



## Tingkat Keterampilan Permainan Sepakbola Siswa Ektrakulikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo

M. Zamzami<sup>1</sup>, Arisman<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima Maret 2023  
Revisi April 2023  
Diterima Mei 2023  
Tersedia online November  
2023

**Kata kunci:** *Tingkat  
Keterampilan, Sepakbola*

### Abstrak

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah dalam melakukan permainan sepak bola teknik dasar yang dilakukan siswa masih kurang tepat terlihat pada saat bermain, operan-operan yang dilakukan tidak tepat sasaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan populasi sampel 16 siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo dengan instrumen penelitian tes *heading*, tes *passing*, tes *dribbling* dan tes *shooting*. Hasil Penelitian menunjukkan rata-rata yang diperoleh, yaitu sebesar 260,32 dinyatakan cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo adalah cukup.

### Abstract

*The background of the problem in this study is that in playing soccer the basic techniques carried out by students are still not quite right when playing, the passes that are made are not on target. The purpose of this study was to determine the skill level of the extracurricular football game of SMA Negeri 1 Rambah Samo. This type of research is descriptive with a sample population of 16 extracurricular students at SMA Negeri 1 Rambah Samo with heading tests, passing tests, dribbling tests and shooting tests as research instruments. The research results show that the average obtained, which is equal to 260.32, is sufficient. Thus it can be concluded that the skill level of extracurricular football playing students at SMA Negeri 1 Rambah Samo is sufficient..*

\*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

ISSN 2776-7426 (online)

ISSN 2776-7817 (cetak)

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga tubuh agar tetap dalam keadaan sehat dan bugar. Olahraga tidak mengenal batasan usia, tua muda, laki-laki maupun perempuan dapat melakukannya. Banyak keuntungan yang dapat diperoleh melalui aktivitas olahraga ini baik itu keuntungan bagi jasmani maupun rohani seseorang. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif (Sudirman, 2022). Olahraga merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan

sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Syah & Akhmad, 2019).

Sebagaimana tertuang dalam (UUKeolahragaan, 2022) menyatakan bahwa: " Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya ". Salah satu cabang olahraga tersebut adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak diminati oleh masyarakat pada saat sekarang ini. Perkembangan sepak bola saat ini sudah sangat pesat baik dari kostum yang dikenakan oleh pemain, bola, sepatu hingga lapangan yang semakin menunjukkan bahwa olahraga sepak bola menjadi olahraga yang sangat populer untuk saat sekarang ini. Di daerah-daerah pedesaan, perkotaan di seluruh dunia memainkan permainan sepak bola. Hal ini membuktikan bahwa eksistensi cabang olahraga sepak bola tidak diragukan lagi.

Permainan sepak bola saat ini tidak lagi hanya sekedar untuk olahraga rekreasi semata melainkan juga olahraga prestasi. Untuk dapat mencapai raihan prestasi yang setinggi-tingginya, perlu dilakukan pembinaan sejak dini. Permainan sepak bola juga masuk dalam mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga Perguruan Tinggi (PT). Selain sebagai usaha dalam menjaga kesehatan dan kebugaran siswa namun juga dapat menjadi awal terciptanya pemain-pemain handal yang nantinya akan dapat mengharumkan nama sekolahnya.

Pembinaan yang dilakukan sejak dini diharapkan akan memberikan pengaruh yang baik untuk perkembangan keterampilan siswa kedepannya. Keterampilan merupakan suatu derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan secara efektif serta efisien. Berdasarkan keterlibatan tubuh dalam pola gerak, keterampilan dibagi menjadi dua yaitu: keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan gerak halus (*fine motor skill*) (Erfayliana et al., 2020). (Handani et al., 2021) 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.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya (Sudarmono et al., 2018). Tujuan dari permainan sepak bola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Dalam permainan sepak bola selain kerjasama suatu tim juga dibutuhkan ketepatan dalam melakukan teknik dasar dalam permainan sepak bola.

Menurut Danny Mielke (2007), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Menendang (*kicking*) Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

Menghentikan (*stopping*) Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

Menggiring (*dribbling*) Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

Menyundul (*heading*) Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

Merampas (*tackling*) Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur. Lempar ke dalam (*throw-in*) Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Menjaga gawang (kiper) Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola (Irawan et al., 2022). Penguasaan teknik dasar yang tepat akan memungkinkan seorang pemain dapat bermain dengan baik, sehingga nantinya dapat menjadi pendukung untuk tim dalam memainkan permainan yang kompak hingga membawa tim memperoleh kemenangan.

Untuk dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan teknik dasar sepak bola tentunya harus melalui proses latihan yang teratur. Dalam pembelajaran sekolah pada jam pelajaran rutin tentunya waktu untuk berlatih sepak bola tidak akan cukup sehingga perlu adanya penambahan waktu dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa. Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan tambahan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing (Astina, 2021). Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan nantinya siswa akan dapat mendalami cabang olahraga yang diminatinya khususnya sepak bola.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Rambah Samo belum ada prestasi yang membanggakan yang mampu diperoleh siswa, dalam melakukan permainan sepak bola teknik dasar yang dilakukan siswa masih kurang tepat terlihat pada saat bermain, operan-operan yang dilakukan tidak tepat sasaran. Program latihan belum tertata dengan baik meskipun latihan dilakukan dua kali dalam satu minggu yaitu pada hari rabu dan jumat. Motivasi berlatih siswa juga kurang hal ini terlihat hanya sedikit siswa yang bisa melakukan teknik dasar sepak bola dengan baik. Kondisi fisik siswa yang masih kurang karena pada saat bermain siswa mudah kelelahan. Hal ini tentunya membuat permainan menjadi tidak berkembang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini penulis lakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo.

## **METODE**

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari rabu tanggal 07 Juni 2023. Tempat penelitian di laksanakan di lapangan sepak bola SMA Negeri 1 Rambah Samo. Jl. Tuanku Tambusai Km 11 Kecamatan Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu.

### **Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Rambah Samo, yang berjumlah 16 siswa.

### **Sampel**

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Teknik total *sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang diambil berjumlah sama dengan populasi (Astina, 2021). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 orang.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

## Pengembangan Instrument

Adapun instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### Tes Memainkan Bola Dengan Kepala *Heading* (Eryadi & Doewes, 2021).

- a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan dan koordinasi *heading* sepak bola
- b. Alat dan perlengkapan
  1. Bola sepak 2 buah
  2. Gawang sepak bola
  3. Petak sasaran angka
  4. Seperangkat alat tulis dan formulir
- c. Pengetes
  1. Pengambil waktu 1 orang
  2. Pengawas merangkap pencatat 1 orang

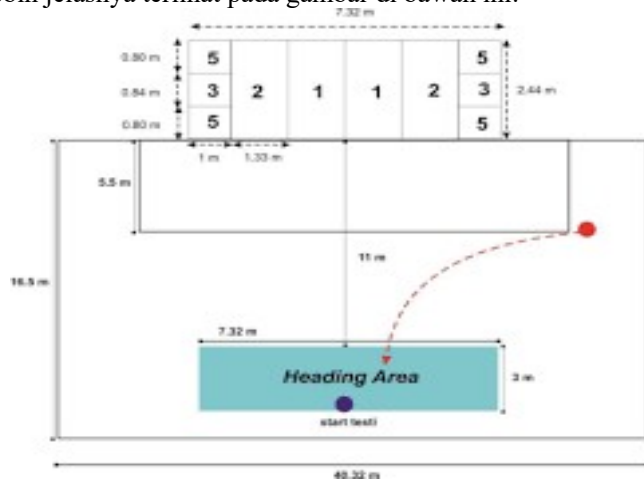
d. Pelaksanaan tes

Tes *heading* dilakukan 2 kali tes dengan setiap tes terdiri dari 3 kali kesempatan. Tes ini dilakukan dengan cara pemain menerima bola saat bergerak lari lalu melakukan *heading* ke arah gawang. Instrumen tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan dan koordinasi *heading* sepakbola dengan posisi bergerak dengan adanya sasaran angka-angka terletak pada sudut kanan, kiri, tengah, bawah, dan atas pada gawang.

e. Pencatatan Hasil

Nilai yang dicatat sebagai hasil *heading* pemain adalah angka yang terkena bola dari *heading* pemain tersebut.

Untuk lebih jelasnya terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Lapangan Tes *Heading* Sepak Bola

Sumber : (Eryadi & Doewes, 2021)

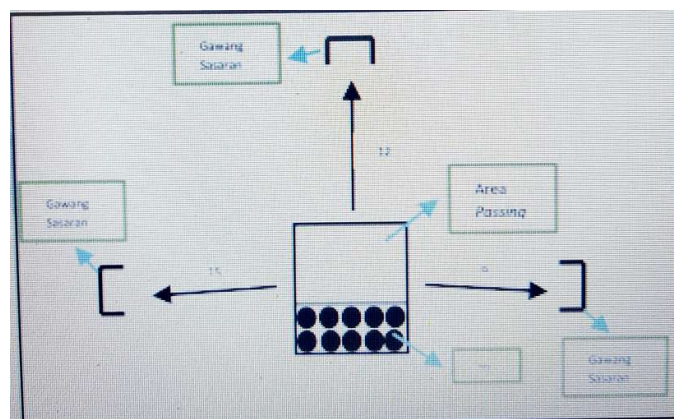
### Tes *Passing* Bawah Sepak Bola (Abdillah & Widodo, 2019)

- a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan *Passing* bawah pemain
- b. Menyiapkan lapangan tes dan alat serta perlengkapan tes, yaitu:
  1. Menyiapkan 10 bola yang standart
  2. Menyiapkan gawang ukuran 0,5 m X 1,5 m,
  3. Meteran,
  4. Stopwatch,
  5. Alat tulis.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

- c. Petunjuk Pelaksanaan
1. Pemain atau *testee* siap dia area *passing*
  2. Begitu ada aba-aba “yak” *testee* mengambil satu persatu bola, kemudian melakukan *passing* ke sebelah kanan yang berjarak 9 m sebanyak 3 (tiga) kali, dilanjutkan *passing* ke depan sebanyak 4 (empat) kali yang berjarak 12 m, dan yang terakhir melakukan *passing* ke sebelah kiri sebanyak 3 (tiga) kali yang berjarak 15 m.
  3. Lakukan *passing* 10 bola dengan secepat mungkin.
  4. Catat waktu mulai dari aba-aba “yak” sampai bola yang ke 10 melewati gawang sasaran.
- d. Penilaian
1. Setiap bola yang masuk mendapat nilai 10.
  2. Waktu tempuh dimasukkan dalam rumus nilai standart *t-score*
  3. Nilai yang dicatat adalah penjumlahan dari bola yang masuk dengan waktu tempuh yang sudah dimasukkan rumus *t-score* kemudian dibagi dua.
- Untuk lebih jelasnya terlihat pada gambar di bawah ini:

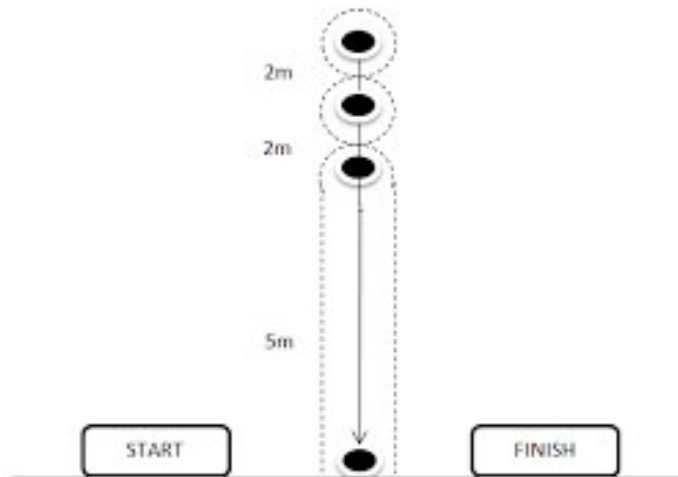


**Gambar 2. Lapangan Tes *Passing* Bawah**  
**Sumber: (Abdillah & Widodo, 2019)**

**Tes Keterampilan *Dribbling* Sepakbola (Abdillah & Widodo, 2019).**

- a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan *dribbling* pemain
- b. Peralatan
  1. Bola sepak 2 buah
  2. *Stopwatch* 1 buah
  3. *Cone* 4 buah
  4. Alat tulis, kapur dan formulir
- c. Pengetes
  1. Pengambil waktu 1 orang
  2. Pengawas merangkap pencatat 1 orang
- d. Pelaksanaan tes  
Ukuran *cone* pertama ke *cone* kedua berjarak 5m, *cone* kedua ke ketiga dan keempat dengan jarak 2m,
- e. Pencatatan hasil  
Pengambilan nilai dihitung mulai start sampai garis finish dengan secepat dan semaksimal mungkin agar mencapai nilai yang terbaik.  
Untuk lebih jelasnya terlihat pada gambar di bawah ini:

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau  
\* Email: zamzamimhd0@gmail.com



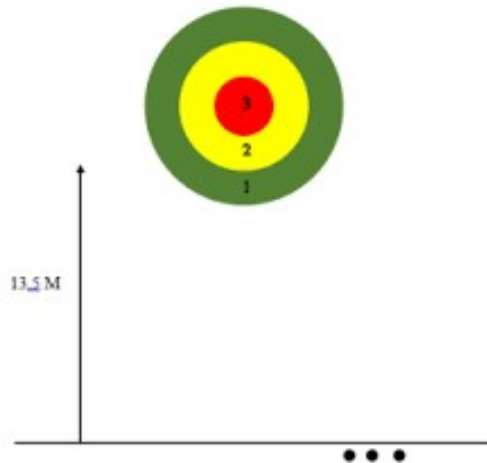
**Gambar 3. Lintasan Pelaksanaan Tes *Dribbling***  
**Sumber: (Ramadhan & Widodo, 2019)**

### **Tes *Shooting* Sepakbola**

- a. Tujuan  
 Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan *shooting* sepak bola
- b. Peralatan
  1. Menyiapkan 10 bola yang standart
  2. Peluit untuk aba-aba mulai
  3. Meteran dan *stopwatch*
  4. Alat tulis
5. Petunjuk Pelaksanaan
  1. *Testee* berdiri digaris start dengan kesempatan 5 kali tendangan kesasaran
  2. *Testee* menunggu aba-aba peluit dari tester untuk memulai tes
  3. *Testee* melakukan tendangan selanjutnya tanpa diberi aba-aba
  4. Poin didapatkan apa bila mengenai sasaran yang sudah ditentukan.
  5. Apabila tidak mengenai sasaran dihitung 0 poinnya
  6. Pengambilan waktu pada saat *impact* kaki kebola, lalu *stopwatch* dijalankan dan ketika bola mengenai sasaran *stopwatch* dihentikan.

Untuk lebih jelasnya terlihat pada gambar di bawah ini:

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau  
 \* Email: zamzamimhd0@gmail.com



**Gambar 4. Sasaran Tes *Shooting***  
**Sumber: (Wibisono & Widodo, 2019)**

Pengkategorian norma penilaian menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dengan menggunakan rumus skala lima sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Penilaian Acuan Norma (PAN)**

<b>Norma</b>	<b>Kategori</b>
$>\bar{X} + 1,5 (s)$	Sangat Baik
$\bar{X} + 1,5 (s)$	Baik
$\bar{X} + 0,5 (s)$	Cukup
$\bar{X} - 0,5 (s)$	Kurang
$<\bar{X} - 1,5 (s)$	Kurang Sekali

Keterangan:

$\bar{X}$  = Mean

s = Standar Deviasi

Sumber: (Arifin, 2015)

### **Teknik Pengumpulan Data**

Berdasarkan masalah dan data yang dilakukan, maka untuk memperoleh data penulis menggunakan metode sebagai berikut:

- a. Observasi  
 Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan penulis secara langsung dilapangan atau dilokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Rambah Samo
- b. Kepustakaan  
 Yaitu pengumpulan data, teori-teori tertulis mengenai variabel yang berkaitan dengan penelitian ini.
- c. Tes dan Pengukuran

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini meliputi kemampuan *heading*, *paassing*, *dribbling* dan *tes shooting* terhadap sampel penelitian

### Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya dipakai pada pembahasan permasalahan dengan mengacu pada standar keterampilan dasar sepak bola yang sudah ditentukan. Adapun rumus persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Sumber : (Syah & Akhmad, 2019)

## HASIL

### Deskripsi Data Penelitian

Data yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah data yang menggambarkan tingkat keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo. Dengan menggunakan tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), tes *passing* bawah sepak bola, tes keterampilan *dribbling* sepak bola dan tes *shooting*. Data ini diperoleh pada tanggal 07 Juni 2023 di lapangan sepak bola SMA Negeri 1 Rambah Samo. Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

#### Kemampuan *Heading* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo.

Data kemampuan *heading* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo diperoleh melalui tes *heading* yang dilakukan oleh 16 siswa diperoleh skor tertinggi adalah 67,50 dan yang terendah 58,88. Rata-rata skor tersebut adalah 58,45 dan standar deviasinya adalah 3,76. Untuk lebih jelasnya peneliti paparkan pada table di bawah ini:

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Nilai Kemampuan *Heading* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo**

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	50,88 – 54,20	3	18,75%
2	54,21 – 57,53	3	18,75%
3	57,54 – 60,86	8	40%
4	60,87 – 64,19	0	0%
5	64,20 – 67,52	2	12,5%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

#### Kemampuan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo.

Data kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo diperoleh melalui tes *passing* yang dilakukan oleh 16 siswa diperoleh skor tertinggi adalah 91,25 dan yang terendah 70,55. Rata-rata skor tersebut adalah 80,27 dan standar deviasinya adalah 4,69. Untuk lebih jelasnya peneliti paparkan pada table di samping:

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Nilai Kemampuan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo**

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	70,55 – 74,69	2	12,5%
2	70,74 – 78,84	5	31,25%
3	78,85 – 82,99	4	25%
4	83,00 – 87,14	4	25%
5	87,15 – 91,29	1	6,25%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

**Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo.**

Data kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo diperoleh melalui tes *dribbling* yang dilakukan oleh 16 siswa diperoleh skor tertinggi adalah 49,14 dan yang terendah 29,50. Rata-rata skor tersebut adalah 41,60 dan standar deviasinya adalah 4,38. Untuk lebih jelasnya peneliti paparkan pada table di bawah ini:

**Tabel 4.**  
**Distribusi Frekuensi Nilai Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo**

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	29,50 – 33,43	1	6,25%
2	33,44 – 37,37	1	6,25%
3	37,38 – 41,31	5	31,25%
4	41,32 – 45,25	5	31,25%
5	45,26 – 49,19	4	25%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

**Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo.**

Data kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo diperoleh melalui tes *shooting* yang dilakukan oleh 16 siswa diperoleh skor tertinggi adalah 91,15 dan yang terendah 69,10. Rata-rata skor tersebut adalah 79,50 dan standar deviasinya adalah 4,75. Untuk lebih jelasnya peneliti paparkan pada table di samping:

**Tabel 5.**  
**Distribusi Frekuensi Nilai Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo**

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	69,10 – 73,51	2	12,5%
2	73,52 – 77,93	4	25%
3	77,94 – 82,35	6	37,5%
4	82,36 – 86,77	3	18,75%
5	86,78 – 91,19	1	6,25%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd@gmail.com

### Jawaban Hipotesis Penelitian

Berdasarkan gabungan nilai *t-score* dari tes yang dilakukan 16 siswa siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo, diperoleh skor tertinggi adalah 274,15 dan yang terendah 239,65. Rata-rata skor tersebut adalah 260,32 dan standar deviasinya adalah 8,46. Untuk lebih jelasnya peneliti paparkan pada table di bawah ini:

**Tabel 6.**  
**Distribusi Frekuensi Data Nilai *T-Score* Keterampilan Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo**

No	Interval Kelas	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
1	239,65 – 246,55	1	6,25%
2	246,56 – 253,46	3	18,75%
3	253,47 – 260,37	4	25%
4	260,38 – 267,28	4	25%
5	267,29 – 274,19	4	25%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100%</b>

Data nilai *t-score* keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo dikonversikan dalam penilaian acuan norma skala lima. Untuk lebih jelasnya tertera pada table di bawah ini:

**Tabel 7.**  
**Distribusi Frekuensi Data Norma Keterampilan Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo**

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	>273,01	Baik Sekali	1	6,25%
2	264,55 – 273,01	Baik	6	37,5%
3	256,09 – 264,55	Cukup	4	25%
4	247,63 – 256,09	Kurang	4	25%
5	<247,63	Kurang Sekali	1	6,25%
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>	<b>100%</b>

Data di atas menjelaskan dari 16 siswa dinyatakan 1 siswa berada pada kategori “baik sekali” dengan frekuensi relatif sebesar 6,25%, 6 siswa berada pada kategori “baik” dengan frekuensi relatif sebesar 37,5%, 4 siswa berada pada kategori “cukup” dengan frekuensi relatif sebesar 25%, 4 siswa berada pada kategori “kurang” dengan frekuensi relatif sebesar 25% dan 1 siswa berada pada kategori “kurang sekali” dengan frekuensi relatif sebesar 6,25%. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, yaitu sebesar 260,32 dapat dinyatakan bahwa keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo “cukup”.

### Pembahasan

Tingkat keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo setelah dilakukan tes, penghitungandan dikonversikan ke dalam nilai diperoleh rata-rata keseluruhan sebesar 260,32. Dari angka tersebut peneliti menarik suatu kesimpulan bahwa tingkat keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo “Cukup”.

Untuk dapat memainkan permainan sepak bola yang baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik pula. Agar penguasaan teknik dasar dapat diperoleh maka seorang pemain harus melakukan latihan yang ruti dan berkesinambungan.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap tingkat keterampilan permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambah Samo diperoleh rata-rata sebesar 260,32 dengan klasifikasi “Cukup”.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- Abdillah, A. M., & Widodo, A. (2019). *Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun. Jurnal Kesehatan Olahraga, 07(02)*, 453–461.
- Arifin, Z. (2015). *Evaluasi Pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya.
- Astina, P. (2021). *Profil Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA PGRI Bantargadung 2021. 2*, 85–93.
- Erfayliana, Y., Kusumawati, O., (2020). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar 1. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar, 7(2)*, 159–166.
- Eryadi, D., & Doewes, R. I. (2021). *Pengembangan Instrumen Tes Heading Pada Cabang Olahraga Sepakbola*.
- Handani, C., Pestalozzi, D., & Sovensi, E. (2021). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Peserta Klub Sepakbola Yf13 Kota Lubuklinggau. 5(2)*, 321–328.
- Irawan, Y. F., Setiaji, I., & Azman, W. K. (2022). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar pada Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ma ' arif Sempor. 6*, 15694–15700.
- Ismawan, H. (2021). *Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau. Borneo Physical Education Journal, 2*, 21–30.
- Ramadhan, M. F., & Widodo, A. (2019). *Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun. Jurnal Kesehatan Olahraga, 07(02)*, 486–495.
- Sudarmono, M., Annas, M., Hanani, E. S., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2018). *Sistem Pembinaan Ekstrakurikuler Sepakbola Di Kabupaten Banyumas. 5(1)*.
- Sudirman. (2022). *Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 2 Majene. Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitas, 2*, 43–52.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: zamzamimhd0@gmail.com

Syah, H., & Akhmad, N. (2019). *Analisis Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler MTS NW Lingsar Tahun 2019*. 6(September), 90–94.

UUKeolahragaan. (2022). *Tentang Keolahragaan*

Wibisono, F. S., & Widodo, A. (2019). *Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Shooting Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 478–485.