

## Teknik Dasar Sepakbola pada Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar

Rahmad Febrianda<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>, Yulifri<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>

[1febrinanda.rahmad@gmail.com](mailto:febrinanda.rahmad@gmail.com), [2arsilfik@yahoo.co.id](mailto:arsilfik@yahoo.co.id), [3yulifri54@yahoo.co.id](mailto:yulifri54@yahoo.co.id), [haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.51>

**Kata Kunci** : Sepakbola, Teknik Dasar, SKO Sumbar

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya pembelajaran teknik dasar sepakbola dengan baik sekolah keberbakatan olahraga (SKO) Sumbar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola (SKO) Sumbar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu mengambil dari semua jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *short pass* untuk mengukur kemampuan *passing*, tes *dribbling* untuk mengukur kemampuan *dribbling*, tes *shooting at the ball* untuk mengukur kemampuan *shooting* dan tes *heading* untuk mengukur kemampuan *heading*. Sebagai sasaran data diolah dengan uji statistik. Hasil penelitian yaitu tingkat kemampuan *passing* sekolah keberbakatan olahraga (SKO) Sumbar berada pada kategori baik, tingkat kemampuan *dribbling* sekolah keberbakatan olahraga (SKO) Sumbar berada pada kategori baik, tingkat kemampuan *shooting* sekolah keberbakatan olahraga (SKO) Sumbar berada pada kategori kurang sekali dan tingkat kemampuan *heading* sekolah keberbakatan olahraga (SKO) Sumbar berada pada kategori sedang.

**Keywords** : *Football, Basic Techniques, SKO West Sumatra*

**Abstract** : *The problem in this research is that basic football technique learning has not been implemented properly at the West Sumatra Sports Gifted School (SKO). The research aims to determine the level of basic technical football skills (SKO) in West Sumatra. This research is a type of quantitative descriptive research. The sampling technique in this research is total sampling, namely taking from the entire population to obtain a sample of 20 people. The data was collected using the short pass test to measure passing ability, the dribbling test to measure dribbling ability, the shooting at the ball test to measure shooting ability and the heading test to measure heading ability. As a target, the data is processed using statistical tests. The results of the research are that the passing ability level of the West Sumatra Sports Talent School (SKO) is in the good category, the West Sumatra Sports Talent School (SKO) dribbling ability level is in the good category, the West Sumatra Sports Talent School (SKO) shooting ability level is in the very poor category and the level of The heading ability of the West Sumatra Sports Talent School (SKO) is in the medium 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).

Sepak bola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, ada tiga momen sepakbola yaitu; menyerang, transisi, dan bertahan. Pertama menyerang, semua pemain harus menyebar sehingga membuat area bermain menjadi lebih lebar. Dengan menggunakan luas lebar lapangan, sehingga banyak celah dari pertahanan lawan yang bisa kita tembus.

Dalam posisi ini, kita bisa menjaga bola, sambil melihat peluang untuk kemudian mengirimkan bola ke celah pertahanan lawan. Kedua transisi dari menyerang ke bertahan. Begitu kehilangan bola mereka harus segera mungkin bertahan, tidak ada lagi bola salah *passing*, *shooting* salah, apalagi ada diskusi, itu tidak boleh lagi terjadi. Semua harus sudah saling mengerti. Sebaliknya ketika bola dikuasai oleh kita, segera untuk menyerang. Ini adalah tujuan kita untuk memenangkan pertandingan. Ketiga bertahan, konsentrasi hal utama dalam melihat pergerakan lawan, seluruh pemain harus kompak untuk mundur ke belakang demi memperlambat laju serangan lawan agar tidak kebobolan.

Salah satu sekolah yang ada di Sumatera Barat adalah SKO Sumbar yang telah berdiri pada tahun 2015, Sekolah ini dikenal sebagai SMA Negeri 4 Sumbar. SKO Sumbar pernah mengikuti Liga Pendidikan Indonesia pada tahun 2019 dengan meraih prestasi juara satu dan mengikuti Liga Sentra tahun 2022 di Malang dengan meraih prestasi juara satu, Namun waktu mengikuti turnamen pada tahun 2023 pada ajang turnamen Venus cup sekolah SKO Sumbar jangankan untuk memasuki babak 5 besar, awal mengikuti pertandingan sekolah SKO Sumbar langsung mengalami kekalahan disaat melakukan pertandingan awal. Sekolah SKO Sumbar ditahun ini mengalami penurunan prestasi. Untuk dapat bermain dengan baik membutuhkan menguasai teknik sepak bola, dikarenakan teknik menjadi sebuah pendukung dan sebuah pondasi utama seseorang dalam bermain sepak bola. Maka untuk memperbaiki dan peningkatan kualitas didalam bermain menuju prestasi, permasalahan teknik menjadi penentu permainan sepak bola (Soniawan, V., & Irawan, 2018)

Perkembangan olahraga sepak bola

SKO Sumbar dapat dikatakan cukup baik dan mendapat perhatian dari masyarakat. Namun tahun terakhir SKO Sumbar tidak lagi mampu meraih prestasi. Pada turnamen terakhir yang diikuti oleh SKO Sumbar yaitu Venus cup SKO Sumbar mengalami kekalahan di babak awal. Robert Koger (2005) menyatakan bahwa, pembelajaran dan pelatihan merupakan foundation (dasar) harus menjadi menu latihan yang paling mendasar atau paling penting saat menguasai permainan, untuk itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada SKO Sumbar, penulis masih menemukan beberapa permasalahan diantaranya belum terlaksananya pembelajaran teknik dasar sepak bola dengan baik pada SKO Sumbar.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian yaitu "Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pada Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 Di Padang"

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A.Muri Yusuf (2014) "penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail". Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana Kemampuan teknik dasar yang meliputi komponen *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading* SKO Sumbar. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola SKO Sumbar. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus 2023. Menurut Arikunto (2010) populasi adalah

keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SKO Sumbar sebanyak 20 orang pemain. Menurut Ishak Aziz (2016), Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Berpedoman pada populasi maka sampel diambil menggunakan teknik "Total Sampling" yaitu pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Oleh karena itu peneliti mengambil 20 sampel. Sugiyono (2015) mengatakan teknik pengumpulan data adalah salah satu hal yang dapat mempengaruhi kualitas data, diperoleh dari lapangan untuk mengetahui data relevan, akurat, dan reliabel. Pengumpulan data dalam penelitian ini, tes yang digunakan yaitu 1) Tes short pass 2) Tes Dribbling, 3) Tes Shooting, 4) Tes heading the ball (Arsil, 2018). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif

## HASIL

Analisis data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan urutan pada pertanyaan dan tujuan penelitian. Semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Adapun variabel-variabel yang diteliti tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. Passing

**Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan Passing**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Klasifikasi
----	----------------	--------------------	-------------

1	$\geq 124$	1	Baik Sekali
2	104 - 123	13	Baik
3	85 - 103	5	Sedang
4	65 - 84	1	Kurang
5	$\leq 64$	0	Kurang Sekali
Jumlah			

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang atlet, 1 orang (5%) yang memiliki kemampuan Passing "Baik Sekali" yaitu pada interval  $\geq 124$ , 13 orang (65%) memiliki kemampuan Passing "Baik" yaitu pada kelas interval 104 – 123, 5 orang (25%) memiliki kemampuan Passing "Sedang" yaitu pada kelas interval 85 – 103, 1 orang (5%) memiliki kemampuan Passing "Kurang" yaitu pada kelas interval 65 – 84, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki kemampuan Passing "Kurang Sekali" yaitu pada kelas interval  $\leq 64$ .

### 2. Dribbling

**Table 2. Hasil Tes Kemampuan Dribbling**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Klasifikasi
1	$\geq 66$	9	Baik Sekali
2	53 - 65	11	Baik
3	41 - 52	0	Sedang
4	$\leq 40$	0	Kurang
Jumlah		20	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang atlet, 9 orang (45%) yang memiliki kemampuan Dribbling "Baik Sekali" yaitu pada interval  $\geq 66$ , 11 orang (55%) memiliki kemampuan Dribbling "Baik" yaitu pada kelas interval 53 – 65, 0 orang (0%) memiliki kemampuan Dribbling "Sedang" yaitu pada kelas interval 41 – 52, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki kemampuan Dribbling "Kurang" yaitu pada kelas interval  $\leq 40$ .

### 3. Shooting

Pada bagian ini yang diukur adalah kemampuan Shooting atlet, berdasarkan tes yang dilakukan maka diperoleh hasil

penelitian sebagai berikut.

**Table 3. Hasil Tes Kemampuan Shooting**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Klasifikasi
1	≥ 67	0	Baik Sekali
2	55 - 66	0	Baik
3	44 - 54	0	Sedang
4	32 - 43	2	Kurang
5	≤ 31	18	Kurang Sekali
Jumlah		20	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang atlet, 0 orang (0%) yang memiliki kemampuan *Shooting* "Baik Sekali" yaitu pada interval ≥67, 0 orang (0%) memiliki kemampuan *Shooting* "Baik" yaitu pada kelas interval 55 - 66, 0 orang (0%) memiliki kemampuan *Shooting* "Sedang" yaitu pada kelas interval 44 - 54, 2 orang (10%) memiliki kemampuan *Shooting* "Kurang" yaitu pada kelas interval 32 - 43, dan 18 orang (90%) lainnya memiliki kemampuan *Shooting* "Kurang Sekali" yaitu pada kelas interval ≤ 31.

#### 4. Heading

**Table 4. Hasil Tes Kemampuan Heading**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Klasifikasi
1	≥ 82	0	Baik Sekali
2	67 - 81	0	Baik
3	52 - 66	0	Sedang
4	37 - 51	2	Kurang
5	≤ 36	18	Kurang Sekali
Jumlah		20	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang atlet, 0 orang (0%) yang memiliki kemampuan *Heading* "Baik Sekali" yaitu pada interval ≥ 82, 3 orang (15%) memiliki kemampuan *Heading* "Baik" yaitu pada kelas interval 67 - 81, 17 orang (85%) memiliki kemampuan *Heading* "Sedang" yaitu pada kelas interval 52 - 66, 0 orang (0%) memiliki kemampuan *Heading* "Kurang" yaitu pada kelas interval 37 - 51, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki

kemampuan *Heading* "Kurang Sekali" yaitu pada kelas interval ≤ 36.

#### 5. Kemampuan Dasar SepakBola

Berdasarkan hasil analisis kemampuan dasar atlet sepakbola SKO Sumbar yang meliputi kemampuan passing, dribling, heading dan shooting memperoleh hasil seperti berikut:

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Klasifikasi
1	> 278,52	2	Baik Sekali
2	> 262,41 - 278,52	3	Baik
3	> 246,29 - 262,41	9	Sedang
4	>230,18 - 246,29	5	Kurang
5	≤ 230,18	1	Kurang Sekali
Jumlah		20	

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang atlet, terdapat 2 orang (10%) yang memiliki kemampuan teknik dasar "Baik Sekali" yaitu pada interval > 278,52, terdapat 3 orang (15%) memiliki kemampuan teknik dasar "Baik" yaitu pada kelas interval > 262,41 - 278,52 terdapat 9 orang (45%) memiliki kemampuan Teknik Dasar "Sedang" yaitu pada kelas interval > 246,29 - 262,41, terdapat 5 orang (25%) memiliki kemampuan Teknik Dasar "Kurang" yaitu pada kelas interval >230,18 - 246,29, dan 1 orang (5%) lainnya memiliki kemampuan Teknik Dasar "Kurang Sekali" yaitu pada kelas interval ≤ 230,18.

### PEMBAHASAN

#### 1. Kemampuan Passing

Tes *Passing* atau Tes *short pass* adalah tes menendang bola dari beberapa tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan passing secara cepat dan tepat.

Dari hasil tes kemampuan passing yang diambil dari Pemain Sepak Bola SKO Sumbar diketahui dari 20 orang atlet, 1 orang (5%) yang memiliki kemampuan *Passing*

“Baik Sekali” yaitu pada interval  $\geq 124$ , 13 orang (65%) memiliki kemampuan *Passing* “Baik” yaitu pada kelas interval 104 – 123, 5 orang (25%) memiliki kemampuan *Passing* “Sedang” yaitu pada kelas interval 85 – 103, 1 orang (5%) memiliki kemampuan *Passing* “Kurang” yaitu pada kelas interval 65 – 84, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki kemampuan *Passing* “Kurang Sekali” yaitu pada kelas interval  $\leq 64$ . Berdasarkan nilai rata rata kemampuan *passing* yaitu 106,4 maka kemampuan atlet di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) U-17 Padang termasuk dalam kategori “baik”.

## 2. Kemampuan Dribbling

Tes *dribbling* adalah tes dengan mengiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan. Tujuannya adalah mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam mengiring bola.

Dari hasil tes kemampuan *dribbling* yang diambil dari 20 orang atlet, 9 orang (45%) yang memiliki kemampuan *Dribbling* “Baik Sekali” yaitu pada interval  $\geq 66$ , 11 orang (55%) memiliki kemampuan *Dribbling* “Baik” yaitu pada kelas interval 53 – 65, 0 orang (0%) memiliki kemampuan *Dribbling* “Sedang” yaitu pada kelas interval 41 – 52, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki kemampuan *Dribbling* “Kurang” yaitu pada kelas interval  $\leq 40$ . Berdasarkan nilai rata rata kemampuan *dribbling* yaitu 64,7 maka kemampuan atlet di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) U-17 Padang termasuk dalam kategori “baik”.

## 3. Kemampuan Shooting

Tes *shooting* adalah tes menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah ditentukan. Tujuannya adalah untuk mengukur keterampilan ketetapan menembak bola.

Dari hasil tes kemampuan *Shooting* yang diambil dari 20 orang atlet, 0 orang (0%)

yang memiliki kemampuan *Shooting* “Baik Sekali” yaitu pada interval  $\geq 67$ , 0 orang (0%) memiliki kemampuan *Shooting* “Baik” yaitu pada kelas interval 55 - 66, 0 orang (0%) memiliki kemampuan *Shooting* “Sedang” yaitu pada kelas interval 44 - 54, 2 orang (10%) memiliki kemampuan *Shooting* “Kurang” yaitu pada kelas interval 32 - 43, dan 18 orang (90%) lainnya memiliki kemampuan *Shooting* “Kurang Sekali” yaitu pada kelas interval  $\leq 31$ . Berdasarkan nilai rata rata kemampuan *shooting* yaitu 21,35 maka kemampuan atlet di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) U-17 Padang termasuk dalam kategori “kurang sekali”.

## 4. Kemampuan Heading

Tes *heading the ball* adalah tes menyundul bola sejauh mungkin pada tempat tertentu, dan lambungan awal dilakukan sendiri. Tujuannya adalah untuk mengukur otot leher pada saat melakukan heading.

Dari hasil tes kemampuan *heading* yang diambil dari 20 orang atlet, 0 orang (0%) yang memiliki kemampuan *Heading* “Baik Sekali” yaitu pada interval  $\geq 82$ , 3 orang (15%) memiliki kemampuan *Heading* “Baik” yaitu pada kelas interval 67 - 81, 17 orang (85%) memiliki kemampuan *Heading* “Sedang” yaitu pada kelas interval 52 - 66, 0 orang (0%) memiliki kemampuan *Heading* “Kurang” yaitu pada kelas interval 37 – 51, dan 0 orang (0%) lainnya memiliki kemampuan *Heading* “Kurang Sekali” yaitu pada kelas interval  $\leq 36$ . Berdasarkan nilai rata rata kemampuan *Heading* yaitu 61,9 maka kemampuan atlet di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 termasuk dalam kategori “sedang”.

## 5. Kemampuan Dasar SepakBola

Berdasarkan hasil analisis kemampuan dasar atlet sepak bola di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 yang meliputi kemampuan *passing*, *dribbling*,

*heading* dan *shooting* dari 20 orang atlet, terdapat 2 orang (10%) yang memiliki kemampuan teknik dasar "Baik Sekali" yaitu pada interval > 278,52, terdapat 3 orang (15%) memiliki kemampuan teknik dasar "Baik" yaitu pada kelas interval > 262,41 - 278,52 terdapat 9 orang (45%) memiliki kemampuan Teknik Dasar "Sedang" yaitu pada kelas interval > 246,29 - 262,41, terdapat 5 orang (25%) memiliki kemampuan Teknik Dasar "Kurang" yaitu pada kelas interval > 230,18 - 246,29, dan 1 orang (5%) lainnya memiliki kemampuan Teknik Dasar "Kurang Sekali" yaitu pada kelas interval  $\leq$  230,18. Berdasarkan nilai rata-rata kemampuan dasar sepakbola yaitu 200 maka kemampuan atlet di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 termasuk dalam kategori "sedang".

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan 1) Tingkat kemampuan *passing* pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 sebagian besar berada pada kategori baik. 2) Tingkat kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 sebagian besar pada kategori baik. 3) Tingkat kemampuan *shooting* pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 sebagian besar pada kategori kurang sekali. 4) Tingkat kemampuan *heading* pemain sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar U-17 sebagian besar pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2014. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan". Jakarta : Prenadamedia
- group.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- 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.
- Emral (2018). *Sepakbola Dasar Padang*: Sukabila Press
- Ishak Aziz, 2016. *Dasar Dasar Penelitian Olah Raga*. Jakarta: Kencana.
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP. 2018, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2
- 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, 2018.

“kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong  
kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk  
sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol.  
3, no. 2, pp. 47-52.

- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S.  
2020. 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.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada  
Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16  
Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma,  
H. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran  
jasmani berdasarkan status gizi. *Media  
Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Soniawan, Vega. "Metode bermain  
berpengaruh terhadap kemampuan  
long passing sepakbola." (2018).
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi  
(Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.