



Studi Kemampuan Teknik Sepakbola Pemain Klub Bintang Barat Kabupaten Solok

Dendi Rizky Mulyadi, Erianti, Arsil, Mardepi Saputra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
dendimaulana576@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, arsilfik@yahoo.com,
mardepi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kemampuan, Teknik Sepakbola, Klub Bintang Barat

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan teknik pemain klub bintang bintang barat Kabupaten Solok. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik sepakbola klub bintang barat Kabupaten Solok. Penelitian ini berguna untuk memotivasi pemain klub bintang barat agar memperbaiki teknik kearah yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain klub bintang barat Kabupaten Solok yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan teknik sepakbola yang meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentatif. Berdasarkan analisis deskriptif, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut : kemampuan mengoper dan menahan bola (*passing*), berada pada kategori sedang dengan rata-rata 9,4, kemampuan menggiring bola (*dribbling*), berada pada kategori sedang dengan rata-rata 20,00, kemampuan menendang bola kasaran (*shooting*), berada pada kategori sedang dengan rata-rata 10,3, dan kemampuan menyundul bola (*heading*), berada pada kategori sedang dengan rata-rata 10,9. Kemampuan teknik sepakbola pemain klub bintang barat secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

Keyowrds : *ability, football technique, bintang barat club*

Abstract : *The problem of this research is that the technical ability of the western star club players in Solok Regency is unknown. The aim of the study was to determine the level of technical ability of the western star club football in Solok Regency. This research is useful for motivating western star club players to improve their technique in a better direction. This research uses descriptive method. The population in this study were all 18 players of the western star club in Solok Regency. The sampling technique uses total sampling. The instrument used in this study was a football technique test which included passing, dribbling, shooting and heading. Data analysis in this study used percentage descriptive analysis method. Based on descriptive analysis, the following research results were obtained: the ability to pass and hold the ball passing was in the medium category with an average of 9.4, the ability to dribble dribbling was in the medium category with an average of 20.00, the ability to kick the ball at the target shooting is in the medium category with an average of 10.3, and the ability to head the ball heading is in the medium category with an average of 10.9. The technical abilities of the western star club players as a whole are in the medium category.*

PENDAHULUAN

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Latihan jasmani dapat dilakukan dalam bentuk aktivitas fisik (jasmani) dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang teratur meningkatkan kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal selama aktivitas sehari-hari (Emral, 2023). Aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, dan manusia berolahraga untuk kepentingannya sendiri, terutama untuk kesehatan, kebugaran, hiburan, dan peningkatan imunitas tubuh (Asnaldi, 2022). Dalam proses mengintegrasikan olahraga ke dalam masyarakat, pemerintah mencari perkembangan formal dan informal untuk mencapai kesetaraan kesempatan dalam olahraga (Sepriadi, 2017). Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan olahraga bagian integral dari warisan budaya umat dan dinikmati oleh banyak orang, baik sebagai actor maupun sebagai penggemar (Febrianto, 2017).

Salah satu faktor pendukung untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah olahraga, olahraga yang diminati banyak orang yaitu sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang populer dan mendapatkan perhatian hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub dan tempat latihan yang muncul baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Salah satu klub yang ada di Kabupaten Solok yaitu Klub Bintang Barat

yang mana sudah memiliki prestasi pada klub anak-anak usia 13-16 tahun. Klub Bintang Barat Pernah menjuarai pada tahun 2013 di Nagari Aia Batumbuak meraih peringkat kedua, selanjutnya di Nagari Batang Barus tahun 2015 meraih peringkat kesatu, ditahun 2017 meraih peringkat satu di Sijunjung dan 2018 di Nagari Muaro paneh meraih juara 3. Perkembangan sepakbola pada saat ini telah banyak mengalami perubahan dari berbagai bentuk baik dari peraturan maupun permainan itu sendiri serta menuntut kemampuan sangat tinggi dari seorang pemain sepakbola agar mencapai prestasi yang optimal.

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer, dinikmati dari seluruh penjuru dunia, (Atradinal, 2017). Sedangkan menurut (Aldo, 2017), sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan remaja, dewasa, dan manula. Pertandingan sepak bola adalah pertandingan 11 orang yang dipimpin oleh 1 wasit, dibantu oleh 1 asisten wasit dan 2 asisten wasit, serta 1 wasit cadangan. Pertandingan sepak bola dimainkan di lapangan dengan panjang 100 meter sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai dengan 75 meter, dalam sepak bola akan terjadi kontak fisik secara langsung antara pemain dengan pemain lawan, yang memungkinkan terjadinya pelanggaran atau benturan antara pemain satu dengan pemain lainnya. Teknik-teknik dasar dalam sepakbola harus dimiliki oleh seorang pemain yang nantinya akan menunjang permainan dalam sebuah tim, Menurut (Putra, 2023) "Teknik dasar sepakbola merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola". Teknik dasar menjadi modal dasar seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik

sehingga teknik dasar menjadi “pondasi” bagi pemain untuk dapat bermain sepakbola.

Menurut (Emral, 2016), ada empat situasi penting dalam pertandingan sepak bola yaitu, gol “dalam penguasaan” (momen 1), gol “pada saat lawan menguasai bola” (momen 2), Gol selama "transisi/perubahan dari serangan ke pertahanan (momen ketiga)" dan "transisi/perubahan dari pertahanan ke serangan (momen keempat)". Menurut (Yulifri, 2022), ada beberapa keterampilan dasar sepak bola dalam permainan sepak bola, seperti *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Menembak adalah menendang bola ke arah gawang. Tekniknya sebenarnya sederhana, namun membutuhkan ketelitian tepat sasaran untuk mencapainya. Dalam sepak bola, tembakan adalah senjata pencetak gol paling ampuh. Pemotretan dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu menggunakan punggung kaki, jari kaki, dan kaki bagian dalam.

Menurut (Ridlo,2016) *shooting* dalam permainan sepakbola adalah tendangan bola untuk mencetak atau membuat gol ke gawang lawan guna memenangkan pertandingan. Semua pemain harus didorong untuk banyak melakukan *shooting* dari jarak-jarak yang berbeda selama permainan. Keterampilan melakukan *shooting* haruslah selalu dilatih oleh setiap pemain agar dapat mencetak gol dari berbagai posisi baik dari yang mudah maupun yang sulit.

Menurut Soniawan & Irawan (2018) “Kemampuan teknik dasar sepakbola adalah modal utama seseorang untuk bermain sepakbola, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas didalam prestasi permainan sepakbola, permasalahan teknik menjadi faktor tertentu permaianan sepakbola”. Untuk menentukan kemampuan permainan sepakbola ditentukan dari

penguasaan teknik dasar, seperti *passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Teknik dasar tersebut mempunyai kemampuan masing yaitu *passing* dan *control* yaitu teknik mengoper bola, *dribbling* yaitu teknik mengiring bola, *shooting* yaitu teknik menendang atau menembak bola dengan keras kegawang lawan, dan *heading* yaitu teknik menyundul bola.

Pada saat pengamatan awal peneliti melihat pemain sepakbola klub Bintang Barat kurang paham cara melakukan teknik *passing* dan *control* dengan baik saat latihan berlangsung peneliti melihat *passing* tidak tepat sasaran sehingga bola mudah direbut dan dikuasai oleh lawan. Peneliti juga melihat pemain klub Bintang Barat kurang paham dalam melakukan teknik *dribbling* banyak yang tidak menjalankan intruksi yang diberikan pelatih sehingga lawan mudah merebut bola, pemain juga kurang paham melakukan *shooting* pada permainan berlangsung ada pemain yang kecondongan badannya saat melakukan *shooting* kurang begitu tepat dan juga perkanaan kaki dengan bola kurang tepat, dan adapun pemain yang pandangan mata tidak fokus saat melakukan tendangan sehingga menghasilkan *shooting* yang kurang baik. Peneliti juga mengamati pemain yang melakukan *heading* dengan awalan belum sesuai dengan teknik seperti badan kaku atau tidak seimbang, padangan masih kurang fokus, tidak bergerak mendekati bola, untuk itu lawan masi merebut bola.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif, seperti yang dikemukakan Arikunto (2010: 3) yaitu “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam

bentuk laporan penelitian". Penelitian ini dilakukan pada bulan juni-juli 2023 dilapangan kenagarian Jawi-jawi Guguk Kabupaten Solok, Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah pemain Klub Bintang Barat Kabupaten Solok yang masih aktif latihan serta terdaftar sebagai pemain pada tahun 2023 yang berjumlah 18 orang pada kelompok umur 13-16 tahun. Berdasarkan populasi diatas, karena jumlah populasi relatif sedikit, maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain klub Bintang Barat sebanyak 18 orang yang semuanya putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen tes yang mana dilakukan dengan bermain sepakbola.

Data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder dan primer. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini berasal dari tes kemampuan menendang bola, tes kemampuan menggiring bola, dan tes kemampuan menyundul bola pemain Klub Bintang Barat Kabupaten Solok. Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Nurhasan yang telah dimodifikasi agar dapat digunakan untuk melakukan peneliti untuk pemain Klub Bintang Barat Kabupaten Solok yang berusia 13-16 tahun, tes kemampuan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan: Tes mengumpun dan menahan bola (*passing* dan *control*), tes menggiring bola (*dribbling*), tes menendang bola kesasaran (*shooting*), tes menyundul bola (*heading*).

HASIL

1. Teknik Passing

Berdasarkan hasil tes passing melalui tes kemampuan diperoleh skor maximum 16 dan skro minimum 5, selanjutnya diperoleh mean 9,4 dan standar deviasi 3,3. Hasil yang

dari analisis passing pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Passing

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>5	2	11.1 %	Baik Sekali
12-14	3	16.7 %	Baik
9-11	5	27.8 %	Cukup
6-8	6	33.3 %	Kurang
<5	2	11.1 %	Kurang Sekali
Jumlah	18	100 %	

Berdasarkan table diatas dari 18 orang pemain, 2 orang (11,1%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval >15, berada pada kategori baik sekali, 3 orang (16,7%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 12-14, berada pada kategori baik. 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 9-11, berada pada kategori sedang. 6 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 6-8, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval <5, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *passing* pemain sebesar 9,4, Dengan demikian *passing* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

2. Teknik Dribbling

Berdasarkan hasil tes dribbling melalui tes kemampuan dribbling diperoleh skor maksimum 16,91 detik dan skor minimum 23,91 detik, selanjutnta diperoleh mean 20 detik, dan standar deviasi 2.3 detik. Hasil dari analisis dribbling pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dribbling

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 16,99	1	5,6 %	Baik Sekali
17,00-19,00	5	27,8%	Baik
19,00-21,00	5	27,8 %	Cukup
21,01-23,00	5	27,8 %	Kurang
>23,01	2	11.1 %	Kurang Sekali
Jumlah	18	100 %	

Berdasarkan table diatas dari 18 orang pemain, 1 orang (5,6%) pemain memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval <16.99, berada pada kategori baik sekali, 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 17.00-19.00 detik, berada pada kategori baik. 5orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 19.01-21.00, berada pada kategori sedang. 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 21.01-23.00 detik, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval >23.01 detik, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribbling* pemain sebesar 20,00, Dengan demikian *dribbling* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

3. Teknik Shooting

Berdasarkan hasil tes *shooting* melalui tes kemampuan *shooting*, diperoleh skor maksimum 21 dan skor minimum 4. Selanjutnya, diperoleh mean 10,3, dan standar deviasi 4,8. Hasil dari analisis *shooting* Pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Shooting

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 18	1	5,6 %	Baik Sekali
14-17	4	22,2%	Baik
9-13	5	27,8%	Cukup
5-8	6	33,3%	Kurang
<4	2	11,1%	Kurang Sekali
Jumlah	18	100 %	

Berdasarkan tabel diatas, dari 18 orang pemain, 1 orang (5,6%) pemain memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >18, berada pada kategori baik sekali, 4 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 14-17, berada pada kategori baik. 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 9-13, berada pada kategori sedang. 6 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 5-8, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >4, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *shooting* pemain sebesar 10,3, Dengan demikian *shooting* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

4. Teknik Heading

Berdasarkan hasil kemampuan *heading* melalui tes kemampuan *heading*, diperoleh skor maksimum 17 dan skor minimum 5. Selanjutnya, diperoleh mean 10,9, dan standar deviasi 3,7. Hasil dari analisis *heading* Pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Heading

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 16	2	11,1%	Baik Sekali
13-15	5	27,8%	Baik
10-12	4	22,2%	Cukup
7-9	4	22,2%	Kurang
<4	3	16,7%	Kurang Sekali
Jumlah	18	100 %	

Berdasarkan tabel diatas, diatas dari 18 orang pemain, 2 orang (11,1%) pemain memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval >16, berada pada kategori baik sekali, 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 13-15, berada pada kategori baik. 4 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 10-12, berada pada kategori sedang. 4 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 7-9, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (16,7%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval >6, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *heading* pemain sebesar 10,9, Dengan demikian *heading* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

5. Teknik Klub Bintang Barat

Berdasarkan hasil kemampuan sepakbola melalui tes kemampuan sepakbola, diperoleh skor maksimum 252,6 dan skor minimum 174,8. Selanjutnya, diperoleh mean 200, dan standar deviasi 20,9. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 1 halaman 85. Hasil dari analisis sepakbola Pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sepakbola Bintang Barat

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
< 231	1	5,6 %	Baik Sekali
210-230	6	33,3%	Baik
190-209	5	27,8%	Cukup
169-189	6	33,3%	Kurang
<168	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	18	100 %	

Berdasarkan tabel diatas dari 18 orang pemain, 1 orang (5,6%) pemain memiliki tingkat kemampuan teknik sepakbola pada kelas interval >231, berada pada kategori baik sekali, 6 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan teknik sepakbola pada kelas interval 210-230, berada pada kategori baik. 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan teknik sepakbola pada kelas interval 190-209, berada pada kategori sedang. 6 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan sepakbola pada kelas interval 169-189, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata teknik sepakbola pemain sebesar 200, Dengan demikian sepakbola pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap Pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok dari 18 orang pemain, 2 orang (11,1%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval >15, berada pada kategori baik sekali, 3 orang (16,7%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 12-14, berada pada kategori baik. 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 9-11, berada pada kategori sedang. 6 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 6-8, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval

<5, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *passing* pemain sebesar 9,4, Dengan demikian *passing* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang dilakukan pada Pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok, dari 18 orang pemain, 1 orang (5,6%) pemain memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval <16,99, berada pada kategori baik sekali, 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 17.00-19.00 detik, berada pada kategori baik. 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 19.01-21.00, berada pada kategori sedang. 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 21.01-23.00 detik, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval >23.01 detik, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribbling* pemain sebesar 20,00, Dengan demikian *dribbling* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

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. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada Pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok, dari 18 orang pemain, 1 orang (5,6%) pemain memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >18, berada pada kategori baik sekali, 4 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 14-17, berada pada kategori baik. 5orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 9-13,

berada pada kategori sedang. 6 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 5-8, berada pada kategori kurang, dan 2 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >4, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *shooting* pemain sebesar 10,3, Dengan demikian *shooting* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada Pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok, dari 18 orang pemain, 2 orang (11,1%) pemain memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval >16, berada pada kategori baik sekali, 5 orang (27,8%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 13-15, berada pada kategori baik. 4 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 10-12, berada pada kategori sedang. 4 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 7-9, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (16,7%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval >6, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *heading* pemain sebesar 10,9, Dengan demikian *heading* pemain klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang. Hasil ini tentu masih jauh dari yang diharapkan karena heading juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam sepakbola teruma bagi seorang pemain depan dan pemain belakang, bagi pemain depan heading yang baik akan bias memaksimalkan peluang gol dari bola-bola atas saat terjadi umpat silang dari pemain sayap saat didepan gawang. Teknik heading yang baik akan membuat kiper atau penjaga gawang kesusahan dalam membaca arah bola. Kemudian pada pemain belakang heading yang baik juga akan sangat membantu saat pemain melakukan clearan

didaerah pertahanan sendiri. Semakin baik heading yang dilakukan, akan memudahkan seseorang pemain dalam mengantisipasi bola-bola silang dari pemain lawan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:

Kemampuan teknik *passing*, *dribbling shooting* dan *heading* pemain Klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

Kemampuan teknik sepakbola pemain Klub Bintang Barat Kabupaten Solok berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo, Naza Putra ; GAZALI, Vivaldi. Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2017, 16.2.
- Asnaldi 2022, Suwirman 2022. Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 5 No 5 (9-15)
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.
- Emral, E., Situmorang, G. N., Putra, A. N., & Zulbahri, Z. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan akurasi shooting futsal SMP N 15 Padang *Jurnal JPDO*, 6(6), 121-128.
- Emral, (2016). *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabumi Exspress
- Febrianto, Ferry. 2017. Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo pada Liga 3 Regional Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol (2) No (1)
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Putra, A., Bakhtiar, S., Yulifri, Y., & Martha, I. A. (2023). Teknik Dasar Sepakbola Dribling Siswa SMA 9 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(7), 33-36.
- Ramadan, Gilang. 2017. Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar *passing* sepakbola. *JUJurnalOlahraga* Vol (2) No (1): 1-10.
- Yulifri, Y , Debyanto, K., Atradinal, A., Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long *passing* sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Raif, J., & Arsil, A. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 40-46.
- Ridlo, A. F. (2016). Hubungan Kemampuan Belajar Gerak (Motor Educability) Dengan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Tim Ukm Futsal Universitas Islam 45 Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(2), 213-225.
- Zepaldi, dkk. (2005). *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang .UNP.