

IDENTIFIKASI KETERAMPILAN KONTROL BOLA MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA SISWA KELAS IV SDK WEAKAR

Jeki A. Bria^a, Matheos J. Boru^b, Paulus N. Nggaa^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: jekibria07@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: adyboru91@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: paulusnatalisnggaa88@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

Keterampilan, Kontrol bola, Kaki Bagian Dalam, Sepak Bola

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil observasi awal di SDK Weakar yang menunjukkan bahwa siswa kelas IV mengalami kesulitan dalam keterampilan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam pada pembelajaran sepak bola. Kesulitan terlihat pada kurangnya ketepatan dan konsistensi kontrol bola serta rendahnya kepercayaan diri siswa. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana keterampilan kontrol bola siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan keterampilan kontrol bola serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi serta analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan, dengan validasi melalui triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan siswa berada pada kategori cukup, yang dipengaruhi oleh faktor internal mencakup koordinasi, konsentrasi, keseimbangan, dan kepercayaan diri dan faktor eksternal mencakup sarana, metode pembelajaran, dan intensitas latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan kontrol bola siswa masih perlu ditingkatkan.

Abstract

This research was motivated by initial observations at SDK Weakar, which showed that fourth-grade students experienced difficulties in ball control skills using the inside of the foot during soccer lessons. These difficulties were evident in the lack of precision and consistency of ball control, as well as low self-confidence. The research problem was formulated to examine students' ball control skills and the factors that influence them. The purpose of this study was to describe ball control skills and identify the factors that influence them.

This research uses a descriptive qualitative method. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Data analysis included data reduction, data presentation, and conclusion drawing, with validation through triangulation.

The results of the study indicate that students' skills are in the adequate category, influenced by internal factors including coordination, concentration, balance, and self-confidence, as well as external factors including facilities, learning methods, and training intensity. Therefore, it can be concluded that students' ball handling skills still need improvement.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Secara umum, olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik maupun mental yang dilakukan seseorang untuk memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan. Istilah “olahraga” berasal dari bahasa Perancis Kuno, yaitu *de sport* yang berarti “kesenangan”. Sementara itu, dalam bahasa Inggris kuno sekitar tahun 1300, olahraga diartikan sebagai segala bentuk kegiatan yang memberikan hiburan dan kesenangan bagi manusia. Olahraga juga menjadi salah satu sumber hiburan utama yang memiliki banyak pendukung dan dapat disebarluaskan melalui berbagai tayangan olahraga (Kuntjoro, 2020).

Dalam bidang pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan cabang ilmu yang mempelajari aktivitas gerak melalui media olahraga. PJOK menjadi mata pelajaran wajib di sekolah dasar yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, motorik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana. Salah satu materi PJOK yang banyak diminati siswa sekolah dasar adalah permainan sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga populer di dunia yang dimainkan oleh dua Tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan (Dahlan et al., 2020).

Salah satu materi PJOK yang diminati siswa sekolah dasar adalah permainan sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia, dimainkan oleh dua regu berlawanan yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Dahlan et al., 2020). Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, seperti menyundul bola (*heading*), menendang (*shooting*), mengontrol bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan ke dalam, serta teknik menjaga gawang (Misbahuddin & Winarno, 2022). Penguasaan teknik-teknik tersebut membutuhkan latihan yang terprogram dan dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, keberhasilan pembinaan sepak bola juga dipengaruhi oleh tersedianya sarana dan prasarana, kualitas pelatih, bakat pemain, kompetisi yang teratur, serta dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, sepak bola tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi sarana untuk meraih prestasi, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Namun, berdasarkan observasi awal di SDK Weakar, ditemukan bahwa siswa kelas IV mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan kontrol bola dengan kaki bagian dalam selama pembelajaran sepak bola PJOK. Karakteristik kesulitan ini mencakup kurangnya ketepatan dan konsistensi saat menghentikan bola, serta rendahnya kepercayaan diri siswa dalam mengaplikasikan teknik tersebut dalam permainan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan secara rinci dan objektif kemampuan siswa kelas IV SDK Weakar dalam melakukan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam pada pembelajaran sepak bola, sekaligus mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan tersebut dalam proses pembelajaran PJOK. Penelitian kualitatif menekankan pada deskripsi mendalam, interpretasi makna, serta subjektivitas peneliti dalam memahami realitas sosial yang diteliti. (Nugraha et al., 2025). Tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Katolik Weakar, Desa Lamea, Kecamatan Wewiku, Kabupaten Malaka, Nusa Tenggara Timur dengan subjek 10 orang siswa putra kelas IV SDK Weakar dan 1 orang guru PJOK.

Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam secara tepat. Beberapa kesalahan yang sering muncul dalam pelaksanaan teknik tersebut antara lain posisi kaki tumpu yang tidak berada di samping bola, sikap badan yang kurang condong ke depan, serta sentuhan kaki yang terlalu keras sehingga bola sulit dikendalikan dan cenderung memantul kembali.

Selain itu, beberapa siswa menunjukkan keseimbangan tubuh yang kurang stabil saat menerima bola. Kondisi ini menyebabkan siswa terlihat kaku dalam melakukan gerakan dan belum mampu mengontrol arah maupun kekuatan bola dengan baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterampilan kontrol bola siswa masih berada pada tahap dasar dan memerlukan latihan lanjutan yang lebih terarah.

Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa mereka mengalami berbagai kendala dalam melakukan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam. Kendala tersebut muncul dari beberapa aspek utama.

Dari aspek teknik, siswa mengungkapkan bahwa sentuhan kaki sering kali tidak tepat sehingga bola sulit dikendalikan dan bergerak menjauh. Dari aspek kesiapan, sebagian siswa menyampaikan bahwa mereka belum siap menerima bola yang datang dengan kecepatan tertentu. Sementara itu, dari aspek psikologis, beberapa siswa mengaku merasa takut melakukan kesalahan dan kurang percaya diri saat praktik karena khawatir terhadap tanggapan dari teman.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, diketahui bahwa keterampilan kontrol bola siswa kelas IV belum berkembang secara optimal. Guru Menyampaikan bahwa siswa masih memerlukan latihan yang dilakukan secara lebih sering dan berulang agar

sentuhan bola menjadi lebih terkontrol serta koordinasi antara mata dan kaki dapat berkembang dengan baik.

Guru juga menjelaskan bahwa ketersediaan bola di sekolah masih terbatas dan belum sebanding dengan jumlah siswa. Kondisi tersebut mengharuskan siswa melakukan latihan secara bergiliran, sehingga kesempatan untuk melakukan praktik menjadi terbatas.

Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa guru PJOK belum memiliki modul ajar tertulis yang digunakan sebagai pedoman dalam pembelajaran sepak bola, khususnya pada materi teknik dasar kontrol bola. Selama ini, pembelajaran lebih banyak mengandalkan pengalaman mengajar serta penjelasan lisan yang disampaikan saat kegiatan praktik berlangsung.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi, Keterampilan kontrol bola siswa berada pada kategori baik dengan persentase 30%, kategori Cukup dengan persentase 40%, kurang dengan persentase 30% yang di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal mencakup Koordinasi kurang optimal, Keseimbangan kurang stabil, kurangnya percaya diri, dan kurangnya konsentrasi siswa. Sedangkan faktor eksternal mencakup metode kurang variatif, tidak ada modul ajar, dan kurangnya sarana dalam pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berada pada kategori baik mampu memenuhi hampir seluruh indikator tersebut secara konsisten. Sementara itu, siswa pada kategori cukup hanya mampu memenuhi sebagian indikator, sehingga pelaksanaan teknik belum optimal. Adapun siswa pada kategori kurang menunjukkan ketidaksesuaian pada sebagian besar indikator, yang berdampak pada kegagalan dalam mengontrol bola dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan kontrol bola tidak hanya bergantung pada latihan teknik semata, tetapi juga memerlukan perbaikan dalam metode pembelajaran, peningkatan intensitas latihan, serta dukungan sarana yang memadai agar siswa dapat berlatih secara lebih optimal.

Kategori keterampilan siswa tidak hanya dilihat dari hasil akhir, tetapi juga berdasarkan pemenuhan indikator teknik dasar kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam. Indikator tersebut mengacu pada pendapat Arif Nur Rahman et al. (2024), yang meliputi sikap badan menghadap arah datangnya bola, pandangan fokus pada bola, pergelangan kaki diputar ke luar, gerakan kaki mengikuti arah bola, serta keseimbangan pada kaki tumpu.

Dengan demikian, tingkat keterampilan siswa sangat dipengaruhi oleh sejauh mana mereka mampu menerapkan setiap tahapan teknik secara benar. Hal ini memperkuat bahwa penguasaan teknik dasar secara bertahap dan terstruktur menjadi kunci dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola dalam pembelajaran sepak bola.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Arif Nur Rahman et al.,(2024) yang menyatakan bahwa pelaksanaan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam harus didukung oleh sikap badan yang menghadap ke arah bola, pergelangan kaki yang diputar ke luar, serta gerakan kaki yang mengikuti arah datangnya bola saat terjadi

sentuhan. Ketidaktepatan dalam melakukan tahapan tersebut akan menyebabkan kontrol bola menjadi kurang efektif. Ricky (2024) menjelaskan bahwa posisi kaki tumpu yang sejajar dengan arah datangnya bola serta lutut yang sedikit ditekuk berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu Padillah (2018) yang menyatakan bahwa faktor internal, seperti biomekanik gerak, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan, serta kondisi fisik, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Koordinasi yang belum berkembang dengan baik akan berdampak langsung pada rendahnya penguasaan teknik dasar gerak. Dan Temuan ini sejalan dengan pendapat Arrasyid dan Hafidz (2023) yang menyatakan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana sangat memengaruhi efektivitas pembelajaran. Keterbatasan fasilitas akan berdampak langsung pada rendahnya intensitas latihan dan hasil belajar siswa.

Menurut Setiawan et al. (2020), metode pembelajaran yang baik harus mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif dan berlatih secara berulang. Pembelajaran yang masih bersifat *teacher centered* tanpa dukungan perangkat pembelajaran yang memadai akan menurunkan keterlibatan siswa (Rozikin et al., 2025)

SIMPULAN DAN SARAN

Keimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, keterampilan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam pada siswa kelas IV SDK Weaker berada pada kategori cukup. Sebagian besar siswa telah memahami teknik dasar, namun belum mampu melakukannya secara optimal dan konsisten. Rendahnya keterampilan tersebut dipengaruhi oleh faktor internal seperti koordinasi, konsentrasi, keseimbangan tubuh, dan kepercayaan diri siswa, serta faktor eksternal berupa kurangnya variasi metode pembelajaran, keterbatasan sarana dan prasarana, terbatasnya intensitas latihan, dan belum tersedianya modul ajar. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan kontrol bola memerlukan dukungan pembelajaran yang lebih efektif, latihan yang teratur, serta fasilitas yang memadai.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan lebih aktif dan rutin berlatih untuk meningkatkan keterampilan kontrol bola. Guru PJOK disarankan menggunakan metode pembelajaran yang lebih variatif, terstruktur, dan memberikan bimbingan serta umpan balik secara langsung kepada siswa. Sekolah diharapkan mendukung pembelajaran dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, khususnya perlengkapan sepak bola. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian dengan pendekatan dan kajian yang lebih luas dalam bidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Nur Rahman, Muhsana El Cintami Lanos, & Hengki Kumbara. (2024). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dribble Sepak Bola Berbasis Permainan Untuk Siswa Smp Kota Palembang. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 81–89. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i1.3226>
- Arrasyid, A. R., & Hafidz, A. (2023). Survei Kelengkapan Sarana dan Prasarana Sekolah Sepak Bola (SSB) Ahmad Reza Arrasyid, Abdul Hafidz. *Prestasi Olahraga*, 6, 111–115
- Artha, R. J., Rahman, D. A., Asnimar, Saputra, W. I., Arter, Y., Suri, P. T., & Makorohim, M. F. (2023). Peningkatan Kemampuan Kognitif Materi Sepakbola Melalui Permainan Domino Soal Di SMP N 20 Pekanbaru. *Research and Education Studies*, 5(1), 687–697.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motifDahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833asi> latihan *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139.
- Dwi Prasetya, A., & Nurjamal, N. (2020). Meningkatkan Teknik Dasar Passing dan Kontrol Sepak Bola Menggunakan Metode Drill di SMK TI Airlangga Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i1.221>
- Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Johandi Yusuf, Muhammad Muhyi, & Yoso Wiyarno. (2020). Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan OlahRaga)*, 5(1), 79–85. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.762>
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2022). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p215-223>
- Padillah, R. (2018). Internal Locus Of Control (LOC) Bagi Atlet Sepak Bola dalam Mengatasi Tindakan Provokasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 17–20.
- Pebriyandi, P., Warni, H., & Mashud, M. (2022). Efektivitas pembelajaran pjok menggunakan aplikasi Whatsapp pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 62. <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i2.50262>
- Pohan, I. C., Supriadi, A., & Abady, A. N. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1),30–39. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>
- Rahman, H., & Kadek Yogi Parta Lesmana. (2023). Latihan Teknik Juggling Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.55845>

- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 69–80. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23824>
- Rouf, T., & Budiman, A. (2021). Hubungan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Passing dalam Sepak Bola Relationship between Learning Motivation and Passing Learning Outcomes in Soccer. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 42–49.
- Rozikin, M. Z., Junaidi, S., & Purnomo, A. M. I. (2025). Studi Komparasi Model Pembelajaran Discovery Learning dan Pembelajaran Konvensional Terhadap Motivasi Hasil Belajar Dribbling dalam Pembelajaran Sepak Bola di SMPN 6 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 3240–3255. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Setiawan, A., Yudianta, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: manfaat Lompat Tinggi dan Jauh. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., & ... (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Pendidikan* 16(1), <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1692341&val=468&title=Penerapan Pendekatan Saintifik Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Teknik Dasar Passing Sepak Bola>
- Yulianto, P. F., Budiyono, K., Iskandar, M. I., Santoso, A. B., & Gunadi, D. (2023). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 8(1), 65–73. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.13975>