif sederhana.
- 2) Keterampilan adaptif terpadu.
- 3) Keterampilan adaptif kompleks.

Untuk menguasai gerakan keterampilan tersebut diperlukan proses belajar dan berlatih. Gerakan bisa dikuasai dengan baik apabila dipraktikkan berulang-ulang. Jangka waktu yang diperlukan untuk pelaksanaan proses belajar dan berlatih untuk kategori gerakan keterampilan seperti didepan tidak sama. Semakin kompleks gerakan keterampilan yang dipelajari, akan memerlukan waktu yang lebih lama.

2.6.1 Klasifikasi Keterampilan Gerak

Pengklasifikasian keterampilan gerak bisa dibuat berdasarkan beberapa sudut pandangan. Berikut ini disajikan beberapa klasifikasi, yaitu berturut-turut mengenai :

- 1) Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan
Keterampilan gerak dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaan. Kecermatan pelaksanaan gerakan bisa ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar, dan ada yang melibatkan otot-otot halus.
- 2) Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan
Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak bisa

dibedakan menjadi tiga kategori yaitu keterampilan gerak diskret, keterampilan gerak serial, keterampilan gerak kontinu.

3) Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerak keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah dan ada kalanya berubah-ubah.

2.6.2 Unsur-Unsur Pendukung Gerakan yang Terampil

Seseorang yang memiliki gerakan terampil adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan secara mekanis. Misalnya orang yang terampil bermain sepak bola, maka ia mampu antara lain menyepak, menggiring, atau menghentikan bola dengan gerakan yang benar dan melakukannya secara efisien. Melakukan secara efisien berarti menggunakan tenaga sekecil mungkin untuk menyelesaikan tugas gerak dengan sebaik-baiknya (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:256).

Adapun berbagai unsur-unsur kemampuan atau kondisi yang diperlukan untuk mendukung gerakan yang efisien adalah :

1) Unsur Kemampuan Fisik

Fisik merupakan sarana utama untuk melakukan gerakan. Agar gerakan yang dilakukan bisa efisien, kemampuan dan kondisi fisiknya harus baik. Mengenai kemampuan dan kondisi fisik sendiri ada berbagai macam yang diperlukan untuk mendukung gerakan. Macam-macam kemampuan itu yaitu kecepatan reaksi, kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, dan ketajaman indera.

2) Unsur Kemampuan Mental

Mental adalah pikiran, jadi kemampuan mental yaitu kemampuan untuk berfikir. Didalam kemampuan mental ini termasuk juga kemampuan imajinasi.

3) Unsur Kemampuan Emosional

Seperti halnya unsur fisik dan mental, unsur emosional juga merupakan faktor penentu penampilan yang efisien. Yaitu pada kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan, tidak ada gangguan

emosional, merasa perlu dan ingin mempelajari atau melakukan gerakan dan memiliki sikap yang positif terhadap prestasi gerak.

2.7 Hakikat Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Anak Usia Dini

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia 10-12 tahun merupakan tahap transisi penting sebelum memasuki masa remaja. Pada tahap ini, terjadi perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan anak, termasuk fisik, kognitif, sosial, emosional, dan moral. Berikut adalah penjelasan berdasarkan pandangan para ahli:

1) Pertumbuhan Fisik

Menurut Santrock (2011), pada usia 10-12 tahun, anak mengalami peningkatan tinggi dan berat badan yang cukup pesat, dengan anak perempuan biasanya mengalami pertumbuhan lebih awal dibandingkan anak laki-laki. Selain itu, Papalia, Olds, dan Feldman (2008) menyebutkan bahwa koordinasi motorik halus dan kasar semakin berkembang, sehingga anak mampu melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks seperti olahraga dan keterampilan manual.

2) Perkembangan Kognitif

Berdasarkan teori Piaget (1952), anak usia 10-12 tahun berada dalam tahap operasional konkret menuju operasional formal, yang berarti mereka mulai berpikir lebih logis dan sistematis. Mereka dapat memahami hubungan sebab-akibat, berpikir abstrak secara sederhana, serta mulai mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik. Menurut Vygotsky (1978), interaksi sosial dan bimbingan orang dewasa memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan berpikir anak pada usia ini.

3) Perkembangan Sosial dan Emosional

Erikson (1963) menyatakan bahwa anak usia 10-12 tahun berada dalam tahap *industry vs. inferiority* (rajin vs. rendah diri), di mana mereka mulai mengembangkan rasa percaya diri dan kompetensi dalam berbagai bidang, seperti akademik, olahraga, dan seni. Jika mereka mendapatkan dukungan yang positif, mereka akan merasa mampu dan

percaya diri, tetapi jika sering mengalami kegagalan tanpa dukungan, mereka bisa merasa rendah diri. Hurlock (1993) juga menambahkan bahwa anak pada usia ini mulai lebih mandiri, mengembangkan hubungan sosial yang lebih luas, dan mulai mencari identitas diri melalui peran dalam kelompok sebaya.

4) Perkembangan Moral dan Etika

Menurut Kohlberg (1981), anak pada usia 10-12 tahun berada dalam tahap moralitas konvensional, di mana mereka mulai memahami nilai-nilai sosial dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Mereka mulai bertindak bukan hanya untuk menghindari hukuman, tetapi juga untuk mendapatkan penerimaan sosial. Selain itu, Bandura (1986) menekankan bahwa perkembangan moral anak juga dipengaruhi oleh pengamatan terhadap orang tua, guru, dan lingkungan sosial mereka.

Secara keseluruhan, pertumbuhan dan perkembangan anak usia 10-12 tahun merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk biologis, psikologis, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk memastikan perkembangan anak yang optimal di tahap ini.

2.8 Hakikat Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah perubahan yang terjadi pada setiap manusia terutama berkaitan dengan fisiknya. Vasta (1992) mengemukakan bahwa panjang bayi menjadi hampir dua kali pada usia 4 tahun. Anak laki-laki dan perempuan pada usia 10 tahun hampir sama tingginya. Pada usia antara 10 dan 12 tahun anak perempuan tumbuh dengan pesat, sedangkan pada anak laki-laki hal itu terjadi antara umur 12 dan 14. Vasta selanjutnya mengatakan bahwa tinggi badan berlangsung sampai sekitar umur 15 atau 16 tahun pada anak perempuan dan pada anak laki-laki sampai umur 17 atau 18 tahun. Pertumbuhan berlangsung selama masa kanak-kanak tetapi tidak dalam kecepatan yang menetap, kemudian kecepatannya menurun dan menjadi pesat kenaikannya pada masa adolesen dan selanjutnya berhenti.

Bagian-bagian tubuh tumbuh dan berkembang dengan kecepatan yang berbeda. Organ-organ tubuh mencapai kematangan pada waktu dan kecepatan yang berbeda pula. Anak-anak perempuan mencapai masa puber lebih awal daripada anak laki-laki. Anak laki-laki bertambah tinggi pada masa pertumbuhannya yang pesat, ototnya menguat dan lebar bahunya bertambah pula. Banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan kematangan. Genetika yang diturunkan sangat penting, namun faktor lingkungan seperti, nutrisi, olahraga, penyakit, dan kesehatan individu mempunyai peran juga.

2.9 Hakikat Perkembangan

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua istilah yang berbeda tapi keduanya saling berkaitan satu dengan yang lain. Para ahli memiliki pendapat yang berbeda-beda mengenai arti dari pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan fisiologis yang bersifat kuantitatif, yang mengacu pada jumlah, besar serta luas yang bersifat konkrit yang biasanya menyangkut ukuran dan struktur biologis sebagai hasil dari proses kematangan fungsi fisik yang berlangsung secara normal dalam perjalanan waktu tertentu.

Perkembangan berasal dari terjemahan kata Development yang mengandung pengertian perubahan yang bersifat psikis/mental yang berlangsung secara bertahap sepanjang manusia hidup untuk menyempurnakan fungsi psikologis yang diwujudkan dalam kematangan organ jasmani dari kemampuan yang sederhana menjadi kemampuan yang lebih kompleks, misalnya kecerdasan, sikap, dan tingkah laku (Susanto, 2011:21). Menurut Poerwanti (2005:2) “perkembangan merupakan proses perubahan kualitatif yang mengacu pada kualitas fungsi organ-organ jasmaniah, dan bukan pada organ jasmaniahnya, sehingga penekanan arti perkembangan terletak pada penyempurnaan fungsi psikologis yang termanifestasi pada kemampuan organ fisiologis”.

Perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif atau dapat didefinisikan sebagai deretan kemajuan dari perubahan yang teratur dan koheren. Kemajuan yang dimaksud disini adalah bahwa perubahan yang terjadi bersifat terarah untuk maju menjadi lebih baik, sedangkan teratur dan koheren menunjukkan bahwa setiap perubahan yang sedang terjadi dan yang akan terjadi atau telah terjadi saling berhubungan (Hurlock, 1978:23). Menurut Reni Akbar Hawadi (dalam Desmita, 2014:9) perkembangan secara luas diartikan sebagai keseluruhan proses perubahan potensi yang dimiliki individu yang diwujudkan dalam bentuk kualitas kemampuan, sifat, ciri-ciri yang baru. Perkembangan juga mencakup konsep usia, yang dimulai saat terjadinya pembuahan dan akan berakhir dengan kematian.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas mengenai pengertian perkembangan dapat disimpulkan bahwa perkembangan anak adalah sebuah proses perubahan pada diri seorang anak menuju tahap pendewasaan/kematangan fungsi fisik dan psikologis yang terjadi dalam periode waktu tertentu, perkembangan bersifat kualitatif atau tidak dapat dinyatakan dengan angka.

2.10 Hakikat Latihan

Latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara berulang dengan tujuan meningkatkan kemampuan, keterampilan, atau kondisi fisik dalam suatu bidang tertentu. Latihan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti olahraga, seni, akademik, dan keterampilan profesional.

Menurut Bompa (1999), latihan adalah upaya terencana yang dilakukan secara bertahap untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental seseorang dalam suatu aktivitas tertentu. Harre (1982) juga mendefinisikan latihan sebagai proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan guna meningkatkan performa seseorang melalui berbagai metode yang telah dirancang dengan baik.

Dalam konteks olahraga, Matveyev (1981) menjelaskan bahwa latihan merupakan rangkaian aktivitas yang dilakukan secara progresif untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan motorik guna mencapai prestasi yang optimal. Sedangkan dalam bidang pendidikan, Slavin (2009) menyatakan bahwa latihan berulang dapat membantu seseorang meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam suatu materi atau kompetensi tertentu.

Secara umum, latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam suatu bidang melalui proses yang berkesinambungan, baik secara fisik, mental, maupun teknis.

2.10.1 Prinsip - prinsip Latihan

Menurut Harsono (2018: 51-89) ada beberapa prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada pesilat haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Yang perlu diperhatikan dalam menerapkan prinsip ini adalah, jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh pesilat. Akan tetapi, pelatih juga tidak dianjurkan untuk memberikan beban latihan yang dibawah atau sama dengan kemampuan pesilat, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti dengan peningkatan kekuatan.

2) Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam Latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap pesilat, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti halnya umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dll. Menurut Bompas dalam

Harsono (2018:65), setiap cabang olahraga memiliki kriteria usia masing-masing untuk tahap permulaan olahraga, spesialisasi dan prestasi puncak.

3) Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Prinsip kembali asal adalah prinsip dimana tubuh akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi detraining), jika pesilat berhenti berlatih. Costill dalam Harsono (2018:79) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, *use it atau lose it*.

4) Prinsip Spesifik (*Specificity*)

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi, seorang pesilat diharuskan latihan sesuai dengan bidang yang ia tekuni, tidak dengan membuang waktu terlalu sering pada teknik-teknik lain diluar olahraga yang ditekuninya.

5) Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip ini merupakan factor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga. Karena itu, di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan kesempatan *recovery* yang cukup kepada para pesilatnya. Prinsip pemulihan ini sama pentingnya dengan prinsip *overload*. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip prinsip Latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan.

6) Prinsip Latihan Multirateral

Latihan multilateral adalah metode latihan yang berfokus pada pengembangan berbagai aspek kemampuan fisik dan keterampilan secara menyeluruh sebelum melakukan spesialisasi dalam satu cabang olahraga tertentu. Pendekatan ini sangat penting terutama bagi anak-anak dan atlet muda agar memiliki dasar fisik dan motorik yang kuat sebelum memasuki tahap latihan yang lebih spesifik.

Menurut Bompá (1999) dan Matveyev (1981), prinsip utama dalam latihan multilateral meliputi:

1) Pengembangan Kemampuan Fisik yang Menyeluruh

Latihan harus mencakup berbagai aspek kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan fleksibilitas. Tidak hanya berfokus pada satu jenis keterampilan, tetapi melibatkan banyak aktivitas yang beragam.

2) Latihan Bertahap dan Berkesinambungan

Sebelum masuk ke latihan spesifik, atlet perlu melalui tahap latihan umum untuk membangun fondasi fisik yang kuat. Latihan dilakukan secara progresif sesuai dengan tingkat perkembangan atlet.

3) Peningkatan Koordinasi dan Motorik

Melibatkan berbagai jenis gerakan dan pola pergerakan untuk meningkatkan kemampuan koordinasi tubuh. Dapat mencakup latihan dari berbagai cabang olahraga agar atlet memiliki fleksibilitas dalam keterampilan gerak.

4) Mencegah Cedera dan Meningkatkan Daya Tahan

Dengan memperkuat berbagai kelompok otot dan sistem tubuh, risiko cedera akibat ketidakseimbangan otot dapat dikurangi. Meningkatkan daya tahan fisik secara umum sebelum fokus pada aspek tertentu dari performa atletik.

5) Menanamkan Dasar Mental dan Psikologis

Melatih disiplin, ketahanan mental, dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan. Membantu anak-anak dan atlet muda mengembangkan motivasi serta kesenangan dalam berolahraga.

Latihan multilateral sering diterapkan pada usia dini sebelum atlet beralih ke latihan spesialisasi sesuai dengan bidang olahraga yang mereka pilih. Dengan pendekatan ini, mereka akan memiliki dasar fisik, keterampilan motorik, dan mental yang kuat untuk mencapai performa optimal di kemudian hari.

2.10.2 Prinsip Latihan Multilateral Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan

Latihan multilateral telah dikaji oleh banyak ahli dalam bidang olahraga, kesehatan, dan perkembangan anak. multilateral memiliki manfaat yang sangat penting, karena dengan belajar gerak multilateral sejak usia dini anak akan memiliki dasar gerak yang baik dan siap dalam melakukan aktivitas gerak yang lebih kompleks untuk ke depannya. Menurut Bompa (2009) "Latihan multilateral sangat penting bagi atlet muda karena membentuk dasar fisik yang kuat sebelum memasuki tahap spesialisasi. Pengembangan berbagai keterampilan motorik akan membantu meningkatkan performa dan mengurangi risiko cedera di masa depan." anak-anak yang mendapatkan latihan multilateral memiliki fondasi fisik yang lebih baik. Spesialisasi dini tanpa dasar latihan yang luas dapat meningkatkan risiko kelelahan dan cedera jangka panjang.

Menurut Harre (1982) "Latihan multilateral merupakan dasar dari perkembangan keterampilan dan kapasitas fisik yang optimal. Periode awal dalam latihan olahraga harus fokus pada variasi gerak untuk mendukung pertumbuhan yang seimbang." Anak yang terpapar berbagai aktivitas fisik akan memiliki keseimbangan perkembangan motorik dan koordinasi yang lebih baik. Latihan yang terlalu spesifik sejak usia dini dapat menghambat perkembangan keseluruhan tubuh dan mengurangi fleksibilitas atlet di masa depan.

Menurut Malina & Bouchard (2004) "Latihan multilateral berkontribusi pada perkembangan koordinasi, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, yang semuanya mendukung pertumbuhan fisik dan keterampilan motorik." Anak-anak yang aktif dalam berbagai aktivitas olahraga akan mengalami pertumbuhan yang lebih optimal dibandingkan anak yang kurang aktif. Latihan multilateral juga berkontribusi pada perkembangan mental dan sosial, seperti meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan kerja sama tim.

Dari berbagai pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa Latihan multilateral mendukung pertumbuhan fisik yang optimal melalui stimulasi hormon pertumbuhan, perkembangan otot, dan kekuatan tulang. Latihan ini meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi, yang penting dalam pengembangan atlet jangka panjang. Mengurangi risiko cedera dan mencegah kelelahan dini, terutama jika dibandingkan dengan spesialisasi olahraga yang terlalu cepat. Membantu perkembangan mental dan sosial, seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kerja sama tim. Dengan demikian, latihan multilateral sangat dianjurkan dalam pembinaan atlet usia muda sebelum mereka memasuki tahap spesialisasi dalam cabang olahraga tertentu.

2.11 Kerangka Berfikir

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan secara tim dengan berbagai posisi dan tugasnya masing-masing dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin kegawang lawan. Untuk dapat memenangkan pertandingan pemain harus memiliki teknik, taktik, dan kerja sama tim yang baik. Dalam pertandingan sepakbola ketiga unsur itu tidak dapat dipisahkan. Penguasaan teknik individu yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain diatas lapangan. Sedangkan taktik dan kerja sama tim yang solid akan mempermudah pemain dalam melakukan penyerangan maupun bertahan saat pertandingan. Penguasaan teknik dasar yang bagus menjadi faktor utama yang mampu meningkatkan penampilan seorang pemain dalam sebuah pertandingan sepakbola.

Setiap pemain di SSB BMC Gading Rejo U10-12 sendiri tentunya memiliki kemampuan Teknik dasar yang berbeda-beda. Maka dari itu, Metode latihan teknik dasar yang dilakukan secara intens dan bervariasi serta berbobot sangat penting dilaksanakan dalam upaya menikatakan kemampuan dan penguasaan teknik secara permanen. Kemampuan Teknik dasar tidak mungkin dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat tetapi membutuhkan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan

secara terus menerus untuk menguasainya secara sempurna. Penguasaan teknik dasar sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena dengan memiliki kemampuan Teknik dasar yang baik akan memberikan keberhasilan pada saat kompetisi akan mempermudah tim dalam mengembangkan permainan secara kolektif dan efisien.

Tim yang memiliki kemampuan Teknik dasar yang baik akan lebih cenderung dapat menguasai jalannya permainan dan dengan menguasai jalannya permainan akan memperbesar peluang tim tersebut untuk memenangkan pertandingan. Maka dari itu, sangat diperlukan untuk dilakukan evaluasi dan penilaian terhadap kemampuan Teknik dasar sehingga pelatih mempunyai suatu data yang valid dan akurat terhadap kemampuan Teknik dasar yang dimiliki seorang pemain dalam sebuah tim/club, untuk mempermudah seorang pelatih dalam menentukan susunan pemain inti dan strategi bermain guna meminimalisir kesalahan-kesalahan dalam Teknik dasar sepakbola yang dapat merugikan tim.

Berdasarkan pemaparan diatas begitu pentingnya kemampuan Teknik dasar yang baik dalam permainan sepakbola, sebagai faktor utama dalam melakukan kerjasama tim secara kolektif. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “***Studi Deskriptif Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Di SSB BMC Gading Rejo U10-12***”. Penelitian dilaksanakan bertujuan untuk melihat bagaimana Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola SSB BMC Gading Rejo U10-12. Serta hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai pedoman atau masukan kepada pelatih ataupun pemain apa saja yang menjadi kekurangan mereka melakukan teknik dasar sepakbola.

2.12 Penelitian Relevan

- 1) Galank Riza Arya Putra (2017) yang berjudul “Survei Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putera Usia 10-12 Tahun Di Sd Muhammadiyah Siraman”. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra usia 10-12 tahun yang berjumlah 33 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun oleh Daral Fauzi dari Depdiknas Tahun 2009. Instrumen ini memiliki validitas 0,98 dan reliabilitas belum diketahui. Skor yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, 0 anak masuk dalam kategori kurang sekali atau sebesar 0%, 14 anak masuk dalam kategori kurang dengan persentase 42,4%, 19 anak masuk dalam kategori sedang dengan persentase 57,6%, 0 anak masuk dalam kategori baik dengan persentase 0%, dan 0 siswa masuk dalam kategori baik sekali atau sebesar 0%.

- 2) Indra Aji Pranata (2019) yang berjudul “TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA (*PASSING*, *DRIBBLING*, *SHOOTING*) SISWA SSB BATURETNO USIA 11-12 TAHUN”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Baturetno usia 11-12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu menggunakan seluruh populasi. Teknik pengambilan data menggunakan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun milik Daral Fauzi dalam skripsi Dwi Hamdani (2013). Ada 3 tes yang dipakai, yaitu tes *passing*, tes *dribbling*, tes *shooting*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat

keterampilan *passing* siswa SSB Baturetno usia 11-12 tahun kategori baik sebesar 33,33%, kategori sedang 53,33%, kategori kurang 13,34%, kategori baik sekali dan sangat kurang 0%. Tingkat keterampilan *dribbling* kategori baik 60%, kategori sedang 30%, kategori kurang 6,67%, kategori sangat kurang 3,33%, sedangkan kategori baik sekali 0%. Tingkat keterampilan *shooting* kategori baik sekali 10%, kategori baik 43,34%, kategori sedang 23,33%, kategori kurang 20%, kategori sangat kurang 3,33%.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mengukur secara cermat fenomena-fenomena masyarakat (sosial) tertentu menurut Iqbal Hasan (1996: 243). Penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengumpulan datanya. Menurut Sugiyono (2009: 6) metode survei adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan).

3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian

Waktu dan tempat penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola BMC Gading Rejo. Serta waktu yang dilakukan adalah dari turunnya persetujuan penelitian dari dekanat FKIP Universitas .

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah yang didalamnya terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipahami atau dipelajari hingga kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 117). Pendapat sejalan diungkapkan Arikunto (2016: 110) mengatakan bahwa populasi adalah seluruh dari jumlah subjek yang penelitian. Apabila seseorang ingin melakukan penelitian terhadap semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian,

maka penelitian yang dilakukan merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB BMC GADINGREJO U10-12 Tahun yang berjumlah 30 pemain.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian atau dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini adalah penelitian populasi. Teknik yang digunakan adalah *sampling total*. *Sampling total* adalah teknik dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019:134). Jadi sampel dari penelitian ini adalah jumlah keseluruhan dari populasi yaitu, sebanyak 30 orang pemain SSB BMC GADINGREJO

3.4 Instrumen Penelitian.

Menurut Suharsimi Arikunto 2010: 203, Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen sebagai media bantu pengambilan data harus dapat memberikan informasi tentang responden sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193), instrumen dibagi menjadi dua macam, yaitu test dan non tes (bukan test). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik test, maksudnya peneliti langsung mengadakan test praktek kepada responden mengenai kemampuan dasar sepakbola.

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan Teknik dasar sepakbola SSB BMC Gading Rejo. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi instrumen penelitian tentang *passing, dribbling, running with the ball, heading the ball, shooting at the ball*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan Teknik dasar sepakbola adalah Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional 2009). instrumen yang sudah terbukti valid, dan dapat digunakan

untuk mengukur tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola untuk tingkat pemula maupun profesional.

Table 1. Daftar Validitas dan Reliabilitas

No	Tes	Validitas	Reliabilitas
1.	Dribbling	0.72	0.61
2.	<i>Passing</i>	0.66	0.69
3.	Running with the ball	0.82	0.79
4.	Heading	0.80	0.74
5.	shooting	0.82	0.76

(Departemen Pendidikan Nasional 2009)

3.5 Teknik Pengumpulan

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun (Departemen Pendidikan Nasional 2009). Metode yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah metode *survei*. testi melakukan tes secara berurutan dengan tes yaitu tes *passing*, *dribbling*, *running with the ball*, *heading*, *shooting*. Sebelum pengambilan data dilakukan penjelasan tentang pelaksanaan tes, selanjutnya testi memberikan contoh praktek kemudian dilanjutkan pengambilan data. Setelah testi pertama selesai di lanjutkan testi yang selanjutnya.

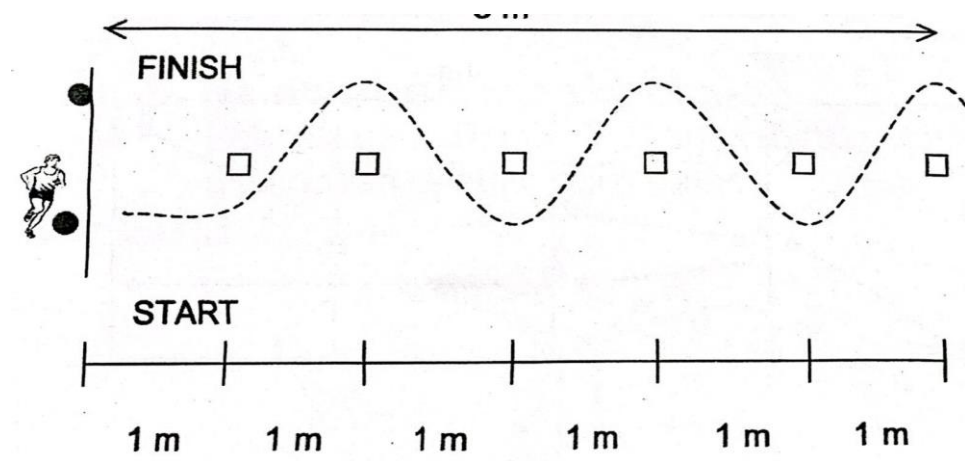
3.5.1 Petunjuk Pelaksanaan Dribbling

Instrumen untuk *Dribbling* dalam penelitian ini adalah Tes *Dribbling* dari tes keterampilan sepakbola U10-12 tahun. Tujuan tes ini untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam mendribel bola. Bentuk dan ukuran lapangan dari tes ini adalah Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan dengan rintangan lainnya berikut 1 meter.

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

- 1) Empat buah bola
- 2) Lapangan sepakbola

- 3) Alat tulis
- 4) Blangko skor tes



Gambar 15. Petunjuk Pelaksanaan Dribling

Cara Pelaksanaan tes:

Peserta tes berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola digaris start. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zag sampai garis finish (arah dari mendribel bola).

Penilaian :

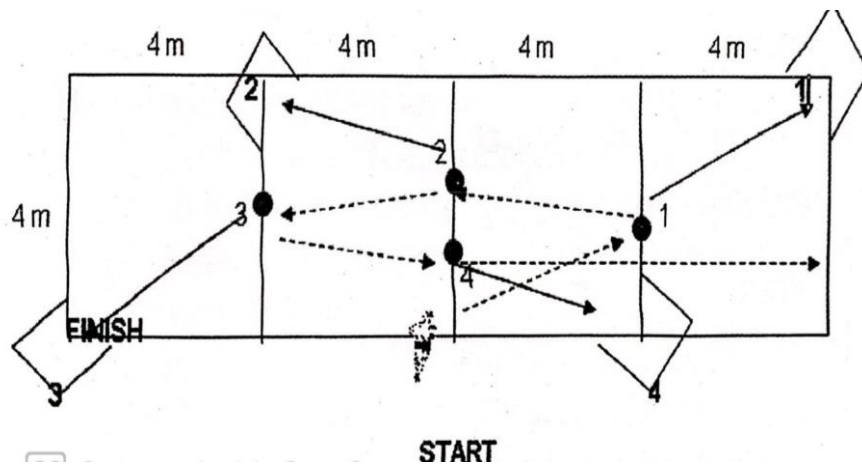
Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.

Table 2. Norma Penilaian Dribbling

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	≥ 66
2	Baik	53 - 65
3	Sedang	41 - 52
4	Kurang	28 - 40
5	Kurang sekali	≤ 27

3.5.2 Petunjuk Pelaksanaan *Passing*

Instrumen untuk *Passing* dalam penelitian ini adalah Tes *Passing* dari tes keterampilan sepakbola U10-12 tahun, Tujuan tes ini untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat. Bentuk dan ukuran lapangan Panjang 16 meter dan Lebar 4 meter.



Gambar 16. Petunjuk Pelaksanaan *Passing*

Cara Pelaksanaan :

Peserta tes berada dibelakang garis start. Pada aba-aba “ya” peserta tes lari kearah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang ke sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang sasaran 3, selanjutnya lari menuju 4, dan akhirnya lari menuju garis finish.

Penilaian :

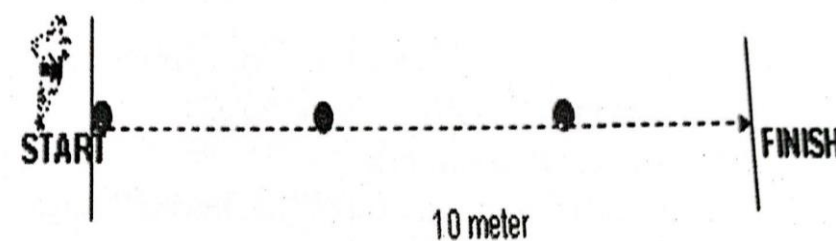
Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.

Table 3. Norma Penilaian Tes *Passing*

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	≥ 124
2	Baik	104 – 123
3	Sedang	85 – 103
4	Kurang	65 – 84
5	Kurang sekali	≤ 64

3.5.3 Pelaksanaan tes Running with the ball

Instrumen untuk *Running with the ball* dalam penelitian ini adalah Tes *Running with the ball* dari tes keterampilan sepakbola U10-12 tahun, Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan sentuhan kaki terhadap bola dengan kecepatan waktu. Bentuk dan ukuran lapangan Panjang 10 meter.



Gambar 17. Petunjuk Pelaksanaan *Running with the ball*

Cara Pelaksanaan :

- 1) Pelaksanaan tes berada digaris finish dengan perlengkapan stopwatch, peluit dan alat pencatat.
- 2) Peserta tes berada pada 50cm dari garis start dengan menghadap bola pada garis start.
- 3) Apabila aba-aba start di bunyikan maka peserta tes tersebut melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis finish.
- 4) Apabila peserta tes tidak dapat menyentuh bola tiga kali, maka harus dilakukan tes ulang sampai peserta tes dapat menyentuh bola tiga kali.

Penilaian :

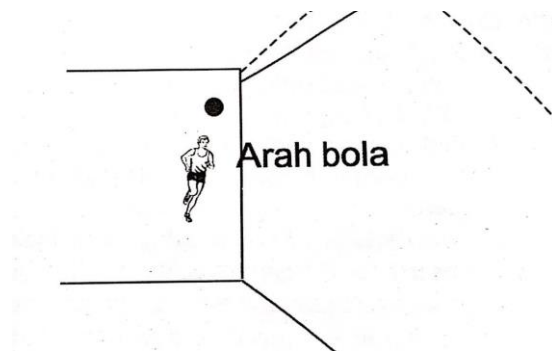
Hasil yang diambil adalah waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.

Table 4. Norma Penilaian Tes Running With The Ball

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	≥ 57
2	Baik	48 - 56
3	Sedang	39 - 47
4	Kurang	30 - 38
5	Kurang sekali	≤ 29

3.5.4 Pelaksanaan tes *Heading*

Instrumen untuk *Heading* dalam penelitian ini adalah Tes *Heading* dari tes keterampilan sepakbola U10-12 tahun, Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan otot leher pada saat melakukan sundulan bola. Bentuk dan ukuran lapangan bebas, hanya diperlukan garis batas.



Gambar 18. Petunjuk Pelaksanaan Heading

Cara Pelaksanaan :

- 1) Pelaksanaan tes berada dihadapan peserta tes yang tidak jauh dari sasaran jatuhnya bola yang akan disundul oleh peserta tes.
- 2) Peserta tes berada pada garis start dengan memegang sebuah bola.
- 3) Peserta tes melambungkan bola ke atas, melentingkan tubuh saat bola menurun maka disambut dengan kepala peserta tes untuk melakukan sundulan sejauh mungkin.
- 4) Pelaksana tes menuju jatuhnya bola untuk memberikan tanda dan melakukan pengukuran langsung.
- 5) Sundulan ini dilakukan sebanyak tiga kali.

Penilaian :

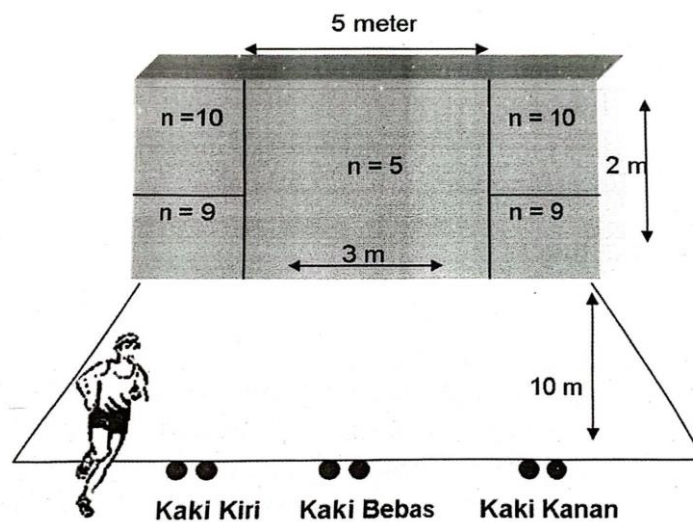
Hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari tiga kali sundulan.

Table 5. Norma Penilaian Tes Heading

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	≥ 82
2	Baik	67 -81
3	Sedang	52 – 66
4	Kurang	37 – 51
5	Kurang sekali	≤ 36

3.5.5 Pelaksanaan tes Shooting

Instrumen untuk *Shooting* dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting* dari tes keterampilan sepakbola U10-12 tahun, Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan ketepatan menembak bola. Bentuk dan ukuran lapangan Lapangan sepakbola yang memiliki tembok untuk sasaran tendangan berukuran Panjang 5 meter x lebar 2 meter (gawang sepakbola yang dibatasi dengan tanda tali sesuai dengan nilai sasaran).



Gambar 19. Petunjuk Pelaksanaan Shooting

Pelaksanaan

- 1) Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kiri dan 2 bola berada di Tengah.
- 2) Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan ditendang kearah gawang.
- 3) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kanan ke arah sasaran gawang.
- 4) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri kearah sasaran gawang.
- 5) Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki yang paling disukai kearah sasaran gawang.

Pencatatan Hasil

Hasil yang diambil adalah jumlah dari 6 kali tendangan dikalikan dengan jumlah sasaran.

Penilaian :

Untuk melakukan penilaian tes keterampilan sepak bola usia 10-12 tahun ini dilakukan melalui 3 tahap:

- 1) Tahap pertama adalah memasukkan hasil tes lapangan ke dalam formulir yang telah disediakan.
- 2) Tahap kedua adalah, menyusun nilai baku. Hal ini perlu dilakukan karena butir tes memiliki besaran ukuran yang berbeda. Caranya adalah dengan mentransformasikan nilai masing-masing butir tes ke nilai T (T-skor).
- 3) Tahap ketiga adalah, hasil nilai baku (T-SKOR) selanjutnya dicocokkan dengan norma dari masing-masing butir tes, dan dari norma tersebut akan diketahui klasifikasi tingkat keterampilan masing-masing butir tes.

Proses penilaian tersebut dapat dilihat melalui tabel dan norma berikut.

Table 6. Norma Penilaian Tes Shooting

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	≥ 67
2	Baik	55 – 66
3	Sedang	44 – 54
4	Kurang	32 – 43
5	Kurang sekali	≤ 31

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisa data ini menggunakan teknik analisa deskriptif dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik analisa data dengan T-skor yaitu dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya:

- 1) Tahap pertama adalah memasukan hasil tes kedalam formulir yang

telah disediakan.

- 2) Tahap kedua adalah memasukkan nilai yang sudah ada dalam formulir ke dalam T- Skor yang sudah ada untuk memasukkan ke dalam norma-norma yang telah ada, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.
- 3) Tahap ketiga adalah menjumlahkan seluruh nilai T- Skor yang sudah ada untuk menyusun norma kemampuan dasar bermain sepakbola.
- 4) Tahap keempat adalah setelah diketahui tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola masing-masing siswa yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Anas Sudjono (2006: 43) rumus persentase yang dipakai adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari persentase

N : Jumlah responden

Table 7. Norma Penilaian Tes Keterampilan Sepakbola

No	Klasifikasi	T-skor
1	Baik sekali	≥ 479
2	Baik	401-478
3	Sedang	323-400
4	Kurang	246-322
5	Kurang sekali	≤ 245

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain U10–12 SSB BMC Gading Rejo, dapat disimpulkan bahwa secara umum keterampilan teknik dasar pemain berada pada kategori sedang. Keterampilan passing menunjukkan mayoritas pemain berada pada kategori sedang, sementara keterampilan shooting dan heading menjadi aspek terlemah karena sebagian besar pemain berada pada kategori kurang hingga kurang sekali. Sebaliknya, keterampilan running with the ball berada pada kategori baik sehingga menjadi keterampilan yang paling dikuasai pemain, sedangkan dribbling masih didominasi kategori sedang. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 berada pada kategori sedang, yang berarti penguasaan keterampilan dasar sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan terutama pada aspek shooting dan heading.

5.2 Saran

- 1) Bagi Pelatih: disarankan memberikan porsi latihan tambahan khusus pada keterampilan shooting dan heading, misalnya melalui variasi latihan yang menyenangkan, small-sided games, serta penggunaan bola ringan untuk tahap awal latihan heading agar mengurangi rasa takut pemain.
- 2) Bagi Pemain: dianjurkan berlatih mandiri di luar jadwal resmi latihan SSB, terutama pada keterampilan dasar yang masih rendah, agar kemampuan teknik dasar dapat berkembang lebih cepat.

- 3) Bagi SSB BMC Gading Rejo: diharapkan meningkatkan sarana dan prasarana latihan, serta memperkaya variasi metode pembelajaran teknik dasar agar latihan lebih efektif dan tidak menimbulkan kebosanan pada pemain usia dini.
- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya: disarankan untuk meneliti kelompok usia berbeda atau menggunakan desain penelitian eksperimen dengan program latihan tertentu, sehingga dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai upaya peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola pada usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Rohim. 2008. Bermain Sepak Bola. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Anas Sudijono. 2015. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Rajawali Pers.
- Arikunto, S. 2016. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodisasi Latihan: Dasar-dasar dan Aplikasi dalam Olahraga*. Jakarta: Penerbit Universitas Negeri Jakarta.
- Danny Mielke. 2003. Dasar-dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Raya.
- Danny Mielke. 2007. “Dasar-dasar Sepakbola”. Bandung: Pakar Raya.
- Dkk. Sucipto 2000. Sepakbola. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Erikson, E. H. 1963. *Masa Kanak-kanak dan Masyarakat* (terj.). Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Feldman, R. S. 2008. *Psikologi: Suatu Pengantar*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gifford, & Clive. 2003. Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Herwin 2006. *Pengantar Pembinaan Fisik Fisik Dalam Sepakbola*.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses* (Edisi ke-6). Jakarta: Human Kinetik Indonesia.

- Malina, R. M., & Bouchard, C. 2004. *Pertumbuhan dan perkembangan fisik anak: Aplikasi pada olahraga* (terjemahan). Penerbit XYZ.
- Matveyev, L. P. 1981. *Dasar-dasar Periodisasi Latihan Olahraga*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Maulana, A. A. 2019. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. 508(3).
- Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Muchtar, R. 1992. *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Depdiknas.
- Piaget, J. 1952. *Asal Mula Kecerdasan pada Anak*. (Terjemahan oleh Soemantri, S.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2011. *Psikologi pendidikan* (E. Mulyanti, Penerj.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Saputra, A., Muzaffar, A., & Baskoro, S. F. 2018. Sepakbola. Jambi: Salim Media Indonesia.
- Subagyo Irianto. 2010. Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. 2016. Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sucipto dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta: Depdiknas
- Sudjono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sukatamsi. 2001. Permainan Besar 1 Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Vygotsky, L. S. 1978. *Perkembangan proses-proses psikologis tingkat tinggi*. Jakarta: Penerbit XYZ.