https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions
**Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia (JIKI) 2 (2), 2026, p.22-30**

# Analisis Teknik Dasar Sepak Bola untuk Peningkatan Pembelajaran PJOK Siswa SMP Negeri Oenopu

**Christofer Davidson Manek[1], Carles Nyoman Wali[2], Firman F. K. Selan[3]**

[123]Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa TenggaraTimur, Indonesia

Fridolinus Wandi Uspupu: fridolinuswandiuspupu@gmail.com

Received: 12 September 2026; Revised: 29 Oktober 2026; Accepted: November 2026

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan teknik dasar sepak bola sebagai dasar peningkatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri Oenopu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri Oenopu. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar serta faktor-faktor yang memengaruhinya.Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat penguasaan teknik dasar sepak bola siswa serta mengidentifikasi kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Selain itu, hasil analisis ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi guru PJOK dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK khususnya pada materi sepak bola, serta membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan bermain secara optimal.

**Kata kunci :** Keterampilan Teknik Dasar, Sepak Bola, Pembelajaran Olahraga, Siswa

**ABSTRACT**

This study aims to analyze basic soccer technical skills as a foundation for improving instruction in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) for eighth-grade students at SMP Negeri Oenopu. The study employs a qualitative descriptive approach, with data collected through observation, interviews, and documentation. The research sample consists of eighth-grade students at SMP Negeri Oenopu. The data obtained were analyzed to determine the students' level of proficiency in basic technical skills, as well as the factors influencing these skills. The findings are expected to provide an overview of the students' mastery of basic soccer techniques and identify the challenges encountered during the learning process. Furthermore, the results of this analysis can serve as a basis for physical education teachers to design more effective and adaptive instructional strategies tailored to the students' needs. Consequently, this research is expected to contribute to enhancing the quality of physical education—specifically regarding soccer—while assisting students in optimally developing their motor skills and playing abilities.

**Keywords:** Basic Technical Skills, Soccer, Physical Education, Students

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, dan pembentukan pola hidup sehat sepanjang hayat. Di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), sepak bola menjadi salah satu materi permainan bola besar yang wajib diajarkan untuk mengembangkan koordinasi gerak kompleks. Penguasaan teknik dasar seperti menendang ( kicking ), mengumpan ( passing ), mengontrol ( controlling ), menggiring ( dribbling ), dan menyundul bola ( heading ) merupakan fondasi utama agar siswa dapat melakukan permainan secara efektif. Sejalan dengan pandangan Winarno (2019, hlm. 12), analisis terhadap keterampilan teknik dasar sangat penting untuk memetakan sejauh mana kompetensi gerak siswa telah tercapai sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku.

Namun, realitas yang ditemukan di SMP Negeri Oenopu menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan kurikulum dengan kondisi nyata di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal, banyak siswa kelas VIII masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar sepak bola dengan benar, terutama pada aspek akurasi tendangan dan kontrol bola yang seringkali tidak terarah. Permasalahan ini diperparah oleh keterbatasan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, seperti jumlah bola yang tidak sebanding dengan jumlah siswa serta kondisi permukaan lapangan yang tidak rata dan berbatu.

Hal ini selaras dengan urgensi penelitian yang disampaikan oleh Hidyat (2017, hlm. 105), bahwa efektivitas pembelajaran gerak sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan praktik dan ketersediaan alat yang memadai untuk menjamin intensitas sentuhan bola oleh siswa. Kegunaan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan siswa serta mengidentifikasi hambatan-hambatan teknis yang dihadapi dalam proses pembelajaran di SMP Negeri Oenopu. Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, penelitian ini menawarkan alternatif strategi melalui optimalisasi penggunaan alat modifikasi dan penerapan metode pembelajaran yang lebih variatif untuk menyiasati keterbatasan fasilitas.

Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah melakukan analisis mendalam terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola siswa kelas VIII guna merancang rekomendasi peningkatan kualitas pembelajaran PJOK yang lebih adaptif dan solutif bagi sekolah yang memiliki keterbatasan sarana.

## METOD

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (pretest) untuk mengetahui kondisi awal, dan sesudah diberikan perlakuan (posttest) untuk melihat adanya perubahan yang terjadi. Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal SMA Negeri Fafinesu, Kabupaten

Timor Tengah Utara. Pelaksanaan latihan dilakukan selama 4 minggu, dengan frekuensi 3 kali latihan dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat.Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 224).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Treatment atau latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16-18 kali pertemuan belum termasuk pretest dan posttest. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sudarsono (2011: 41) bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

## HASIL & PEMBAHASAN

## HASIL

Penelitian menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, dimana pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah **18 orang siswa**. Data yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan statistik deskriptif inferensial (uji-t). data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* dijelaskan sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Pre-test dan Post-test Ketepatan *Shotting***

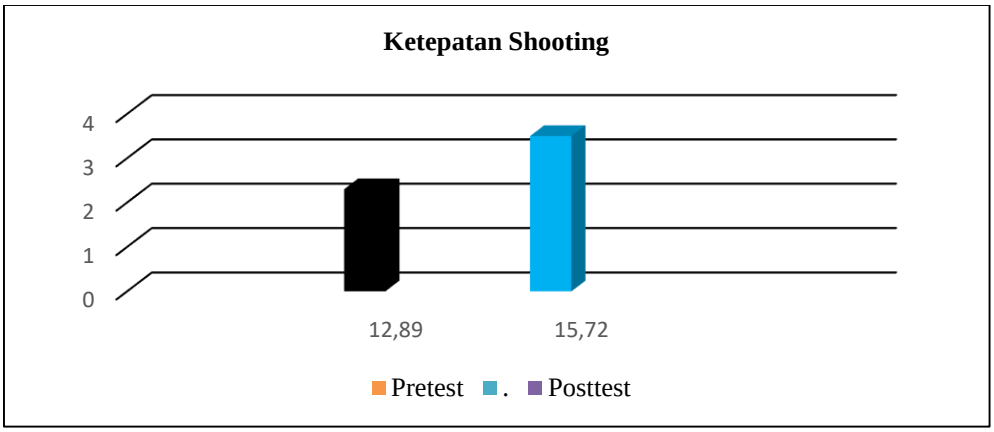
| No | Nama | Skor Pretest | Skor Posttest | Selisih |
|---|---|---|---|---|
| 1 | O.N | 11 | 14 | 3 |
| 2 | F.A | 12 | 15 | 3 |
| 3 | M.P | 15 | 17 | 2 |
| 4 | K.A | 10 | 13 | 3 |
| 5 | S.T | 15 | 17 | 2 |
| 6 | P.N | 11 | 15 | 4 |
| 7 | A.N | 13 | 15 | 2 |
| 8 | D.N | 15 | 18 | 3 |
| 9 | J.N | 10 | 14 | 4 |
| 10 | P.F | 15 | 17 | 2 |
| 11 | Y.N | 18 | 20 | 2 |
| 12 | J.K | 14 | 16 | 2 |
| 13 | E.N | 13 | 16 | 3 |
| 14 | C.T | 12 | 15 | 3 |
| 15 | R.U | 14 | 15 | 1 |
| 16 | J.A | 16 | 21 | 5 |
| 17 | R.N | 16 | 20 | 4 |
| 18 | R.H | 12 | 15 | 3 |

Deskriptif statistik *pretest* dan *postest* ketepatan *shooting* pemain futsal Putra SMA Negeri Fafinesu selengkapnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

**Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting***

| **Statistik** | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
|---|---|---|
| *N* | *18* | *18* |
| *Mean* | *12,89* | *15,72* |
| *Median* | *13,50* | *15,50* |
| *Mode* | *15,00* | *15,00* |
| *Std.Deviation* | *3,68* | *2,32* |
| *Minimum* | *10,00* | *13,00* |
| *Makximum* | *18,00* | *21,00* |

Diagram batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* Pemain Futsal Putra SMA Negeri Fafinesu sebagai berikut :




Gambar 3. diatas, menunjukan bahwa *pretest* ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu

Uji normalis dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal dan tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23*. Hasilnya disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

| Data | | P | Sig | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| Ketepatan *Shooting* | *Pretest* | 0,562 | 0,05 | Normal |
| | *Posttest* | 0,063 | 0,05 | Normal |

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI memiliki nilai p (Sig). < 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkaapnya disajikan pada lampiran

Uji Homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p* < 0,05, maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0,05, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

| Data | Sig | Keterangan |
|---|---|---|
| *Pretest – Posttest* Ketepatan *Shooting* | 0,789 | Homogen |

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat dilihat data *pretest-posttest* ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Fc nilai Sig. *p* > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* (df=n-1) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hipotesis yang pertama akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Kabupaten Timor Tengah Utara.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan dari latihaan target terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Kabupaten Timor Tengah Utara.

Kesiimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung}$ >t tabel dan nilai $_{sig}$ < 0.05. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut

**Tabel 5. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Shooting* setelah**

| Ketepatan *Shooting* | Rata-rata | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Signifikansi |
|---|---|---|---|---|
| *Pretest*<br>*Posttest* | 12,89 | 12,25 | 2,110 | 0,000 |

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 diatas, dapat dilihat bahwa $t_{hitung}$ 8,70 dan $t_{tabel\ (df\ 17)}$ 2,110 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasiil ini menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi " Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap ketepatan *shooting* pemin futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI Kabupaten Timor Tengah Utara", **diterima**

Hasil analisis persentase peningkatan ketepatan *shooting* pemain futsal putra SMA Negeri Fafinesu Kelas XI seteelah diberikan latihan target dapat dilihat pada Tabel 6 sebagai berikut :

**Tabel 6. Persentase Peningkatan Ketepatan *Shooting* setelah**

| Ketepatan *Shooting* | Rata-rata | Selisih | Persentase |
|---|---|---|---|
| *Pretest*<br>*Posttest* | 12,89 | 2,83 | 21,95% |

## PEMBAHASAN

Data observasi dalam penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat akurasi *shooting* pemain futsal melalui metode yang diberikan oleh peneliti yaitu latihan balance. Cara peneliti dengan menghitung frekuensi descriptor dari masing – masing indicator. Nilai-nilai tersebut memiliki unsur olahraga, sosial, kesehatan, ekonomi, pendidikan, prestasi, dan pengetahuan (Nyoman Wali & Widiyanto, 2020).

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan. Hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pencapaian peningkatan akurasi *shooting* pemain ukm futsal UPG 1945 NTT. Dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari 41 berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan balance dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain futsal ukm futsal UPG 1945 NTT.

Permainan esports merupakan permainan video gameyang bersifat kompetitif, yang artinya bahwa permainan esports dapat digolongkan sebagai sebuah olahraga yang didalamnya memiliki unsur persaingan antara pemain satu dengan yang lain, atau tim satu dengan yang lain, dan esportsberasal dari singkatan *electronic* esports karena permainan esport menggunakan game sebagai bidang kompetitif utama bagi para pemain professional (Nyoman Wali & Widiyanto, 2020). Unsur teknik selalu berkaitan dengan berbagai jenis gerakan yang menjadi ciri khas dari beladiri ini. unsur taktik selalu berkaitan dengan siasat atau akal yangdigunakan dalam sebuah pertandingan untuk mencari kemenangan secara suportif (Lengo et al., 2023). Latihan plyometrik merupakan salah satu bentuk latihan untuk power tungkai kaki yang didalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat, serta menggunakan kemampuan otot untuk merenggang dan berkontraksi dengan cepat untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar (Lengo et al., 2023).

Komponen kelincahan dapat membantu seorang atlet mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat saat melakukan suatu gerakan tanpa kehilangan keseimbangan (Wali et al., 2023). Motivasi yang baik dapat menjadi indikator keberhasilan, baik secara individu maupun dalam kelompok. Memiliki motivasi yang kuat memungkinkan setiap orang untuk bekerja dengan lebih baik, baik secara individu maupun dalam kelompok (Munir et al., 2023). Sepak bola merupakan permainan beregu, sehingga kerja sama dan kekompakan dalam permainan ini sangat penting untuk diterapkan, di samping penguasaan teknik dasar sepak bola serta kesiapan fisik dan

mental (Munir et al., 2023). Pelatihan mental harus dianggap sebagai bagian penting dari persiapan atlet dalam menghadapi jadwal latihan yang berat serta kompetisi, sama halnya dengan pelatihan fisik (Munir et al., 2023).

Peningkatan yang signifikan tersebut disebabkan karena pelatihan yang diberikan 3 kali seminggu selama 1 bulan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Pramod dan Divya (2019), yaitu hasil penelitian menunjukan kelompok eksperimen menjalani program pelatihan selama 1bulan telah meningkat secara signifikan. Terjadinya perubahan atau peningkatan akurasi *shooting* disebabkan karena pelatihan yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar, hal ini didukung dengan pendapat Anggriawan (2015), bahwa pelatihan olahraga yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar akan dapat memberikan perubahan yaitu kenaikan kapasitas otot-otot rangka dalam membakar glukosa dan lemak untuk energi selama berolahraga. Olahraga dapat menyebabkan lemak tubuh berkurang dan menaikan massa otot, jaringan non lemak juga akan mengalami peningkatan. Latihan balance sendiri merupakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pada pemain futsal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan balance (keseimbangan) terhadap akurasi *shooting* pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian program latihan balance terhadap peningkatan akurasi *shooting* pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data (uji-t) yang menunjukkan nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05.

## DAFTAR PUSTAKA

Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Daryanto. 2013. *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.

Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

John dan Traetta Jean Mary. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.

KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira.

Kusuma, Iwan Arya. 2016. "Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016". *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Volume 16, Nomor 2.

Lengo, M. D., Wali, C. N., Jado, G. G., & Nggaa, P. N. (2023). Plyometric Based Training on Athletes' T Kick Speed Perisai Diri. MEDIKORA, 22(2). https://doi.org/10.21831/medikora.v22i2.67044

Munir, A., Nasrulloh, A., Suharjana, S., Wali, C. N., & Kerihi, E. C. G. (2023). The Relationship Between Motivation and Mentality towards Athletes' Psychology in Supporting Football Achievement : A Literature Study. JOSSAE (Journal of Sport Science and Education), 7(2), 107–116. https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p107-116

Nyoman Wali, C., & Widiyanto, W. (2020). Aksiologi esports sebagai olahraga non fisik di Indonesia Esports axiology as a non-physical sport in Indonesia. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 6(3).

Permatasari, dkk. 2012. "Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (2) (2012).

Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Suhardjono. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Bumi Aksara.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.

Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Wahyudi. 2015. "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, Nomor 02 Tahun 2015, 380 - 386.

Wali, C. N., Lengo, M. D., Bili, L. D., Olok, W., Boru, M. J., & Bete, D. E. M. T. (2023). Efforts to increase Perisai Diri athletes' agility, speed, balance and flexibility components through shuttle run, zigzag run, and formation of 8 training method. *Jurnal Keolahragaan, 11*(2), 281–290. https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.65892

Wali, C. N., Waluwandja, P. A., Selan, D. R. E., Kaho, U. J. R., & Tenggara, E. N. (2024). *The Influence Of El Rondo ' S Game Method On Increasing Passing Accuracy In Football Games Faculty of Teacher Training and Education , 1945 Teachers Association University , Faculty of Teacher Training and Education , 1945 Teachers Association University*. *13*, 51–59.