



Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang

Muhammad Azhim Kabiir, Emral, Erianti, Eldawaty

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

muhammadazhimkabiir@gmail.com emralunp@fik.unp.ac.id

erianti@fik.unp.ac.id eldawaty@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Teknik dasar sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui kemampuan teknik dasar pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Imam Bonjol Padang. Teknik dasar dalam sepakbola merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai setiap pemain sepakbola yang terdiri dari; *passing* dan *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kemampuan teknik dasar pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang. Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Imam Bonjol Padang yang berumur 15 tahun sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel *total sampling*, yaitu; dengan menyertakan semua populasi menjadi sampel dalam penelitian. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola meliputi *passing* dan *stopping*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian ditemukan bahwa: kemampuan teknik dasar sepakbola pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang, dari 18 orang sampel ditemukan 5 orang (27,78%) kategori baik sekali, 7 orang (38,89%) kategori baik dan 4 orang (22,22%) kategori sedang. Selanjutnya untuk kategori kurang dan kurang sekali masing-masing 1 orang (5,56%).

Keywords : *fundamental skills and techniques of football*

Abstract : *The problem in this research is that the basic technical abilities of the Imam Bonjol Padang Football School (SSB) players are not yet known. Basic techniques in football are fundamental skills and techniques of football that every football player must master, consisting of; passing and stopping, dribbling, heading and shooting. So the aim of this research is to determine the basic technical abilities of SSB Imam Bonjol Padang football players. This type of research is descriptive. The population in this study was 18 SSB Imam Bonjol Padang players aged 15 years. The sampling technique is total sampling, namely; by including all populations as samples in the research. Thus, the sample in this study amounted to 18 people. To obtain data, measurements were made of fundamental skills and techniques of football including passing and stopping, dribbling, shooting and heading. Data was analyzed using percentages. The results of the research found that: the basic football technical abilities of SSB Imam Bonjol Padang football players, of the 18 samples, 5 people (27.78%) were in the very good category, 7 people (38.89%) were in the good category and 4 people (22.22%) were in the good category. %) medium category. Furthermore, for the less and very less categories, 1 person each (5.56%).*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kebutuhan di setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social serta untuk mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini sebagaimana yang tertuang dalam Undang Undang RI NO: 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 2: "Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi" (Emral dan Yudi, 2021).

Berdasarkan buku pedoman yang diterbitkan PSSI bahwa sepak bola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 sentimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepak bola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit (Atradinal dan Sepriani, 2017).

Sepakbola di Indonesia merupakan permainan rakyat yang menyebar di seluruh pelosok tanah air merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat di gemari oleh masyarakat Indonesia. Menurut Syafruddin dalam Teruna dkk (2023) ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga yaitu "kondisi fisik, teknik, strategi, dan mental". Menurut Bahtra dan Anas

dalam Putra dkk (2022) untuk dapat bermain dengan baik, penguasaan teknik dasar sepak bola sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola karena teknik dasar merupakan salah satu landasan seseorang untuk dapat bermain sepak bola.

SSB Imam Bonjol Padang merupakan salah satu SSB di Sumatera Barat yang ikut serta dalam pembinaan anak usia dini dan pembinaan atlet usia remaja. Keseriusan ini sering dilihat dari seringnya SSB Imam Bonjol mengikuti pertandingan sepak bola baik di tingkat daerah maupun provinsi. Hal inilah yang menjadikan motivasi bagi pemain sepak bola di Kota Padang menjadi lebih baik lagi. Melalui pembinaan-pembinaan yang diadakan di klub-klub sepakbola dan sekolah ini diharapkan melahirkan atlet-atlet yang dapat mewakili Kota Padang di tingkat Nasional.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada pemain sekolah sepak bola Imam Bonjol Padang di lapangan saat latihan serta dalam pertandingan uji coba melawan Tim Sepakbola Putra Wijaya yang diadakan dilapangan Imam Bonjol. Penulis menemukan kesalahan-kesalahan mendasar pada teknik dasar sepak bola seperti *passing, dribbling, shooting, heading* sehingga mudah kehilangan bola dan merugikan tim dalam membangun serangan. Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang".

METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto dalam Nofrialdi dan Firdaus (2019) penelitian deskriptif adalah tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa

adanya tentang suatu variable, gejala atau keadaan. Tempat penelitian ini telah dilaksanakan di lapangan Imam Bonjol Padang.

Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Oktober 2023. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono dalam Darni dkk, 2018). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 orang.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian (Sepriadi, 2017). Sampel ditarik dengan teknik total sampling, menjadikan semua populasi menjadi sampel penelitian (Arikunto dalam Nirwandi, 2016). Untuk mendapat data tentang kemampuan teknik dasar pemain SSB Imam Bonjol Padang, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran untuk masing-masing variabel, yaitu: *passing* dan *stopping*, *drbbling*, *heading* dan *shooting* (Syahrastani dan Firdaus, 2020).

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif maka teknik analisa yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi dengan menggunakan rumus persentase. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

(Sudjana dalam Eldawaty, 2020)

Keterangan :
P = Persentase

F = Frekuensi responden (jumlah nilai yang diperoleh)

N = Jumlah responden

HASIL

1. Kemampuan Teknik Mengoper Bola (*Passing*)

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik *passing* dengan menyepak bola ke gawang kecil sebagai sasaran yang dilakukan oleh 18 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang, diperoleh nilai rata-rata adalah 16,33, simpangan baku yaitu 2,25, skor tertinggi 20 dan skor terendah 11, sedangkan jarak pengukuran adalah 9 dan nilai tengah (median) yaitu 16. Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik *passing* dan control bola pemain sekolah sepak bola SSB Imam Bonjol Padang dapat dilihat tabel 3 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Kemampuan *Passing* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	19 – 20	2	11,11
Baik	17 – 18	8	44,44
Sedang	15 – 16	6	33,33
Kurang	13 – 14	1	5,56
Kurang Sekali	11 – 12	1	5,56
Jumlah		18	100

2. Kemampuan Teknik Mengoper Bola (*Passing*)

Berdasarkan hasil data kemampuan teknik *dribbling* yang dilakukan terhadap 18 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang, diperoleh nilai rata-rata adalah 9,47, simpangan baku yaitu 0,85, skor tertinggi 8,27 dan skor terendah 11,45, sedangkan jarak pengukuran adalah 3,18 dan nilai tengah yaitu 9,86. Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang, tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dribbling Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	8,27 – 8,90	5	27,78
Baik	8,91 – 9,54	7	38,89
Sedang	9,55 – 10,18	1	5,56
Kurang	10,19 – 10,82	4	22,22
Kurang Sekali	10,83 – 11,46	1	5,56
Jumlah		18	100

3. Kemampuan Teknik Menendang Bola Ke Gawang (*Shooting*)

Berdasarkan hasil data kemampuan teknik *shooting* atau menendang bola ke gawang yang dilakukan terhadap 18 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang, diperoleh nilai rata-rata adalah 8,83, simpangan baku yaitu 3,29, skor tertinggi 15 dan skor terendah 4, sedangkan jarak pengukuran adalah 11 dan nilai tengah yaitu 10. Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik *shooting* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang dapat dilihat tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kemampuan *Shooting* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	≥ 14	1	5,56
Baik	11 – 13	6	33,33
Sedang	8 – 10	2	11,11
Kurang	5 – 7	8	44,44
Kurang Sekali	≤ 4	1	5,56
Jumlah		18	100

4. Kemampuan Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Berdasarkan hasil data kemampuan teknik *heading* yang dilakukan terhadap 18 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang, diperoleh nilai rata-rata adalah 9,93, simpangan baku yaitu 2,02,

skor tertinggi 13,50 dan skor terendah 7,10, sedangkan jarak pengukuran adalah 6,40 dan nilai tengah yaitu 10,30. Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik menyundul bola (*heading*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik *Heading* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	12,26 – 13,54	2	11,11
Baik	10,97 – 12,25	4	22,22
Sedang	9,68 – 10,96	3	16,67
Kurang	8,39 – 9,67	5	27,78
Kurang Sekali	7,10 – 8,38	4	22,22
Jumlah		18	100

5. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola

Berdasarkan hasil data kemampuan teknik dasar sepakbola yang terdiri dari teknik *passing* dan *stopping*, *dribbling*, *shooting*, teknik *heading*, yang dilakukan terhadap 18 orang pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang, diperoleh nilai rata-rata adalah 50, simpangan baku yaitu 5,47, skor tertinggi 57 dan skor terendah 34, sedangkan jarak pengukuran adalah 22 dan nilai tengah yaitu 45. Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) tersebut dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Imam Bonjol Padang

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	54 – 58	5	27,78
Baik	49 – 53	7	38,89
Sedang	44 – 48	4	22,22
Kurang	39 – 43	1	5,56
Kurang Sekali	34 – 38	1	5,56
Jumlah		13	100

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik *Passing* dan *Topping* Pemain Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang

Passing dapat diartikan mengumpan bola merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola. Mengumpan merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai sepakbola, dengan cara menendang untuk tujuan memberikan atau mengoper bola kepada kawan satu tim. Sedangkan Mielke dalam Randi dan Komaini (2019) mengatakan bahwa *passing* dalam permainan sepakbola adalah "seni memindahkan atau momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain dalam pertandingan sepakbola".

Dari pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *passing* adalah merupakan suatu momentum memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain dalam satu tim pada saat pertandingan berlangsung. *Passing* yang baik tentu harus didukung dengan penguasaan bola yang baik atau dibarengi dengan penguasaan teknik *control* dan *stopping* yang baik. Dalam penelitian ini berdasarkan temuan penelitian tentang *passing* dan *stopping* dari 18 orang pemain SSB Imam Bonjol Padang, ditemukan pemain yang memiliki kemampuan teknik *passing* dan *stopping* bola kategori baik sekali ada 2 orang (11,11%), kategori baik yaitu sebanyak 8 orang (44,44%) dan kategori sedang yaitu 6 orang (33,33%). Selanjutnya untuk kategori kurang dan kurang sekali yaitu masing-masing hanya 1 orang (5,56%).

Berpedoman pada temuan penelitian seperti yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa banyak pemain yang telah menguasai teknik *passing* dan *stopping* bola dengan baik. Memang ada dua orang yang masih rendah kemampuan *passing* dan *stopping* bolanya. Hal ini disebabkan oleh

beberapa factor diantaranya kekuatan otot kaki, koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh dan unsure fisik lain belum mereka miliki dengan baik. Di samping itu ketika melakukan teknik *passing* ke dinding sasaran menendang bola terlalu lemah sehingga pantulan bola tidak sampai pada posisi berdiri, sehingga bola tidak dapat dikontrol dengan baik.

2. Kemampuan *Dribbling* Pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan *dribbling* dari 18 orang pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang, maka ditemukan 5 orang (27,78%) kategori baik sekali, 7 orang (38,89%) kategori baik dan kategori sedang hanya 1 orang (5,56%). Selanjutnya untuk kategori kurang adalah 4 orang (22,22%) dan kategori kurang sekali hanya 1 orang (5,56%). Sesuai dengan temukaan ini maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih dari sebagian sampel sudah memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik. Artinya pemain yang belum memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik adalah 5 orang (33,33%), dan perlu ditingkatkan diantaranya melalui latihan, baik fisik maupun teknik.

Kemampuan teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola memiliki fungsi yang sangat penting, misalnya mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau menuju keruangan terbuka. Hal ini dilakukan bisa dalam aksi penyerangan dan aksi bertaman. Lebih jelasnya kegunaan *dribbling* dalam permainan sepakbola dikemukakan oleh Dinata dalam Putra dan Gazali (2017) antara lain adalah untuk (1) Untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan (3) untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila

tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman'.

Dribbling sering juga disebut dengan istilah menggiring bola, dan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai bagian kaki seperti dengan sisi kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki. Bahkan Arwandi dan Ardianda (2018) mengatakan bahwa *dribbling* adalah "keterampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, padangan tidak selalu terhadap bola, pergerakan dan selalu mengawasi pemain lawan".

Menggiring bolaselain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi,juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut (Marta dan Oktarifaldi, 2020).

3. Kemampuan Teknik *Shooting* Pemain Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang

Shooting dalam permainan sepakbola adalah tendangan yang dilakukan pemain sepakbola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol kegawang lawan. Keterampilan *shooting* ini penting dikuasai oleh pemain sepakbola karena sasaran utama disetiap serangan dalam permainan sepakbola yaitu untuk mencetak gol (Alqadiri dkk, 2017). Makanya pemain yang paling dikenal diseluruh dunia adalah pencetak gol terbanyak, meskipun gol tercipta merupakan hasil usaha kerja tim. Memang tidak mudah bagi seorang pemain untuk menendang bola masuk ke gawang lawan, kita dapat lihat selama pertandingan

berlangsung sering tembakan (*shooting*) gagal atau tidak menghasilkan gol.

Menurut Emral dalam Wijaya dan Hardiansyah (2020) menendang bola adalah "merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, mengoper bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara,yang tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang". Sesuai dengan pendapat ini dapat diartikan bahwa memasukan bola ke gawang untuk menciptakan gol salah satunya cara dapat dilakukan dengan melakukan tendangan.

Berdasarkan temuan hasil penelitian tentang kemampuan tendangan ke gawang (*shooting*) dari 18 orang pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang, yang memiliki kemampuan *shooting* kategori baik sekali hanya 1 orang (5,56%), kategori baik ada 6 orang (33,33%) dan kategori sedang yaitu 2 orang (11,11%). Selanjutnya untuk kategori kurang yakni sebanyak 8 orang (44,44%) dan kategori kurang sekali yaitu hanya ada 1 orang (5,56%). Dari gambaran hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagian dari jumlah sampel masih belum memiliki kemampuan menendang bola ke gawang atau kemampuan *shooting*nya masih rendah.

Berpedoman pada uraian di atas, maka salah satu upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang adalah dengan melatih tembakan dengan kuat dan akurat. Keberhasilan seseorang dalam melakukan *shooting* ke gawang tergantung pada beberapa factor, seperti yang dikemukakan oleh Luxbacher dalam Daya (2015) menyatakan bahwa: "Kemampuan untuk melakukan tembakan

dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah factor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemandirian dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah penting”.

4. Kemampuan Teknik Heading Pemain Sepakbola SSB Imam Bonjol Padang

Berpedoman dari hasil penelitian tentang kemampuan *heading* dari 18 orang pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang, yang memiliki teknik menyundul bola (*heading*) kategori baik sekali hanya 2 orang (11,11%), kategori baik ada 4 orang (22,22%) dan kategori sedang adalah 3 orang (16,67%). Selanjutnya untuk kategori kurang sebanyak 5 orang (27,78%) dan kategori kurang sekali ada 4 orang (22,22%). Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang yang belum memiliki kemampuan *heading* dengan baik.

Menurut Mulyono dalam Yorarahim dan Widodo (2022) “*Heading* sering dilakukan pemain saat bola berada diudara, tetapi *heading* dapat juga dilakukan saat bola berada di bawah (*drive heading*)”. Teknik *heading* memerlukan latihan rutin karena tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu, dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna. Oleh sebab itu pemain yang masih rendah kemampuan *heading*nya diperlukan latihan secara kontiniu.

Kemampuan *heading* penting dimiliki pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang terutama yang masih rendah kemampuannya. Dengan memiliki kemampuan *heading* maka, tujuan melakukan *heading* dalam permainan sepakbola dapat dicapai sesuai dengan yang diinginkan. Misalnya dengan tujuan untuk memasukan

bola ke gawang lawan, mengoper bola kepada teman, membuang bola atau menjauhkan bola dari lawan dan di daerah pertahanan sendiri. Meningkatkan kemampuan *heading* salah satunya melalui latihan dengan teknik yang benar.

Seseorang melakukan *heading* dengan baik dan benar sesuai dengan memahami bagaimana cara-cara atau langkah-langkah pelaksanaannya, misalnya *heading* sambil melompat selalu menjaga keseimbangan tubuh saat diudara, dengan siku sedikit dibuka untuk melindungi tubuh dan bola dari hadangan lawan. Begitu juga ketika bola datang, gunakan dahi untuk menyundul bola dan leher dikunci kemudian arahkan bola ke sasaran yang diinginkan dan sebagainya. Selanjutnya kemampuan *heading* dengan cara melompat didukung oleh beberapa komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai agar mampu lompatan setinggi mungkin untuk meraih bola diudara, kelentukan pinggang, keseimbangan tubuh saat di udara, koordinasi gerakan dan pandangan kearah sasaran yang dituju.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar sepakbola pemain sepakbola SSB Imam Bonjol Padang, dari 18 orang sampel ditemukan 5 orang (27,78%) kategori baik sekali, 7 orang (38,89%) kategori baik dan 4 orang (22,22%) kategori sedang. Selanjutnya untuk kategori kurang dan kurang sekali masing-masing 1 orang (5,56%).

DAFTAR PUSTAKA

- Alqadri, A., Saifuddin, S., & Abdurrahman, A. (2017). Hubungan Kesimbangan Dengan Shooting Dalam Permainan Sepakbola (Pada Siswa Sma Negeri 1 Rundeng Kota Subulussalam Tahun 2016). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan*

Rekreasi, 3(3).

- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32-32.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 10-18.
- Daya, W. J. (2015). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1-8.
- Emral, E., & Yudi, A. A. (2021). Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1-5.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Nirwandi, F. U. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 27-34.
- Nofrialdi, N., & Firdaus, K. (2019). Persepsi Guru Penjasorkes terhadap Keterampilan Mengajar Guru Praktek Lapangan Penjasorkes di Seluruh SMPN Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 2(6), 35-42.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 Tahun. *Sporta Saintika*, 7(1), 111-120.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Randi, R., & Komaini, A. (2019). Tinjauan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola club amos fc palangki kecamatan iv nagari Kabupaten sijunjung. *JURNAL STAMINA*, 2(4), 25-34.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Syahrastani, S., & Kamal, F. (2020). The Influence of Drill, Small Game, and Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability of Students at PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar. *Jurnal MensSana*, 5(1), 40-45.
- Teruna, M. G., Arsil, A., Yulifri, Y., & Atradinal, A. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola SSB Gama Muda Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 6(4), 7-14.
- Wijaya, I., & Hardiansyah, S. (2020). Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Daya Tahan Pemain SSB Putra Kapur Kabupaten Limapuluh Kota. *Jurnal JPDO*, 3(5), 19-24.
- Yorarahim, L., & Widodo, A. (2022). Analisis Perbedaan Goal antara Timnas Indonesia Dan Timnas Eropa dalam Cabang Olahraga Sepakbola Wanita. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04).