

## TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA DI TINJAU DARI ANTROPOMETRI PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SYECH YUSUF

Ahmad Zakaria<sup>1\*</sup>, Ichsani<sup>2</sup>, Sulaeman<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

Ahmadzaka2898@gmail.com, ichsani@unm.ac.id, sulaemanfik@unm.ac.id

---

### Abstract

*The purpose of this study was to find out how the level of basic technical skills in playing football in terms of anthropometry in SSB Syech Yusuf players, Gowa Regency. The research method used in this research is quantitative descriptive analysis. The research sample was selected by purposive sampling as many as 15 samples. Based on the results of the analysis, there are 4 samples of high anthropometric data with good criteria, 11 samples with sufficient criteria with each frequency of 80.3% and 53.2%. Anthropometric data on body weight were 10 samples with good criteria, 5 samples with sufficient criteria with each frequency of 66.5% and 33.5%. The variable level of basic shooting technique skills is 9 samples with sufficient criteria, 6 samples with good criteria with each frequency of 60.1% and 80.1%. The variable level of basic passing technique skills is 9 samples with sufficient criteria, 6 samples with good criteria with each frequency of 60.1% and 80.1%. The variable level of basic dribbling technique skills is 10 samples with sufficient criteria, 5 samples with poor criteria with each frequency of 60.7% and 35.3%. The variable level of basic heading technique skills is 12 samples with good criteria, 3 samples with bad criteria with each frequency of 80.4% and 20.0% with a sample of 15 people.*

**Keywords:** 1 word, Football, Basic Technical, Anthropometry

### Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola di tinjau dari antropometri pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian dipilih secara purposive sampling sebanyak 15 sampel. Berdasarkan hasil analisis, data antropometri tinggi ada 4 sampel dengan kriteria baik, 11 sampel dengan kriteria cukup dengan masing-masing frekuensi yaitu 80.3% dan 53.2%. Data antropometri berat badan yaitu 10 sampel dengan kriteria baik, 5 sampel dengan kriteria cukup dengan masing-masing frekuensi yaitu 66.5% dan 33.5%. Variable tingkat keterampilan teknik dasar shooting yaitu 9 sampel dengan kriteria cukup, 6 sampel dengan kriteria baik dengan masing-masing frekuensi yaitu 60.1% dan 80.1%. Variable tingkat keterampilan teknik dasar passing yaitu 9 sampel dengan kriteria cukup, 6 sampel dengan kriteria baik dengan masing-masing frekuensi yaitu 60.1% dan 80.1%. Variable tingkat keterampilan teknik dasar dribbling yaitu 10 sampel dengan kriteria cukup, 5 sampel dengan kriteria kurang baik dengan masing-masing frekuensi yaitu 60.7% dan 35.3%. Variable tingkat keterampilan teknik dasar heading yaitu 12 sampel dengan kriteria baik, 3 sampel dengan kriteria tidak baik dengan masing-masing frekuensi yaitu 80.4% dan 20.0% dengan jumlah sampel 15 orang

**Kata kunci :** Sepakbola, Teknik Dasar, Antropometri

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer saat ini diseluruh dunia. Hampir setiap Negara maupun ataupun daerah memainkan cabang olahraga ini. Setiap Negara atau daerah telah melakukan pembinaan terhadap pemain sepakbola agar memiliki prestasi yang membanggakan tanah airnya termasuk di Indonesia. Berbagai upaya terus dilakukan seperti melakukan pembinaan di usia dini.

Pembinaan usia dini dilakukan dengan mendirikan sekolah sepakbola (ssb) di setiap daerah. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah tim tidak bisa didapatkan dengan mudah begitu saja, untuk mencapai prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Salah satu yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk dapat mencapai prestasi dikalangan

usia dini yaitu harus memiliki keterampilan kemampuan teknik dasar yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan keterampilan teknik dasar adalah faktor biologis diantaranya faktor kondisi fisik dan antropometri.

Beberapa studi menjelaskan peranan antropometri terhadap keberhasilan dalam olahraga. Karakteristik antropometri dan fisik atlet memiliki peranan penting terhadap performa dan seleksi atlet. Di asumsikan bahwa, seseorang atlet yang memiliki karakter antropometri yang sesuai dengan tipe dan tingkatan olahraganya, dapat berpengaruh terhadap performa selama pertandingan.

Mengingat sepak bola merupakan olahraga yang mengandalkan fisik, maka kemampuan kondisi fisik sangatlah hal yang sangat dibutuhkan untuk efektifitas permainan. Metode latihan sangat mempengaruhi tingkat kemampuan fisik yang baik. Akan tetapi, kemampuan fisik juga berpengaruh terhadap berat badan, panjang tungkai dan tinggi badan akan berdampak langsung terhadap kemampuan fisik pemain.

Dalam permainan sepak bola, faktor penguasaan teknik dasar dalam proses pembinaan sepak bola usia dini sangatlah penting, sebab keterampilan teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Mustahil seseorang akan dapat mencapai prestasi dalam permainan sepakbola tanpa memiliki teknik dasar yang baik.

SSB Syech Yusuf yang berada di Kabupaten Gowa adalah suatu wadah untuk menyalurkan hobi dan bakat dalam bermain sepakbola untuk pemain usia dini. Sekolah sepakbola ini mengajarkan bagaimana sepakbola yang benar dengan menekankan teknik dasar, taktik dan strategi bermain sepakbola sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. SSB Syech Yusuf pernah meraih beberapa prestasi diantaranya yaitu menjadi Juara (1) pertama Piala Soeratin tingkat Usia 13 tahun, dan juga Piala Champion menjadi Juara (1) pertama dan juga pada Liga Danone menjadi Juara tingkat Sulawesi Selatan pada tahun 2014. Akan tetapi beberapa tahun terakhir SSB ini mengalami sedikit kemunduran, SSB ini tidak pernah lagi mendapat juara pertama di setiap pertandingan maupun kejuaraan yang diikuti. Mungkin dikarenakan penguasaan teknik dasar yang dimiliki setiap pemain masih kurang maksimal dan struktur tubuh atau ukuran tubuh yang mempengaruhi performa setiap pemain di saat latihan maupun pertandingan.

Menurut Muhajir (2004: 22), “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Menurut Saharullah dan Hasyim (2018: 51) teknik dalam permainan sepak bola adalah semua gerakan dengan bola atau tanpa bola yang berguna dalam permainan.

Ciri – ciri teknik sepak bola terdiri dari:

1. Teknik sepak bola selalu berkembang menuju kesempurnaan, teknik tidak tetap untuk selama-lamanya. Teknik yang baik membantu mencapai kecepatan maksimum dengan usaha minimum.
2. Teknik sepakbola berkembang sesuai perkembangan kekuatan, kecepatan dan fungsi-fungsi fisik lainnya.
3. Teknik sepakbola tergantung dari kondisi dari sifat-sifat istimewa individu.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 81) ciri teknik dasar adalah gerak yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam. Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bilasedang dikuasai oleh lawan. Beberapa teknik dasar yang perlu dipunyai pemain sepakbola yaitu menendang (kicking), menghentikan bola (stopping), menggiring bola (dribbling), menyundul bola (heading), gerak tipu (feint), merebut bola (tackling).

Antropometri (ukuran tubuh) merupakan salah satu cara langsung menilai status gizi, khususnya keadaan energi dan protein tubuh seseorang. Dengan demikian, antropometri merupakan indikator status gizi yang berkaitan dengan masalah kekurangan energi dan protein yang dikenal dengan KEP. Antropometri dipengaruhi oleh faktor genetik dan faktor lingkungan. Konsumsi makanan dan kesehatan (adanya infeksi) merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi antropometri (Aritonang, 2013).

Antropometri adalah pengukuran manusia yang cenderung untuk mengukur dimensi manusia. Antropometri merupakan ilmu yang tercipta dari subdisiplin ilmiah baru yang disebut dengan antropologi fisik yang merupakan implikasi dari perkembangan kajian Antropologi. Antropologi merupakan perkembangan studi manusia yang menyangkut filosofi dan estetika. Kemudian antropometri mulai dikenal dan digunakan dalam pengukuran tubuh, tulang-tulang dan prakiraan proporsi ukuran tubuh manusia (Kuswana, 2015: 1).

Keunggulan antropometri antara lain prosedurnya sederhana, aman, dan dapat dilakukan dalam jumlah sampel yang besar. Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli. Alatnya murah, mudah dibawa, tahan lama, dapat dipesan dan dibuat di daerah setempat. Tepat dan akurat karena dapat dibakukan, dapat mendeteksi atau menggambarkan riwayat gizi di masa lampau, umumnya dapat mengidentifikasi status gizi sedang, kurang dan buruk karena sudah ada ambang batas yang jelas. Dapat mengevaluasi perubahan status gizi pada periode tertentu atau dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dapat digunakan untuk penapisan kelompok yang rawan gizi (Istiany dkk, 2013).

Kelemahan antropometri antara lain yaitu tidak sensitif, artinya tidak dapat mendeteksi status gizi dalam waktu singkat. Faktor di luar gizi (penyakit, genetik dan penurunan penggunaan energi) dapat menurunkan spesifikasi dan sensitivitas pengukuran antropometri. Kesalahan yang terjadi pada saat pengukuran dapat mempengaruhi presisi, akurasi dan validitas pengukuran antropometri. Kesalahan ini terjadi karena latihan petugas yang tidak cukup, kesalahan alat atau kesulitan pengukuran (Istiany dkk, 2013).

Ada beberapa penilaian status gizi dapat diterapkan yaitu (1) skrining atau penapisan, adalah status gizi perorangan untuk keperluan rujukan dari kelompok atau puskesmas dalam kaitannya dengan suatu tindakan atau intervensi, (2) pemantauan pertumbuhan yang berkaitan dengan kegiatan penyuluhan, (3) penilaian status gizi pada kelompok masyarakat yang dapat digunakan untuk mengetahui hasil suatu program sebagai bahan perencanaan suatu program (Aritonang, 2013).

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan dengan angka-angka dan analisis menggunakan data statistik.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Syech Yusuf. SSB Syech Yusuf beralamat di Jalan Poros Pallangga Kab. Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian direncanakan dan dilakukan selama 1 bulan yaitu Mei Juni 2021. Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam Penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Syech Yusuf yang berjumlah 25 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 15 orang dengan tehnik pemilihan sampel menggunakan tehnik purposive sampling.

Tehnik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan beberapa tes. Untuk tes keterampilan tehnik dasar sepakbola menggunakan tes shooting, tes dribbling, tes passing kontrol, dan tes menyundul bola. Untuk pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan. Sedangkan tehnik analisis data akan dianalisa secara deskriptif dan inferensial menggunakan aplikasi pengolah data SPSS dengan taraf signifikan 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melewati uji prasyarat yaitu uji normalitas dan dinyatakan bahwa data mengikuti sebaran normal, maka selanjutnya adalah uji hipotesis. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti.

**Tabel 1. Hasil penilaian variabel passing/control bola pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa**

Variabel	Responden	Kategori
Shoting	5	Kurang Baik
	7	Cukup Baik
	2	Baik
<b>Jumlah Sampel</b>	15	-

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data variable tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola shoting pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa memiliki persentase, yang sudah di paparkan pada tabel di atas yaitu 7 sampel yang masuk dalam kriteria cukup baik, 2 sampel yang masuk dalam kriteria baik, 5 sampel dengan kategori kurang baik dengan jumlah sampel 15 orang .

**Tabel 2. Hasil penilaian variabel passing/control bola pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa**

Variabel	Responden	Kategori
Passing/control bola	2	Cukup Baik
	6	Baik
	7	Sangat Baik
<b>Jumlah Sampel</b>	15	-

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data variable tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola shoting pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa memiliki persentase, yang sudah di paparkan pada tabel di atas yaitu 2 sampel yang masuk dalam kriteria cukup baik, 6 sampel yang masuk dalam kriteria baik, 7 sampel dengan kategori sangat baik dengan jumlah sampel 15 orang.

**Tabel 3. Hasil penilaian variabel dribbling bola pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa**

Variabel	Responden	Kategori
Dribbling Bola	3	Cukup Baik
	8	Baik
	4	Sangat Baik
<b>Jumlah Sampel</b>	15	-

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data variable tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola shoting pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa memiliki persentase, yang sudah di paparkan pada tabel di atas yaitu 3 sampel yang masuk dalam kriteria cukup baik, 8 sampel yang masuk dalam kriteria baik, 4 sampel dengan kategori sangat baik dengan jumlah sampel 15 orang.

**Tabel 4. Hasil penilaian variabel heading pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa**

Variabel	Responden	Kategori
Heading	4	Sangat Baik
	6	Cukup Baik
	5	Baik
Jumlah Sampel	15	-

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data variable tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola shooting pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa memiliki persentase, yang sudah di paparkan pada tabel 4.7 di atas yaitu 6 sampel yang masuk dalam kriteria cukup baik, 5 sampel yang masuk dalam kriteria baik, 4 sampel dengan kategori sangat baik dengan jumlah sampel 15 orang

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar bermain sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi: stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Sudjarwo,dkk. 2005: 25). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Teknik dasar sepakbola dapat didefinisikan sebagai suatu cara yang digunakan untuk melakukan aktifitas permainan sepakbola. Selain itu, teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola (Haugen, Tonnessen, Hisdal, & Seiler, 2014). Tujuan latihan teknik dasar sepakbola ini adalah untuk pengembangan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, dan hal ini sangat diperlukan oleh setiap pemain sepakbola (Pfirmsmann, Herbst, Ingelfinger, Simon, & Tug, 2016). Teknik dasar sepakbola ada 5 macam, yaitu : (a) mengoper bola (passing), (b) menggiring bola (dribbling), (c) shooting, control dan heading.

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan. mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan dribbling, passing atau shooting. Passing adalah teknik memberikan bola kepada teman agar mudah diterima. passing dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa passing maupun shooting. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Menyundul bola atau lebih dikenal dengan heading adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. "Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola" (Sucipto, 2000: 32).

Tinggi badan dapat mempengaruhi penampilan dalam bermain sepak bola. Jika dibandingkan orang pendek dan orang tinggi maka, pemain yang memiliki postur tubuh tinggi akan mengambil peran lebih banyak dilapangan. Dengan memiliki tinggi badan diatas rata-rata maka pemain dapat mempengaruhi jalannya suatu pertandingan. Postur tubuh yang tinggi dapat memberi jangkauan yang panjang saat berlari, lompat yang tinggi saat perebutan bola di udara.

Berbeda halnya dengan berat badan seseorang pemain, semakin berat seorang pemain maka semakin sulit ia dalam melakukan gerakan-gerakan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola dalam permainan sepak bola, kecepatan lari berkurang, lompatan tidak maksimal terlebih lagi gerakan-gerakan kelincahan pasti akan semakin sulit dilaksanakan. Seseorang dikatakan mempunyai tubuh yang ideal apabila bentuk tubuhnya tidak terlalu kurus maupun terlalu gemuk dan terlihat serasi antara berat badan dan tinggi badan. Agar tubuh seseorang semakin ideal, lemak di dalam tubuh harus dalam keadaan normal, lemak memang harus ada di dalam tubuh tetapi jangan sampai kekurangan atau berlebihan

## **SIMPULAN**

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan persentase yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar bermain sepakbola di tinjau dari antropometri pada pemain SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa cukup baik.
2. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa antropometri sangat mempengaruhi tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepak bola pada pemain sekolah sepakbola (SSB) Syech Yusuf.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adhe Saputra dkk. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. Indonesian Journal of sport Science and Coaching

Ali Maksum. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surayabya: Unesa University Press

Anas Sudijono. 2009. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Andi Cipta. 2012. Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendekia.

Aritonang, Irianton. 2013. Memantau dan Menilai Status Gizi Anak. Yogyakarta: Leutika Books.

Danny Mielke. 2007. Dasar-Dasar Olahraga Sepak Bola. Bandung: PT Intan Sejati.

[https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak\\_bola](https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola)

<https://www.materi.carageo.com/materi-sepak-bola>

- Istiany, Ari dan Rusilanti. 2013. Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ken Jones. 1988. Sepak Bola, Panduan Teknik Berlatih. Jakarta : PT Dian Rakyat Jakarta
- Misbahuddin, H. Winarno, E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Usia 15-16 Tahun. Journal Sport Science and Health. 2(4). ISSN : 2715
- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, Jakarta.
- Rohim Abdul. 2008. Bermain Sepakbola. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Saharullah dan Hasyim. 2018. Sejarah, Peraturan dan Pedoman Melatih Sepak Bola. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Sucipto dan kawan-kawan. 2000. Program Pembinaan Sepak Bola. Jakarta: PT. Gramedia
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta
- Sukma Aji. 2016. Buku Olahraga Paling Lengkap, Kumpulan Macam- macam Cabang Olahraga Nasional dan Internasional, Untuk: Pelajar. Mahasiswa . dan Umum. Jakarta : Penerbit Ilmu Bumi Pamulang
- Sutrisno. 2009. Pemain Sepakbola Berprestasi. PT Musi Jakarta Utama.
- Misbahuddin, H. Winarno, E. (2020). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Usia 15-16 Tahun. Journal Sport Science and Health. 2(4). ISSN : 2715