

Analisis Keterampilan *Passing* Bola ditinjau dari Keseimbangan pada Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf

Saharullah¹, Rusli², Rosida Maharani Ramadhana³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: saharullah@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan passing bola pada pemain sepakbola sekolah sepakbola Syekh Yusuf di tinjau dari keseimbangan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif populasi dan sampel 30 pemain. Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf memiliki persentase, yang sudah di paparkan yaitu 8 atlet yang masuk dalam kriteria Sedang dengan persentase 26,7%. 22 Atlet masuk dalam kriteria kurang sekali dengan presentase 73,3% dalam penelitian ini sampel dari pemain sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf dominan memiliki keseimbangan yang kurang, data data tingkat passing bola ditinjau dari keseimbangan pada Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf memiliki persentase yang sudah di paparkan yaitu 3 atlet yang masuk dalam kriteria Baik Sekali dengan persentase 10%. 7 Atlet masuk dalam kriteria Baik dengan presentase 23%. 7 Atlet masuk dalam kriteria Sedang dengan presentase 23%. 13 atlet masuk dalam kriteria kurang dengan presentase 44%.

Kata Kunci: *Keterampilan, Passing, Pemain, Sepakbola, Keseimbangan*

Abstract

This study aims to determine the ball passing skills of Syekh Yusuf's football school soccer players in terms of balance. This research is a descriptive research type with a quantitative population approach and a sample of 30 players. Football at the Sheikh Yusuf Football School has a percentage, which has been described, namely 8 athletes who fall into the Moderate criteria with a percentage of 26.7%. 22 Athletes are included in the less criteria with a percentage of 73.3% in this study the sample of soccer players at the Sheikh Yusuf Soccer School dominantly has a less balance, data on the level of ball passing in terms of balance on Football Players at the Sheikh Yusuf Soccer School has the percentage that has been described, namely 3 athletes who fall into the Very Good criteria with a percentage of 10%. 7 Athletes fall into the Good criteria with a percentage of 23%. 7 Athletes fall into the Moderate criteria with a percentage of 23%. 13 athletes fall into the less criteria with a percentage of 44%.

Keywords: Skills, Passing, Players, Football, Balance



PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani (Halim, 2011). Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: 1) komponen kebugaran yang berhubungan

dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, dan 2) komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, keseimbangan dan perasaan gerak (Kushartanti & Aifo, n.d.). Untuk mempelajari dan menguasai teknik dasar dalam sepakbola perlu dilakukan proses latihan, baik secara otodidak ataupun dengan bantuan pelatih. Tetapi perlu ditunjang dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik pula.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sepakbola adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2x45 menit, kemenangan ditentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan (KBBI, 2016). Menurut Darussalam (2018) Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan (Al Anshar, 2018).

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang (Mielke, 2007). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir, 2004).

Teknik dasar menjadi hal terpenting dalam sepakbola. Perlu diketahui untuk bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola (Naldi & Irawan, 2020). Teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan bola atau tanpa bola yang berguna dalam permainan (Saharullah & Hasyim, 2017). Teknik gerak sepakbola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis (Bozkurt et al., 2020).

Pembagian teknik dalam sepakbola yaitu teknik tanpa bola seperti lari, lompat, gerak tipu, serta posisi bertahan, dan teknik dengan bola seperti menendang, menyetop bola, membawa bola, menyundul bola, gera tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang (Saharullah & Hasyim, 2017). Adapun teknik dasar yang harus dipelajari, yaitu menendang bola (*kicking*), menghentikan atau mengontrol bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas (*tackling*), teknik melempar ke dalam (*throw-in*), dan teknik mengoper atau mengumpan (*Passing*).

Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagiannya (Luxbacher, 2012). Keterampilan *passing* yang kurang baik dapat menyebabkan hilangnya penguasaan bola seperti arah bola salah sasaran, mudah direbut lawan, dan umpan daerah kurang akurat. Maka dengan berlatih dan mengasah keterampilan *passing*, sama dengan meningkatkan penguasaan bola dalam permainan atau pertandingan sepakbola, sekaligus memberikan lebih banyak peluang untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Keterampilan ini dapat dibedakan menjadi dua kategori, yakni keterampilan fisik dan keterampilan intelektual (Sutarna, 2016). Keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap, mampu, dan cekatan. Keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasikan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat (Iverson, 2001). Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif (Husdarta & M.Saputra, 2000).

Mengoper bola berarti memberikan bola kepada teman (Dinata, 2007). Mengoper bola dapat dilakukan dengan bola melambung atau bola mendarat. Kemudian Dinata melanjutkan bahwa dalam permainan sepakbola, seringkali bola harus dihentikan atau kita tahan. Oleh karena itu kita harus mengerti dan menguasai cara menghentikan bola, baik bola yang jatuh ke tanah atau bola yang masih di udara sekalipun. *Passing* memiliki Pengertian mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki Pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu.

Passing dan penempatan posisi adalah salah satu kunci dari bermain sepakbola yang benar (Salim, 2007).

Ada banyak teknik *passing* yang dikelompokkan berdasarkan jarak bola, posisi bola, posisi penendang bola, ataupun berdasarkan perkenaan bola pada kaki. *Passing* dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas (Santoso Nurhadi, 2014). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman yang dekat, mengoper bola pada daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan untuk mengoper bola ke teman yang jaraknya jauh sehingga tidak mudah direbut lawan (Herwin, 2004). Teknik dasar *passing* dalam Sepakbola, secara gerak *kinesiologi* dan *anatomi* otot-otot pada tungkai yang terlibat langsung dalam latihan di atas pada prinsipnya sama (Nusufi, 2012). *Gastrocnemius*, otot *proneus longus*, otot *soleus*, otot *extensor digitorum longus*, otot *abductor*, otot paha medial, otot paha lateral (Seta, 2015).

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan (Widiastuti, 2015). Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya ketika ditempatkan dalam keadaan diam atau bergerak atau berada di atas bidang yang tidak stabil (Habut et al., 2015). Kegunaan dari keseimbangan yaitu untuk mencegah terjadinya cedera, mempermudah melatih teknik, kesadaran gerak, meningkatkan ketangkasan gerak, dan efisiensi gerak dalam meningkatkan prestasi. Keseimbangan yang baik akan menghasilkan gerak efektif dan efisien serta mengurangi risiko jatuh. Keseimbangan terbagi menjadi dua macam, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis (Albertus & Muhyi, 2015). Keseimbangan statis sebagai bentuk seimbang saat tubuh diam dan dinamis sebagai bentuk seimbang saat tubuh bergerak atau di atas bidang yang tidak stabil (Habut et al., 2015).

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan. Sama halnya dalam melakukan kegiatan jasmani, gerakan dikordinasikan dengan baik untuk mengontrol semua gerakan (Ramadhan, 2020). Dengan demikian, keseimbangan dapat mempengaruhi tingkat keterampilan *passing* karena pada dasarnya teknik *passing* yang benar adalah yang efektif dengan organ tubuh yang ideal dan seimbang.

Berdasarkan hasil observasi pada salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Gowa yaitu Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf, ada beberapa pemain yang masih kurang dalam melakukan teknik dasar sepakbola, salah satunya kesalahan ketika *passing*. Kemungkinan disebabkan oleh faktor kebugaran jasmani yaitu keseimbangan yang kurang baik, dimana saat melakukan *passing* posisi tubuh tidak stabil seperti ingin terjatuh sehingga perkenaan antara kaki dan bola kurang tepat yang menyebabkan bola tidak terarah dengan baik.

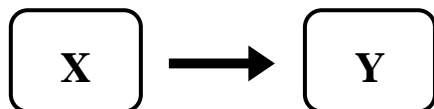
Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Tingkat Keterampilan *Passing* Bola Pada Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf Ditinjau Dari Keseimbangan?" dan tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Keterampilan *Passing* Bola Pada Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf Ditinjau Dari Keseimbangan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Arikunto menyatakan, bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, dan lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian" (Arikunto, 2010).

Adapun waktu yang dibutuhkan dalam rencana penelitian ini adalah 1 (satu) kali pertemuan pada Atlet Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf yang akan dilaksanakan pada bulan April 2023. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola Syekh Yusuf yang bertempat di Lapangan Bola Pallangga, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi

Selatan. Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara dan proses menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian ini berfungsi untuk memberikan arah proses penelitian. Adapun desain penelitian, yaitu:



Gambar 3.1 Desain Penelitian
Sumber: (Maksum, 2018)

Keterangan:

X = Keseimbangan statis

Y = Keterampilan *passing*

Populasi seluruh pemain di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf sebanyak 55 orang, terdiri dari kelompok U13 sebanyak 25 orang, U15 sebanyak 16, dan U17 sebanyak 14 orang. Sampel pada penelitian ini adalah kelompok umur 15-17 tahun sebanyak 30 sampel, karena faktor fisiologis yang hampir sama dan jadwal latihannya yang bersamaan.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah tes *passing* menggunakan objek sasaran dan *stork stand test*.

1. *Passing* menggunakan objek sasaran

Tes mengoper atau *passing* menggunakan objek sasaran bertujuan untuk mengukur keterampilan *passing* pada pemain sepakbola di Sekolah sepakbola Syekh Yusuf.

2. *Stork stand test*

Tujuan dari tes *stork stand* adalah untuk mengukur keseimbangan statis pada pemain sepakbola di Sekolah sepakbola Syekh Yusuf.

Data yang terkumpul dalam penelitian akan diolah dan dievaluasi agar mendapat kesimpulan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu berupa skor keterampilan *passing* dan keseimbangan pada pemain sepakbola di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis, dan uji rtabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas tingkat keterampilan *passing* bola ditinjau dari keseimbangan pada pemain sepak bola di sekolah Sepak Bola Syekh Yusuf terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik infrensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu korelasi product-moment dari Pearson (uji r), tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik, yaitu uji regresi Spearman's (ρ).

Analisis deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap keterampilan *passing* bola ditinjau dari keseimbangan pada pemain sepak bola di sekolah Sepak Bola Syekh Yusuf. Hal

ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1 Rangkuman hasil analisis deskriptif Tingkat Keterampilan Passing Bola Ditinjau Dari Keseimbangan Pada Pemain Sepak Bola Disekolah Sepak Bola Syekh Yusuf

	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Keterampilan Passing	0 5.00	4.00	9.00	81.00	6.0333	1.49674
Nilai Keseimbangan	0 20.66	1.52	22.18	295.69	9.8563	5.58611

Dari di atas merupakan gambaran data Keterampilan Passing Bola Ditinjau Dari Keseimbangan Pada Pemain Sepak Bola Disekolah Sepak Bola Syekh Yusuf. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut:

1. Data Keterampilan Passing dari 30 sampel diperoleh nilai Range 5.00, Nilai Minimum 4.00, Nilai Maksimum 9.00 Nilai Sum 181.00. Nilai Mean 6.0333. Nilai Std Deviation 1.49674
2. Data Keseimbangan dari 30 sampel diperoleh nilai Range 20.66, Nilai Minimum 1.52, Nilai Maksimum 22.18 Nilai 295.69. Nilai Mean 9.8563. Nilai Std Deviation 5.58611

Uji Normalitas

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam menganalisis data penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal (berdistribusi normal). Untuk mengetahui apakah data keterampilan passing bola ditinjau dari keseimbangan pada pemain sepak bola di sekolah Sepak Bola Syekh Yusuf berdistribusi normal, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada berikut ini:

Tabel 2 Rangkuman hasil Uji normalitas data Keterampilan Passing Bola Ditinjau Dari Keseimbangan Pada Pemain Sepak Bola Disekolah Sepak Bola Syekh Yusuf. Nilai Statistik

Variabel	Absolute	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp.Sig	A	Ket.
Keterampilan Passing Bola	0.188	0.188	-0.112	.032	.238	.05	Normal
Keseimbangan	0.126	0.126	-0.086	.691	.726	.05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2. di atas, maka pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Untuk data keterampilan Passing Bola dari 30 sampel, Nilai Absolute 0.188. Nilai Positive.188. Nilai Negative -0.112. Nilai Asymp Sig 0.238 dan diperoleh nilai KS-Z 1.032 ($P = 1.032 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data keterampilan passing Bawa mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Untuk data keseimbangan dari 30 sampel, Nilai Absolute 0.126. Nilai Positive.0126. Nilai Negative -0.086. Nilai Asymp Sig 0.7266 dan diperoleh nilai KS-Z. ($P = 0.691 < \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data keseimbangan mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Pengujian Persentase

Uji yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan Uji Presentase. Dalam penelitian hipotesis yang akan diuji yaitu bagaimana tingkat keterampilan passing bola pada pemain sepakbola di sekolah Sepakbola Syekh Yusuf Ditinjau Dari Keseimbangan. Disamping dilakukan pengujian hipotesis, juga diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujian tersebut.

Berdasarkan rumusan masalah maka ui hipotesis dari variable tingkat keterampilan passing bola ditinjau dari keseimbangan pada pemin sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Presentase Variable keseimbangan pada pemin sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf

Nilai	Sampel	Persentase	Kriteria
51-keatas	-	-	Baik sekali
37-50	-	-	Baik
15-36	8	26.6%	Sedang
5-14	22	73.3%	Kurang
Jumlah sampel	30	100%	-

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data analisis keseimbangan pada pemin sepak bola di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf memiliki persentase, yang sudah dipaparkan pada tabel di atas yaitu 8 atlet yang masuk dalam kriteria Sedang dengan persentase 26.7% dan 22 Atlet masuk dalam kriteria kurang dengan presentase 73.3% dalam penelitian ini sampel dari pemain sepak bola di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf dominan memiliki keseimbangan yang kurang.

Tabel 4 Hasil Uji Presentase Variable keterampilan passing bola pada pemain sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf

Nilai	Sampel	Persentase	Kriteria
9 – Keatas	3	10%	Baik sekali
8,28 – 8,99	7	23%	Baik
6,78 – 7,99	7	23%	Sedang
5,28 -5,99	13	44%	Kurang
3,79 - 4,99	-	-	Kurang sekali
Jumlah sampel	30	100%	-

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dijelaskan data analisis keseimbangan pada pemin sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf memiliki persentase, yang sudah dipaparkan pada tabel di atas yaitu 3 atlet yang masuk dalam kriteria Baik Sekali dengan persentase 10%. 7 Atlet masuk dalam kriteria Baik dengan presentase 23%. 7 Atlet masuk dalam kriteria Sedang dengan presentase 23%. 13 atlet masuk dalam kriteria kurang

dengan presentase 44% dalam penelitian ini sampel dari pemain sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf dominan memiliki passing bola yang kurang.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini variabel yang di gunakan adalah tingkat keterampilan passing bola ditinjau dari keseimbangan pada pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf. dengan melibatkan 30 sampel yang merupakan Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf dengan perlakuan penelitian yaitu mengukur nilai passing bola dan nilai keseimbangan dengan beberapa orang yang menjadi tim penilai gerak yang sesuai dengan blanko tes di sediakan yang di pandu peneliti dan di bantu dengan pencatat serta pemegang stopwatch.

Hasil analisis data yang di uji di SPSS 21 dengan judul “Tingkat Keterampilan Passing Bola Ditinjau Dari Keseimbangan pada Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf”, Dari hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa tingkat passing bola ditinjau dari keseimbangan. Dari data uji yang di lakukan di aplikasi SPSS memperoleh akumulasi persentasi dengan variabel data tingkat passing bola ditinjau dari keseimbangan pada Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf memiliki persentase, yang sudah dipaparkan yaitu 8 atlet yang masuk dalam kriteria Sedang dengan persentase 23.3%. 22 Atlet masuk dalam kriteria kurang sekali dengan presentase 73.3% dalam penelitian ini sampel dari pemain sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf dominan memiliki keseimbangan yang kurang, data data tingkat passing bola ditinjau dari keseimbangan pada Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf memiliki persentase yang sudah dipaparkan yaitu 3 atlet yang masuk dalam kriteria Baik Sekali dengan persentase 10%. 7 Atlet masuk dalam kriteria Baik dengan presentase 23%. 7 Atlet masuk dalam kriteria Sedang dengan presentase 23%. 13 atlet masuk dalam kritereria kurang dengan presentase 44% dalam penelitian ini sampel dari pemain sepak bola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf dominan memiliki passing bola yang kurang.

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari dari satu pemain ke pemain yang lain (Mielke, 2003). Passing sangat penting dalam permainan sepakbola, dikarenakan permainan ini adalah olahraga beregu atau tim. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Mengoper bola berarti memberikan bola kepada teman (Dinata,2007). Mengoper bola dapat dilakukan dengan bola melambung atau bola mendarat. Kemudian Dinata melanjutkan bahwa dalam permainan sepakbola, seringkali bola harus dihentikan atau kita tahan. Oleh karena itu kita harus mengerti dan menguasai cara menghentikan bola, baik bola yang jatuh ke tanah atau bola yang masih di udara sekalipun.

Dalam melakukan gerak, kualitas gerak fungsional tergantung dari efektifitas dan efisiensi gerak individu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut dan salah satunya adalah keseimbangan (balance), selain fleksibilitas (flexibility), koordinasi (coordination), kekuatan (power), dan daya tahan (endurance).

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan (Widiastuti, 2015) Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya ketika ditempatkan dalam keadaan diam atau bergerak atau berada di atas bidang yang tidak stabil (Habut et al., 2015). Kegunaan dari keseimbangan yaitu untuk mencegah terjadinya cedera, mempermudah melatih teknik, kesadaran gerak, meningkatkan ketangkasan gerak, dan efisiensi gerak dalam meningkatkan prestasi (Hasyim & Saharullah, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat keseimbangan Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf yang masuk dalam kriteria kurang dengan persentase 73.3%.

2. Tingkat passing bola Pemain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf yang masuk dalam kriteria kurang dengan persentase 44%.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Anshar, D. (2018). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknikdasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakersa*.
- Albertus, F., & Muhyi, F. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aviliyanto, A. (2009). Analisis Gerak Teknik Long Pass Dalam Permainan Sepakbola. *FIK UNY*.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). *He Effect Of Footballbasic Technical Training Using Unilateral Leg On Bilateral Leg Transferin Male Children*. 10. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3164>
- Dinata, M. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Cerdas Daya.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Erepe Unud*, 831, 1–14.
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Halim, N. I., & Anwar, K. (2018). *Tes & Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan* (2nd ed.).
- Hasyim, & Saharullah. (2022). *Metodologi Kepelatihan Olahraga* (N. A. Idrus (ed.); 1st ed.). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Ketrampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY.
- Husdarta, & M.Saputra, Y. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Iverson. (2001). *Memahami Keterampilan Pribadi*. In CV. Pustaka.
- Joseph, A. L. (2004). *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada.
- KBBI. (2016). *Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*. [https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sepak bola](https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sepak%20bola)
- Kushartanti, D., & Aifo, M. (n.d.). *Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja*.
- Lutan, R. (1998). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Depdikbud.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepakbola*. PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-dasar Sepakbola*. In *Pakar Raya*.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/133/136>
- Nusufi, M. (2012). Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 475.
- Ramadhan, T. S. (2020). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Passing Dan Stopping Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 6 Pekanbaru*.
- Saharullah, & Hasyim. (2017). *Sejarah, peraturan, dan pedoman melatih sepakbola*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Sepakbola*.
- Santoso Nurhadi. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013 Nurhadi Santoso. *Nurhadi Santoso 40 JPJI*, 10(2), 40–48.

- Seta, H. K. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Arah Tetap Dan Passing Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short Passing Ssb U-12 Di Kota Rembang*. <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/21247>
- Soedarminto. (1991). *Kinesiologi*. Depdikbud.
- Sugiyono. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutarna, N. (2016). Penerapan Mengarang Terbimbing Model Kwl (Know,Want, Learned) Untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Karangan Narasi. *Profesi Pendidikan Dasar*, 3(2).
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.

