

PENERAPAN TEKNIK MENGONTROL BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMPN SATAP 1 BAJAWA**Martinus Batistan Bai¹, Yohanes Bayo Ola Tapo²**^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra BaktiE-Mail: ¹batisbay@gmail.com ²yohanesbayoolatapo@gmail.com

Published: Februari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan media pembelajaran berupa DVD video tutorial teknik dasar menendang dan mengontrol bola dalam pembelajaran sepak bola bagi peserta didik tingkat SMP. Penelitian dilaksanakan di SMPN SATAP 1 Bajawa dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development). Subjek penelitian adalah peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran yang dikembangkan berada pada kategori sangat baik dan layak digunakan dalam proses pembelajaran.

Kata Kunci: Sepak bola, Teknik dasar, Mengontrol bola, Ekstrakurikuler, SMPN SATAP 1 Bajawa**ABSTRACT**

This study aims to develop a learning medium in the form of a DVD video tutorial on basic techniques of kicking and controlling the ball in soccer learning for junior high school students. The research was conducted at SMPN SATAP 1 Bajawa using the Research and Development (R&D) method. The research subjects were students who participated in soccer extracurricular activities. The results showed that the developed learning media were categorized as very good and feasible for use in the learning process.

Keywords: Football, Basic techniques, Ball control, Extracurricular activities, SMPN SATAP 1 Bajawa**PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat populer dan telah dimainkan oleh ratusan juta orang di berbagai negara di dunia. Tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan ini dilaksanakan di lapangan berbentuk persegi panjang yang berhalus rumput atau rumput sintetis.

Dalam permainan sepak bola, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan di area gawang, sedangkan pemain lainnya menggunakan anggota tubuh selain tangan, seperti kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang berhasil mencetak gol terbanyak hingga akhir pertandingan dinyatakan sebagai pemenang. Apabila skor berakhir imbang, penentuan pemenang dapat dilakukan melalui perpanjangan waktu atau adu penalti sesuai dengan ketentuan pertandingan. Aturan permainan sepak bola secara berkala diperbarui oleh Federation Internationale de Football Association (FIFA) yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali.

Sejarah sepak bola telah dikenal sejak zaman kuno, salah satunya di Tiongkok pada masa Dinasti Han, di mana masyarakat memainkan permainan menggiring bola kulit ke arah jaring kecil. Permainan serupa juga berkembang di Jepang dengan sebutan *Kemari* serta di Italia sejak abad ke-16. Sepak bola modern kemudian berkembang pesat di Inggris dan mengalami berbagai penyempurnaan aturan hingga akhirnya pada tahun 1863 dirumuskan peraturan baku permainan sepak bola. Pada tahun 1904, FIFA dibentuk sebagai organisasi tertinggi sepak bola dunia dan sejak itu sepak bola berkembang secara global.

Di Indonesia, perkembangan sepak bola dimulai dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada 19 April 1930 di Yogyakarta yang dipimpin oleh Soeratin Sosrosoegondo. Sejak berdirinya PSSI, kegiatan sepak bola nasional semakin berkembang dan melahirkan berbagai kompetisi di tingkat nasional maupun kelompok usia. PSSI juga berperan aktif dalam pembinaan pemain muda serta pengembangan sepak bola putra dan putri.

Dalam konteks pendidikan, sepak bola menjadi salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk di SMPN SATAP 1 Bajawa. Melalui pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, peserta didik diharapkan dapat mengembangkan keterampilan teknik dasar, sikap sportif, serta kerja sama tim sebagai bagian dari pembentukan karakter dan peningkatan kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan luar kelas yang dilaksanakan secara sistematis dan empiris melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan evaluasi. Kegiatan penelitian dilakukan melalui aktivitas ekstrakurikuler sepak bola sebagai upaya meningkatkan keterampilan dasar mengontrol bola peserta didik di SMPN SATAP 1 Bajawa. Subjek penelitian adalah peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Rancangan penelitian difokuskan pada penerapan teknik mengontrol bola dalam permainan sepak bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam artikel ini akan dibahas mengenai teknik menghentikan bola atau kontrol bola yang baik. Ada dua macam pengertian menghentikan bola yaitu stopping dan controlling. Stopping adalah situasi di mana bola yang mengarah kepada seorang pemain langsung dihentikan oleh pemain tersebut. Sedangkan Controlling adalah menerima bola baik berupa hasil umpan dari teman, bola liar, maupun umpan yang salah dari pemain lawan. Setelah diterima, bola kemudian diolah atau dioperkan ke teman.

Menurut Sukatamsi (1984:33) "teknik bermain sepakbola ada dua teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola". Menurut Kosasih (1995:216) membagi teknik dasar bermain sepakbola menjadi enam bagian yaitu: "Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola". Lebih Lanjut Kokasih (1985:216) mengatakan bahwa: "yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepakbola adalah: teknik menendang bola, teknik menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa atau menggiring bola (dribbling), teknik gerakan tipu, teknik menyundul bola (heading), teknik melempar bola kedalam". Sukatamsi (2001:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut: "Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang". Menurut Abdullah. A, (1985:420) Teknik dasar Sepak bola adalah: "Menendang (kicking), menghentikan atau mengontrol (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in) dan menjaga gawang (goal keeping)".

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar dalam permainan yang harus dikuasai betul oleh pemain sepakbola, Teknik dasar yang harus dikuasai antara lain adalah teknik menendang, menggiring, mengontrol, menyundul, dan menghentikan bola.

Mengontrol Bola

Mengontrol dalam permainan sepak bola disebut juga menghentikan bola, yaitu suatu upaya untuk menghentikan bola sebelum bola di hentikan dengan kaki. Saat mengontrol bola yang datang seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat dikuasai dengan sepenuhnya tanpa curia lawan. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan punggung kaki, menghentikan bola dengan dada, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan perut.

Teknik-Teknik Dasar Mengontrol/Menghentikan Bola

1. Mengontrol Bola Dengan Kaki Bagian Dalam:

- Kemudian langkah sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.
- Selanjutnya pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.
- Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan.
- Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola.
- Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.

2. Mengontrol Bola Dengan Kaki Bagian Luar:

- Langkah pertama tubuh harus dalam posisi siap yaitu berdiri dengan tubuh sedikit condong ke depan dengan pandangan mata ke arah datangnya bola.
- Kemudian kaki yang digunakan untuk bertumpu agak sedikit ditekuk dan kaki yang dipakai untuk mengontrol bola disilangkan agar bisa menahan bola dengan baik.
- Setelah itu bola dikontrol menggunakan kaki bagian luar dan tangan bergerak rileks untuk menjaga keseimbangan. Atau Anda dapat melihat gambar berikut ini.

3. Mengontrol Bola Dengan Punggung Kaki Untuk Bola yang datang dari atas. Caranya sebagai berikut:

- Langkah pertama sikap tubuh berdiri menghadap ke arah datangnya bola dan pandangan mata ke arah datangnya bola.
- Kemudian kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola ditekuk ke depan dengan pergelangan kaki ditekuk ke bawah.
- Pada waktu mengontrol bola, punggung kaki dikenakan pada bola. Selanjutnya, bola dikuasai.

4. Mengontrol Bola Dengan Dada: Untuk bola yang datang melambung dari atas:
 - a) Perhatikan bola yang melayang dengan cermat
 - b) Pergerakan badan maju atau mundur untuk memposisikan badan agar mudah dalam menjemput datangnya bola
 - c) Saat badan sudah dalam posisi seimbang, dada dibuka lebar dengan kedua tangan melebar
 - d) Tahan bola di dada dengan agak sedikit menarik dada ke arah belakang ketika bola menyentuh dada • Jatuhkan bola diantara kedua kaki
5. Mengontrol Bola Dengan Paha Untuk bola yang datang melayang dari atas atau dari depan:
 - a) Perhatikan bola yang sedang melayang di udara dengan cermat
 - b) Posisikan badan agar lebih mudah dalam menyongsong atau menjemput arah datangnya bola.
 - c) Kemudian tubuh harus dalam posisi seimbang sebelum mengontrol bola
 - d) Angkatlah salah satu kaki yang tepat untuk digunakan dalam menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola
 - e) Dengan sedikit sentuhan bola dihentikan dengan paha
 - f) Jatuhkan bola diantara kedua kaki
6. Menghentikan bola dengan menggunakan perut Untuk bola dengan posisi melayang di atas tanah.
 - a) Amati pergerakan bola dengan cermat
 - b) Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
 - c) Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut di tarik sedikit ke belakang dan jatuhkan bola tepat diantara kedua kaki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran yang tepat mampu meningkatkan keterampilan dasar mengontrol bola pada peserta didik SMPN SATAP 1 Bajawa. Peningkatan kemampuan terlihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setelah beberapa siklus pembelajaran. Dengan demikian, teknik dasar mengontrol bola perlu terus dilatihkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola

[http](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola) Abdullah. A, (1985:420) "Menendang (kicking), menghentikan atau mengontrol (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw-in) dan menjaga gawang (goal keeping)".

[://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola)

<http://rhama16.blogspot.com/2009/03/teknik-teknik-dasar-permainan-sepakbola.html>

<http://routeterritory.wordpress.com/2010/08/21/bola-standard-international/>

<http://www.sarjanaku.com/2011/12/makalah-sepak-bola.html>

Kosasih (1995:216) "Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola".

Sukatamsi (1984:33) "teknik bermain sepakbola ada dua teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola".

Sukatamsi (2001:124) "Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang".