



## Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa SMPN 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

**Giovan Tri Kurnia Evandi, Rosmawati, Edwarsyah, Aldo Naza Putra**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[geovantrikurnia@gmail.com](mailto:geovantrikurnia@gmail.com) [rosmawati-us@yahoo.co.id](mailto:rosmawati-us@yahoo.co.id), [syahedwar@yahoo.co.id](mailto:syahedwar@yahoo.co.id), [aldoaquino@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino@fik.unp.ac.id)

**Kata kunci : Teknik Dasar, Sepakbola**

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat teknik dasar pemain sepakbola SMPN 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pemain sepakbola SMPN 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan february 2023 di lapangan sepakbola SMPN 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMPN 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan teknik dasar sepakbola yang terdiri dari tes *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) kemampuan teknik dasar *passing* pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang, 2) Kemampuan teknik dasar *dribbling* SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang, dan 3) Kemampuan teknik dasar *shooting* pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang.

**Keywords** : *Basic Techniques, Football*

**Abstract** : *The problem in this study is that the basic technical level of football players at SMPN 2 Lintau Buo is not yet known, Tanah Datar Regency. The purpose of this study was to determine the level of basic technical ability of soccer players at SMPN 2 Lintau Buo, Tanah Datar Regency. This type of research is descriptive research. This research was conducted in February 2023 on the soccer field at SMPN 2 Lintau Buo, Tanah Datar Regency. The population in this study were all soccer players at SMPN 2 Lintau Buo, Tanah Datar Regency, totaling 22 players. The sampling technique used a census technique, so the number of samples in this study were 22 players. The instrument in this study used a basic football technical ability test consisting of passing, shooting and dribbling tests. Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study were: 1) the basic technical skills of passing players at SMP Negeri 2 Lintau Buo, Tanah Datar Regency, were in the moderate category, 2) The basic technical skills for dribbling at SMP Negeri 2 Lintau Buo, Tanah Datar Regency, were in the less category, and 3) Basic technical skills Shooting players at SMP Negeri 2 Lintau Buo, Tanah Datar Regency, are in the less category.*

### PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi,

dan kesehatan. "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas

manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) “masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat” “Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)”

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020))”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut Emral (2018) adalah “ prestasi ditentukan oleh dua faktor. Faktor tersebut terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri atlet itu sendiri seperti fisik sedangkan faktor eksternal adalah faktor diluar diri atlet seperti sarana dan prasarana, organisasi, dukungan pemerintah swasta, penonton, keuangan, masyarakat, gizi.

Salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga sepakbola. Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) “Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”. Menurut Sepriani, Rika (2019) “Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan”. “Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan sebaliknya menjaga gawang dari kebobolan” (Putra, A. N.2018).

Selanjutnya Syafruddin (2011) mengemukakan bahwa : Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Artinya setiap cabang olahraga permainan membutuhkan

komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sedangkan teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Taktik adalah siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik – trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi yang bertujuan untuk meraih suatu kemenangan secara sportif.

Pada pemain sepak bola SMPN 2 Lintau Buo prestasi yang mereka capai belum ada yang membanggakan, kurangnya prestasi disini dilihat dari hasil beberapa kali tim sepak bola SMPN 2 Lintau Buo mengikuti turnamen yang sering kalah di semi final bahkan di penyisihan, seperti pada Bupati cup Tanah Datar tingkat SMP sederajat, Dandim cup, turnamen di SMAN 2 lintau Buo, bahkan dalam uji coba pun pemain sepak bola SMPN 2 Lintau Buo hanya bisa bermain imbang dari lawan. Untuk mencapai prestasi yang membanggakan tidaklah mudah, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah pemain sepak bola SMPN 2 Lintau Buo harus memiliki berbagai kemampuan, yakni kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis waktu pemain sepakbola SMPN 2 Lintau Buo melakukan uji coba pertandingan yang diadakan di lapangan Simpang Kulit Manis Nagari Taluk Kecamatan Lintau Buo, pemain sepak bola SMPN 2 Lintau Buo hanya bisa bermain imbang, maka dugaan sementara penulis yaitu kurang atau sedangnyanya gambaran kemampuan teknik dasar sepak bola yang dimiliki pemain sepak bola SMPN 2 Lintau Buo. Misalnya saja teknik mengoper

dan menahan bola (*passing and stopping*), teknik menendang bola ke gawang (*shooting*), teknik menggiring bola (*dribbling*).

Penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SMPN 2 Lintau Buo. Dengan suatu harapan penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai masukan dan dapat dijadikan sebagai evaluasi tentang kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SMPN 2 Lintau Buo tersebut. Sekaligus sebagai solusi dalam mengatasi permasalahan yang mungkin terjadi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola yang baik pada Sekolah SMPN 2 Lintau Buo.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Sukardi dalam Suwirman (2015) “penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya”. Sesuai dengan kutipan di atas, maka penelitian ini akan mengungkapkan data yang sebenarnya tentang kemampuan teknik dasar pemain sepak bola SMPN 2 Lintau Buo meliputi teknik *passing and stopping* (mengoper dan mengontrol bola), teknik *dribbling* (menggiring bola), teknik *shooting* (menendang bola ke gawang). Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola SMPN 2 Lintau Buo yaitu di lapangan sepakbola Simpang Kulit Manis Nagari Taluk Kecamatan Lintau Buo. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui untuk dilakukan penelitian. Dalam penelitian yang dijadikan populasi adalah pemain sepakbola SMPN 2 Lintau Buo yang berjumlah 22 orang, yang terdiri dari kelas VII – 7 orang dan kelas VIII – 11 orang. Berdasarkan populasi di atas, relative

sedikit maka semua populasi di jadikan sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan dan mengambil sampel dengan total atau Teknik sensus, Artinya semua anggota populasi di jadikan sampel dengan dijadikan sampel adalah 22 orang. Instrument Penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) Tes *Passing* Bola (*passing and stopping*), 2) Tes *Dribbling* (mengiring bola), 3) Tes *shooting* (menendang bola ke gawang). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistic deskriptif persentatif

## HASIL

### 1. Tingkat Teknik Dasar *Passing* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes *passing* melalui tes kemampuan *passing*, diperoleh skor maksimum 5 dan skor minimum 1. Selanjutnya, diperoleh mean 2,77, dan standar deviasi 1,31. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 1 halaman 85. Hasil dari analisis *passing* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Passing* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar**

Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
5	2	9.1	Baik Sekali
4	5	22.7	Baik
3	6	27.3	sedang
2	4	18.2	Kurang
1	5	22.7	Kurang sekali
Jumlah	22	100	

Dari 22 orang pemain, 2 orang (9,1%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 5, berada pada kategori baik sekali, 5 orang (22,7%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 4,

berada pada kategori baik. 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 3, berada pada kategori sedang. 4 orang (18,2%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 2, berada pada kategori kurang, dan 5 orang (22,7%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 1, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *passing* pemain sebesar 2,77, Dengan demikian *passing* pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori mendekati sedang.

### 2. Tingkat Teknik Dasar *Dribbling* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes *dribbling* melalui tes kemampuan *dribbling*, diperoleh skor maksimum 17,62 detik dan skor minimum 28,14. Selanjutnya, diperoleh mean 21,46 detik, dan standar deviasi 2,49. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 2 halaman 85. Hasil dari analisis *dribbling* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Dribbling* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar**

Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
> 16.48	0	0	Baik Sekali
16.49 – 18.37	1	4.5	Baik
18.38 – 20.26	8	36.4	sedang
20.27 – 22.16	7	31.8	Kurang
< 22.17	6	27.3	Kurang sekali
Jumlah	22	100	

Dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval > 16.48 detik, berada pada kategori baik sekali, 1 orang (4,5%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 16.49 – 18.37 detik, berada pada kategori baik. 8 orang (36,4%) memiliki

tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 18.38 – 20.26 detik, berada pada kategori sedang. 7 orang (31,8%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 20.27 – 22.16 detik, berada pada kategori kurang, dan 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval < 22.17 detik, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribbling* pemain sebesar 21,46 detik, Dengan demikian *dribbling* pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang.

### 3. Tingkat Teknik Dasar *Shooting* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan hasil tes *shooting* melalui tes kemampuan *shooting*, diperoleh skor maksimum 14 dan skor minimum 4. Selanjutnya, diperoleh mean 8,23, dan standar deviasi 3,01. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 1 halaman 85. Hasil dari analisis *shooting* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Shooting* Pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar**

Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
> 15	0	0	Baik Sekali
13 – 15	2	9.1	Baik
10 – 12	7	31.8	sedang
6 – 9	9	40.9	Kurang
< 6	4	18.2	Kurang sekali
Jumlah	22	100	

Dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval > 15, berada pada kategori baik sekali, 2 orang (9,1%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 13–15, berada pada kategori baik. 7 orang (31,8%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 10–12 detik, berada

pada kategori sedang. 9 orang (40,9%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 6–9, berada pada kategori kurang, dan 4 orang (18,2%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval <6, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *shooting* pemain sebesar 8,23, Dengan demikian *shooting* pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang.

## PEMBAHASAN

### a. Teknik *Passing*

*Passing* merupakan teknik atau cara untuk memberikan operan kepada temansatu tim. *Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Kemampuan *passing* yang baik akan membuat sebuah tim bisa menguasai jalannya pertandingan terutama dalam hal penguasaan bola. Penguasaan bola akan membuat tim lawan kehilangan kepercayaan diri nya dalam sebuah pertandingan. Kalau kepercayaan diri seorang pemain sepakbola sudah mulai hilang, sebaik manapun kemampuan teknik dasar yang dimiliki akan ikut hilang dalam pertandingan tersebut. Bahkan didalam pertandingan kelas dunia, apabila sebuah tim sudah menguasai jalannya pertandingan, kebanyakan hasil akhirnya adalah kemangan bagi tim yang menguasai jalannya pertandingan. Tak jarang dalam sebuah pertandingan tim lawan mengambil pilihan dengan menerapkan strategi sepakbola yang pragmatisa atau yang dikenal dengan istilah *negative football*. Mengoper adalah keterampilan kunci untuk penampilan yang sukses dalam sepak bola

Dalam permainan sepak bola, mengoper bola adalah seorang individu keterampilan teknis yang harus dipahami dan diperoleh setiap pemain berkenalan dengan. Memainkan bola harus diiringi oleh kemampuan untuk membebaskan diri dari lawannya, melindungi bola sambil melakukan gerakan menipu lari dan maju. Bola harus tetap memegang kendali. Jumlah penguasaan bola yang ditandai.

Dengan demikian seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan mengoper (*passing*) dan menerima bola merupakan kombinasi untuk mencapai menuju keberhasilan melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan, mungkin diakhiri dengan suatu tendangan ke gawang yang menghasilkan gol.

Hasil tersebut bisa dikatakan belum maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Latihan *passing control* dapat ditingkatkan melalui metode-metode latihan teknik dasar. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar, maka disarankan kepada pelatih untuk menerapkan beberapa program latihan, seperti penerapan metode bermain, penerapan metode filanesia, dan penerapan latihan teknik dasar lainnya. Semua itu tidak akan meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing control* dengan cepat kalau pelatih dan pemain tidak satu visi dalam menciptakan dan melaksanakan program latihan yang telah disusun secara teratur dan kontinu. Karena kalau seorang pemain tidak disiplin dalam menjalankan program latihan, semua hasil latihan yang ingin dicapai tidak akan sesuai dengan apa yang diinginkan.

#### **b. Teknik Dribbling**

Menggiring bola adalah merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari

suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Emral, 2016:132) Sementara menurut Zalfendi dkk (2010) "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung". Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa menggiring bola merupakan suatu usaha yang dilakukan pemain untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, dengan cara menyentuh atau mendorong bola bergulir secara terus menerus diatas lapangan saat permainan berlangsung, dengan berbagai tujuan misalnya untuk melewati pemain lawan, memperlambat tempo permainan dan membawa bola ke arah gawang lawan dan selanjutnya ditendang untuk menciptakan gol ke gawang lawan. "Dalam permainan sepak bola, mengoper bola adalah seorang individu keterampilan teknis yang harus dipahami dan diperoleh setiap pemain berkenalan dengan. Memainkan bola harus diiringi oleh kemampuan untuk membebaskan diri dari lawannya, melindungi bola sambil melakukan gerakan menipu lari dan maju. Bola harus tetap memegang kendali. Jumlah penguasaan bola yang ditandai."

Kemampuan *dribbling* yang baik akan memudahkan sebuah tim dalam melewati lawan-lawannya. Penguasaan teknik dasar *dribbling* akan memudahkan seorang pemain meliak liuk dalam melewati lawannya. Tak jarang seorang yang penguasaan *dribbling* yang sangat baik akan membuat lawan terkecoh bahkan sampai terjatuh dalam membaca arah lari pemain yang sedang di *pressing*. Tak jarang kalau pemain belakang sudah terkecoh dengan arah lari pemain yang sedang melakukan *dribbling*, secara tidak langsung akan membuat pemain tersebut akan lebih leluasa dalam bergerak dan menceploskan bola ke dalam gawang. Secara

tidak langsung seorang pemain dengan penguasaan teknik *dribbling* yang baik, akan bisa menentukan hasil sebuah pertandingan.

Hasil penelitian yang dilakukan masih jauh dari level maksimal kemampuan *dribbling* yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola dan harus lebih ditingkatkan lagi supaya mencapai level maksimal yang diharapkan pada pemain sepakbola. *Dribbling* adalah hal yang mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Untuk itu seorang pelatih sepakbola khususnya pelatih sepakbola SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar, untuk menyusun program-program latihan yang bisa meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain, terutama yang berhubungan dengan teknik dasar *dribbling*, seorang pemain yang ingin menguasai teknik *dribbling* juga harus mempunyai kondisi kelincahan dan kecepatan yang baik. Dengan melatih unsur kelincahan dan kecepatan, maka fondasi dari penguasaan teknik *dribbling* sudah dimiliki, dan tinggal memoles pemain dengan variasi latihan kelincahan dan latihan kecepatan.

### c. Teknik Shooting

“Menembak adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. Di sepak bola, menembak bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, jari kaki, kaki bagian dalam, dan tumit. Meskipun begitu, tembakan punggung kaki lebih efektif dan lebih banyak dilakukan oleh pemain. Itu karena, untuk menembak dengan baik, seseorang harus mampu melakukannya gerakan kompleks. Untuk menembak dengan baik, orang harus punya kemampuan fisik yang baik, oleh karena itu orang dituntut untuk menjadi mampu menembak dengan baik di bawah tekanan permainan, kencang Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020).”

Menendang merupakan aktifitas yang paling dominan dalam permainan sepakbola, dari mulai sampai berakhirnya permainan yang dilakukan pemain dilapangan adalah menendang. Dimana menendang merupakan sebagai upaya untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol. Menendang adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada didepan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur. Luxbacher (2012:105) mengatakan bahwa “untuk mencetak gol pada gawang reguler anda harus mampu melakukan keterampilan menembak dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang aktif”. Kemampuan melakukan shooting bukan hanya untuk pemain depan saja, tetapi sebaiknya keseluruhan pemain memiliki keterampilan untuk melakukan shooting dalam setiap kesempatan yang diperolehnya (Rosmawati, 2016)

Dalam melakukan teknik dasar *shooting*, unsure kondisi fisik sangat menunjang, terutama daya ledak otot tungkai, karna dayaledak otot tungkai yang baik akan membuah *shooting* yang dilepaskan ke gawang lawan akan terarah dan melahirkan sebuah gol yang merubah hasil sebuah pertandingan sepakbola.

Hasil penelitian yang telah dilakukan masih jauh dari kata maksimal. Dan harus dtingkatkan lagi. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* seorang pelatih harus mempunyai program-program latihan yang bisa meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting*, seorang pemain apabila ingin menguasai teknik *shooting* yang baik, maka dasar yang paling utama adalah pemain perlu unsure kondisi fisik dayaledak otot tungkai yang baik. Dayaledak otot

tungkai yang baik adalah fondasi dalam membangun penguasaan teknik *shooting* yang baik. Untuk itu seorang pelatih, khususnya pelatih SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar harus menerapkan program-program latihan kondisi fisik seperti meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain, kalau seorang pemain sudah memiliki daya ledak yang baik, pelatih hanya tinggal memoles pemain dengan variasi-variasi yang menjurus ke pembentukan teknik *shooting*. Tentu hal ini tidak akan tercapai kalau pemain tidak disiplin dalam menjalankan program latihan tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan: Tingkat kemampuan teknik dasar pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar memiliki nilai dengan perincian teknik dasar sebagai berikut 1) pada kemampuan teknik dasar *passing* pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang, 2) kemampuan teknik dasar *dribbling* SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang, dan 3) kemampuan teknik dasar *shooting* pemain SMP Negeri 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Burhaein, E Birahim, B.K & Pavlovic R. 2020. The relationship of limp muscle power,

balance, and coordination with instep shooting ability: a correlation study in under-18 football athlete

- Emral (2018). Sepakbola Dasar Padang: Sukabila Press
- \_\_\_\_\_. (2016). *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang: SUKABINA PRESS
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.

- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Suwirman. (2015). *Dasar - Dasar Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin.(2011). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP.
- Zalfendi.ddk (2010).*Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.