

## Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

Ayubri Aswal<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Yulifri<sup>3</sup>, Eldawaty<sup>4</sup>

Departemen Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolaharagaan, Universitas Negeri Padang

[1aswalayubri@gmail.com](mailto:aswalayubri@gmail.com) [2atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id) [3yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id) [4eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:eldawaty@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Teknik Dasar, Sepak Bola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober 2023 di lapangan beringin sati Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument yang digunakan adalah: 1) tes short pass, 2) tes kemampuan *dribbling* 3) tes *shooting at the ball*, dan 4) tes kemampuan *heading*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 2) Kemampuan teknik *passing* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik 2) Kemampuan teknik *dribbling* Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang, 3) Kemampuan teknik *shooting* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. 4) Kemampuan teknik *heading* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. 4) Kemampuan teknik sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang.

Keywords : *Basic Techniques, Football*

Abstract : *The problem in this research is the low basic technical skills of female soccer players in SSB Baringin Sati Padang Pariaman Regency. The aim of this research was to determine the level of basic technical football skills of SSB Baringin Sati women's football players, Padang Pariaman Regency. This type of research is quantitative descriptive research. This research was carried out in October 2023 in the banyan sati field, Padang Pariaman Regency. The population in this study was all women's football at SSB Baringin Sati, Padang Pariaman Regency, totaling 22 players. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples for this research was 20 players. The instruments used are: 1) short pass test, 2) dribbling ability test, 3) shooting at the ball test, and 4) heading ability test. The data analysis technique uses percentage descriptive statistical analysis. The results of this research are: 2) The passing technical ability of SSB Baringin Sati women's football players, Padang Pariaman Regency is in the good category. 2) The dribbling technical ability of SSB Baringin Sati women's football players, Padang Pariaman Regency is in the medium category, 3) The shooting technical ability of SSB women's football players Baringin Sati, Padang Pariaman Regency is in the medium category. 4) The heading technical ability of SSB Baringin Sati women's soccer players, Padang Pariaman Regency is in the medium category. 4) The football technical abilities of the SSB Baringin Sati women's football players, Padang Pariaman Regency are in the medium category.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, aktifitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Olahraga itu sendiri merupakan kemampuan dan kesanggupan seseorang dalam mengolah dan menyempurnakan jasmani atau fisik. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa kebugaran, kesegaran dan kesehatan, sangat berguna untuk menunjang aktifitas sehari-hari yang ditingkatkan melalui berolahraga. Olahraga menjadi kebutuhan bagi masyarakat melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu, olahraga bertujuan pendidikan, olahraga bertujuan prestasi, dan olahraga bertujuan rekreasi. Olahraga pendidikan dilakukan seperti di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di *club-club* olahraga sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing, olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang sistem keolahragaan Nasional Republik Indonesia nomor 11 Tahun 2022 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi Pasal 1 Ayat 12 yang menyatakan bahwa, "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu olahraga prestasi yang kita temui di lingkungan kita adalah Olahraga sepak bola. Muhajir (2007: 22) menyatakan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola

ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan. Secara kita ketahui sepak bola merupakan salah satu olahraga yang pesat berkembangnya dunia maupun Indonesia hal ini terjadi dengan banyaknya masyarakat yang memainkan sepak bola baik putra maupun putri. Hal itu diperkuat oleh pendapat Husein (2019) bahwa banyaknya kompetisi yang mempertandingan antar umur, genre, instansi daerah, dan berkembangnya pusat latihan sepak bola yang berada di Indonesia banyak diikuti oleh putra dan putri. Perkembangan olahraga sepak bola juga di dukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar club yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya, semua orang menikmati sepak bola baik itu anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Jumlah penonton dan pemain yang mengunjungi lapangan menjadi bukti sepak bola disukai banyak orang.

Di Indonesia sepak bola putri sudah berkembang sangat pesat terbukti dengan adanya timnas sepak bola putri. Timnas putri Indonesia sudah mengikuti berbagai kompetisi internasional termasuk SEA games, piala Asia, dan Piala Dunia wanita dan banyak mengukir presatasi di sepak bola internasional. Perkembangan yang sangat pesat banyak kita ketahui pemain sepak bola yang yang berprestasi seperti Zahra muzdalifah shalika Aurelia dan yang lainnya. Perkembangan olahraga sepak bola merambah ke daerah-daerah di Indonesia termasuk Sumatera Barat salah satunya Padang Pariaman. Salah satu contoh sekolah sepak bola yaitu SSB Baringin Sati.

SSB Baringin Sati berada di kec. Patamuan Kabupaten Padang Pariaman. SSB Baringin Sati berdiri sejak tahun 1983 SSB ini

tidak jauh dari pusat keramaian yang berada di jalan sicincin via malalak. Semenjak berdiri SSB Baringin Sati pernah menyumbang beberapa pemaian untuk PERSEPAR Padang Pariaman dan juga salah satu pemaian pernah memperkuat PSP Padang. Prestasi yang pernah dicapai dalam kompetisi resmi SSB baringin sakti yaitu juara 2 piala Danone tahun 2011 di kota Padang selang beberapa tahun tepatnya tahun 2015 imbas pembekuan sepak bola Indonesia SSB baringin sati juga vakum beberapa tahun dan aktif kembali lebih kurang 2-3 tahun belakang yang diikuti kurang lebih 127 anak dari beberapa kelompok umur, untuk usia dini, hari latihannya minggu, rabu, jum'at. Semenjak aktif belum ada kompetisi resmi yang di ikuti hanya open turnamen non remi di berbagai kelompok umur.

Sepak bola memiliki banyak minat tidak hanya oleh putra tetapi juga putri terutama di SSB Baringin Sakti Kabupaten Padang Pariaman. SSB baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman memiliki tim sepak bola putri, SSB baringin sati resmi membentuk tim putri pada 28 mei 2022. Tim Putri SSB Baringin Sati memiliki hari latihan selasa, kamis, dan sabtu. Semenjak awal berdiri tim ini hanya diminati beberapa anak dikarenakan sepak bola putri yang masih awam terdengar dikalangan masyarakat daerah. Sekarang SSB ini memiliki pemain sepak bola putri kurang lebih 30 orang. Mengenai prestasi pada turnamen resmi belum ada menurut sumber peneliti dapat dari pelatih. Untuk menyemangatkan semangat anak didik SSB sering mengikuti laga persahabatan dan open turnamen antar SSB tim putri di Sumbar salah satunya seperti turnamen rustam efendi kota Padang dan turnamen golkar cup putri se Sumatera Barat pada tanggal 19 mei 2023. Satu tahun

berdiri tim putri SSB Baringin Sati beberapa pemain putri SSB baringin Sakti juga akan bermain bersama Sumbar kelompok umur U 15 akan bermain di turnamen ASBWI di Jakarta.

Guna meraih prestasi yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan kesuksesan seorang atlet di pengaruhi oleh berbagai faktor – faktor . ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi , di antaranya kondisifisik, teknik taktik dan mental. (Almadani dalam Eldawati, yulifri dan deswandi 2022) . Selain itu, faktor-faktor seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, tingkat kompetisi, struktur organisasi, kondisi lingkungan lingkungan dan dukungan masyarakat dan lain sebagainya juga memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi yang dicapai.

Banyak faktor yang mempengaruhi kesuksesan seorang atlet sepak bola, tetapi penulis hanya akan berfokus pada kemampuan teknik dasar pemain sepak bola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman yang belum di ketahui. Untuk itu dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar baik, teknik dasar sepak bola diantaranya (*passing, dribbling, heading, dan shooting*), sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi pemain sepak bola. Menurut Emral (2016: 118)

Safruddin (20011: 179) menyatakan bahwa “teknik dalam olahraga adalah salah satu cara yang digunakan atau di kembangkan oleh seorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efesien”. Dapat diartikan bahwa teknik dasar sepak bola merupakan suatu tugas gerakan efektif dan efesien yang harus dikuasai seorang pemain dimana gerakan tersebut

merupakan bentuk-bentuk aksi, perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepak bola. Kemampuan anak sangat berperan dalam bermain sepak bola hal ini dapat dilihat dalam gerakan menggiring bola, mencari tempat untuk menghindari dari kawalan lawan dan *shooting* yang sampai ke target serta *passing* yang akurat dan sebagainya. Jika seorang pemain sepak bola tidak mempunyai kemampuan teknik tersebut dengan baik. Ini berarti kemampuan teknik dasar sepak bola yang kurang baik atau kurang sempurna sehingga perlu ditingkatkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam observasi pemain sepak bola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman. Di lapangan dan informasi yang di dapat dari pelatih, dari beberapa pertandingan tournament yang di ikuti pemain sepakbola putri SSB baringin sakti selalu kalah belum bisa juara. Dalam latihan pemain semangat bersemangat terbukti dengan banyak pemain yang datang sebelum jam latihan di mulai namun ada sebagian yang terlambat tapi masih dalam batas waktu. Menurut pelatih kompetisi resmi terutam di sumbar untuk sepak bola putri belum ada hanya sekelas open tuornament yang diadakan oleh beberapa klub SSB hal tesebut juga di nilai sangat berpengaruh terhadap perkembangan pemain. Berdasarkan permasalahan di jelaskan di atas terdapat masalah yang belum diketahui yaitu kemampuan teknik dasar sepak bola pemain sepak bola putri SSB Baringin Sakti Kabupaten Padang Pariaman yang belum diketahui.

Berdasarkan hal tersebut maka penulis merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yaitu "Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak

Bola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman".

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui, meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan dan pengambilan data sesuai dengan hasil yang sebenarnya. Penelitian ini dilaksanakan di Padang Pariaman tepatnya di SSB Baringin Sati, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dari penelitian ini menggunakan *total sampling* dan jumlah sampel yang diperoleh adalah 22 orang pemain sepak bola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman. Data diambil dengan cara melakukan tes.

## HASIL

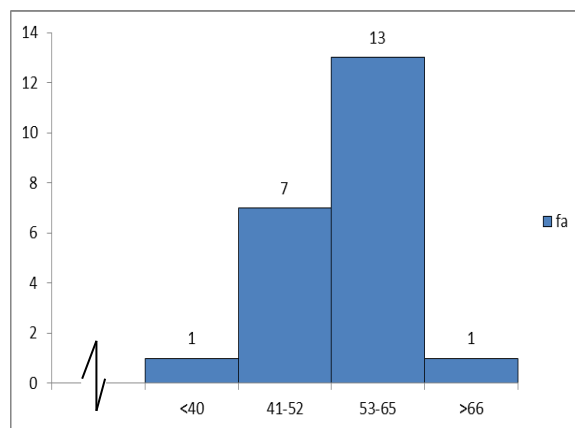
### 1. Tingkat Teknik Dasar *Passing* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes *passing* melalui tes kemampuan *passing*, diperoleh skor maksimum 132 dan skor minimum 70. Selanjutnya, diperoleh mean 106,4, dan standar deviasi 15,8. Hasil dari analisis *passing* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Passing Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>124	2	9.1	Baik Sekali
104-123	12	54.5	Baik
85-103	6	27.3	sedang
65-84	2	9.1	Kurang
<64	0	0.0	
Jumlah	22	100	

Berdasarkan table diatas dari 22 orang pemain, 2 orang (9,1%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval >124, berada pada kategori baik sekali, 12 orang (54,5%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 104-123, berada pada kategori baik. 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 85-103, berada pada kategori sedang. 2 orang (9,1%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 65-84, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *passing* pemain sebesar 106,4, Dengan demikian *passing* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik. Gambaran data *passing* pemain dapat dilihat pada gambar 14 berikut ini.



**Histogram 1. Histogram Data Passing Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

## 2. Tingkat Teknik Dasar *Dribbling* Pemain Sepak Bola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

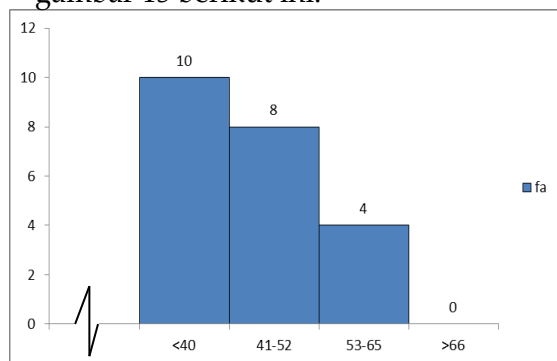
Berdasarkan hasil tes *dribbling* melalui tes kemampuan *dribbling*, diperoleh skor maksimum 64 dan skor minimum 36. Selanjutnya, diperoleh mean 45,3, dan standar deviasi 8,1. Hasil dari analisis *dribbling* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dribbling Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>66	0	0.0	Baik Sekali
53-65	4	18.2	Baik
41-52	8	36.4	sedang
<40	10	45.5	Kurang
Jumlah	22	100	

Berdasarkan table diatas dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval >66, berada pada kategori baik sekali, 4 orang (18,2%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling*

pada kelas interval 53-65, berada pada kategori baik. 8 orang (36,4%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 41-52, berada pada kategori sedang, dan 10 orang (45,5%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval <40, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribbling* pemain sebesar 45,3, Dengan demikian *dribbling* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Gambaran data *dribbling* pemain dapat dilihat pada gambar 15 berikut ini.



**Histogram 2. Histogram Data *Dribbling* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

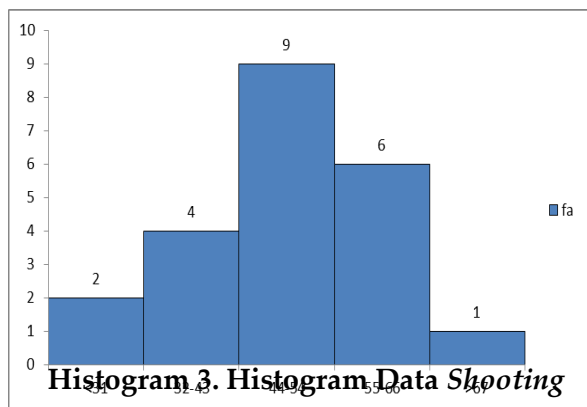
### 3. Tingkat Teknik Dasar *Shooting* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes *shooting* melalui tes kemampuan *shooting*, diperoleh skor maksimum 67 dan skor minimum 30. Selanjutnya, diperoleh mean 50,1, dan standar deviasi 9,9. Hasil dari analisis *shooting* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Table 3. Distribusi Frekuensi *Shooting* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>67	1	4.5	Baik Sekali
55-66	6	27.3	Baik
44-54	9	40.9	sedang
32-43	4	18.2	Kurang
<31	2	9.1	Kurang sekali
Jumlah	22	100	

Berdasarkan table 7 diatas dari 22 orang pemain, 1 orang (4,5%) pemain yang memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >67, berada pada kategori baik sekali, 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 55-66, berada pada kategori baik. 9 orang (40,9%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 44-54, berada pada kategori sedang. 4 orang (18,2%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 32-43, berada pada kategori kurang dan 2 orang (9,1%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval <31, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *shooting* pemain sebesar 50,1, Dengan demikian *shooting* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Gambaran data *shooting* pemain dapat dilihat pada gambar 16 berikut ini.



**Histogram 3. Histogram Data Shooting Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

#### 4. Tingkat Teknik Dasar *Heading* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

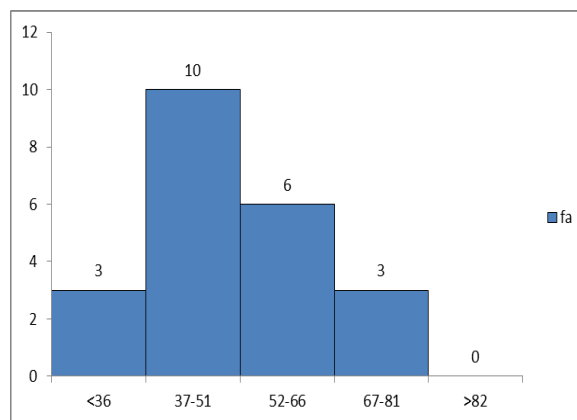
Berdasarkan hasil tes *heading* melalui tes kemampuan *heading*, diperoleh skor maksimum 69 dan skor minimum 35. Selanjutnya, diperoleh mean 50, dan standar deviasi 10,1. Hasil dari analisis *heading* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Heading* Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>82	0	0.0	Baik Sekali
67-81	3	13.6	Baik
52-66	6	27.3	sedang
37-51	10	45.5	Kurang
<36	3	13.6	Kurang sekali
Jumlah	22	100	

Berdasarkan table 8 diatas dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *heading* pada kelas interval >82. 3 orang (13,6%) pemain yang memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval >66, berada pada

kategori baik, 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 52-66, berada pada kategori sedang. 10 orang (45,5%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 37-51, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (13,6%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval <36, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *heading* pemain sebesar 50, Dengan demikian *heading* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Gambaran data *heading* pemain dapat dilihat pada gambar 17 berikut ini.



**Gambar 4. Histogram Data *Heading* Pemain Sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

#### 5. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Putra SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

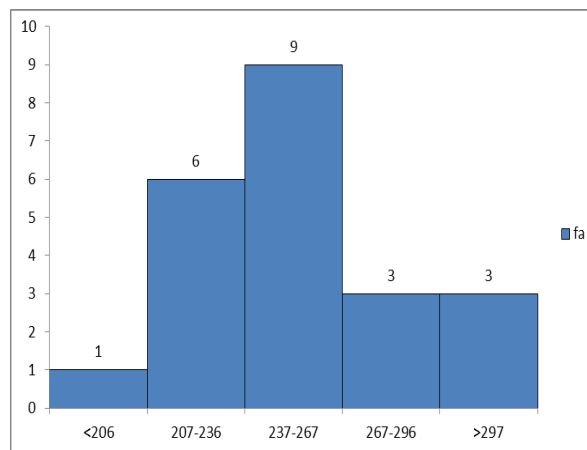
Berdasarkan hasil t score yang didapat dari masing-masing variable teknik dasar sepakbola, diperoleh skor maksimum 315 dan skor minimum 200. Selanjutnya, diperoleh mean 251,9, dan standar deviasi 30,3. Hasil dari analisis teknik dasar sepakbola Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang

Pariaman diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Teknik dasar sepakbola Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Klasifikasi
>297	3	13.6	Baik Sekali
267-296	3	13.6	Baik
237-267	9	40.9	sedang
207-236	6	27.3	Kurang
<206	1	4.5	Kurang sekali
Jumlah	22	100	

Berdasarkan table 9 diatas dari 22 orang pemain, 3 orang (13,6%) pemain memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval >297, berada pada kategori baik sekali, 3 orang (13,6%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval 267-296, berada pada kategori baik. 9 orang (40,9%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval 237-267, berada pada kategori sedang, 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval 207-236, berada pada kategori kurang dan 1 orang (4,5%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval <206, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata teknik dasar sepakbola pemain sebesar 251,9, Dengan demikian teknik dasar sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang. Gambaran data teknik dasar sepakbola pemain dapat dilihat pada gambar 18 berikut ini.



**Histogram 5. Histogram Data Teknik dasar sepakbola Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman**

## PEMBAHASAN

### 1. 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 (Rein dkk. 2017)

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. Vembiarto, E. G., & Lismadiana, M. (2018, December)

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.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap Pemain sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman dari 22 orang pemain, 2 orang (9,1%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval >124, berada pada kategori baik sekali, 12 orang (54,5%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 104-123, berada pada kategori baik. 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 85-103, berada pada kategori sedang. 2 orang (9,1%) memiliki tingkat

kemampuan *passing* pada kelas interval 65-84, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *passing* pemain sebesar 106,4, Dengan demikian *passing* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik.

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 Pemain sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman, 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.

## 2. 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 (2010:138) "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.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang dilakukan pada Pemain sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman, dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval >66, berada pada kategori baik sekali, 4 orang (18,2%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 53-65, berada pada kategori baik. 8 orang (36,4%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 41-52, berada pada kategori sedang, dan 10 orang (45,5%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval <40, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribbling* pemain sebesar 45,3, Dengan demikian *dribbling* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang.

Hasil tersebut 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 Pemain sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman, 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.

### 3. 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”.

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 sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman, dari 22 orang pemain, 1 orang (4,5%) pemain yang memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >67, berada pada kategori baik sekali, 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 55-66, berada pada kategori baik. 9 orang (40,9%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 44-54, berada pada kategori sedang. 4 orang (18,2%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 32-43, berada pada kategori kurang dan 2 orang (9,1%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval <31, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *shooting* pemain sebesar 50,1, Dengan demikian *shooting* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang.

Hasil tersebut masih jauh dari kata maksimal. Dan harus ditingkatkan 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 Pemain sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman harus menerapkan program-program latihan kondisi fisik seperti peningkatkan dayaledak otot tungkai pemain, kalau seorang pemain sudah memiliki dayaledak 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.

#### 4. Teknik *heading*

*Heading* adalah teknik dasar yang paling penting dalam permainan sepakbola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan juga dapat sebagai andalan untuk mencetak gol kegawang lawan, oleh sebab itu kecepatan pergerakan tubuh mengakibatkan bola yang di sundul semakin tajam ke gawang lawan yang berakibatkan sulit diantisipasi kiper lawan.

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper, mencetak bola dan mematahkan serangan lawan/membuang bola. Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala. Pemain harus belajar

untuk menyundul bola menggunakan dahi, bukan ubun-ubun kepala. Pemain harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukan bola yang membentur mereka. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat/ melompat.

pada saat seorang pemain mengamati datangnya bola, maka indera penglihatannya mempunyai peranan penting untuk segera mengambil keputusan sesuai dengan keadaan yang dihadapi. Dalam hal ini pada saat akan menyundul bola seorang pemain melihat datangnya bola dan bersamaan dengan itu telah dipikirkan maksud dan tujuan bola yang akan dilakukan, sehingga hasil sundulannya tepat pada sasaran yang dituju atau yang diinginkannya

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada Pemain sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman, dari 22 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *heading* pada kelas interval  $>82$ . 3 orang (13,6%) pemain yang memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval  $>66$ , berada pada kategori baik, 6 orang (27,3%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 52-66, berada pada kategori sedang. 10 orang (45,5%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval 37-51, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (13,6%) memiliki tingkat kemampuan *heading* pada kelas interval  $<36$ , berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *heading* pemain sebesar 50, Dengan demikian *heading* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori sedang.

Hasil ini tentu masih jauh dari yang diharapkan karena *heading* juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam sepakbola terutama bagi seorang pemain depan dan pemain belakang, bagi pemain depan *heading* yang baik akan bias memaksimalkan peluang gol dari bola-bola atas saat terjadi umpan 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 di daerah pertahanan sendiri. Semakin baik *heading* yang dilakukan, akan memudahkan seseorang pemain dalam mengantisipasi bola-bola silang dari pemain lawan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam memiliki rata-rata kebugaran sebesar 12,54, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam harus lebih ditingkatkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

Apri, Agus.(2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang:SUKA BINA PRESS

Arifin, Z. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Al-Mudarris: Journal Of Education, 1(1), 22-29

Arsil, D. D. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* .

Arsil.(2019). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang:FIK UNP

Edwarsyah, H. N. (2023). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi dengan Siswa SMP Negeri 2 Tilatang Kamang Agam. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* .

Handayani, Ririn. 2020. *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.

Joko Subagyo. 2011. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Kurniawan, R. (2017). Peningkatan Profesionalisme Guru Pendidikan jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi. In Seminar Nasional Pendidikan Olahraga (Vol. 1, No. 1, pp. 298-307)

Nurhasan & Rossik P. (2015). *Kecepatan dan Kekuatan Komponen Kebugaran Jasmani*. Jakarta.

Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Rika Sepriani, S. R. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* .

Sepriadi, dkk. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional

Sepriadi, S., & Eldawaty, E. (2019). *Jurnal Pendidikan Jasmani , Olahraga , Kesehatan dan Rekreasi. Kontribusi Kadar Hemoglobin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa*, 8(2),

Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: IKAPI

Suharsimi Arikunto. 2017. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: BumiAksara.