

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

Yeldi Rahmat Putra¹, Erianti², Deswandi³, Arsil⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Yeldirahmatputra21@gmail.com, erianti@fik.unp.ac.id, deswandi@fik.unp.ac.id,

arsil@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.09>

Kata kunci : Kemampuan Teknik Dasar, Kondisi Fisik

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah diduga rendahnya kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepakbola dan kondisi fisik pemain SSB Baringin Sati. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember sampai Januari 2023 di lapangan sepakbola SSB Baringin Sati, Kecamatan Patamuan, Kab. Padang Pariaman. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Baringin Sati yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) tes short pass, 2) tes kemampuan dribbling, 3) tes kemampuan heading, 4) tes Shooting at the ball, 5) tes sprint 30 meter, dan 6) Illinois Agility run test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan teknik dasar pemain dengan perincian sebagai berikut a) Kemampuan teknik dasar *Passing* pemain berada pada kategori kurang, b) kemampuan teknik dasar *dribbling* berada kategori sedang, c) kemampuan teknik dasar *heading* pemain kategori kurang, dan d) kemampuan teknik dasar *Shooting* berada pada kategori sedang, 2) Kondisi fisik pemain unsur kondisi fisik sebagai berikut a) kondisi fisik kecepatan pemain kategori sedang, b) kondisi kelincahan pemain kategori sedang

Keywords: Basic Technical Ability, Physical Condition

Abstract: The problem with this research is the alleged low basic technical abilities and physical condition of the players. The aim of this research is to determine the basic football technical abilities and physical condition of SSB Baringin Sati players. This type of research is descriptive research. This research was carried out from December to January 2023 at the SSB Baringin Sati football field, Patamuan District, Kab. Padang Pariaman. The population in this study was all SSB Baringin Sati players, totaling 20 people. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 20 players. The instruments used in this research were 1) short pass test, 2) dribbling ability test, 3) heading ability test, 4) Shooting at the ball test, 5) 30 meter sprint test, and 6) Illinois Agility run test. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) The player's basic technical ability with the following details: a) The player's basic passing technical ability is in the poor category, b) the player's basic technical ability in dribbling is in the medium category, c) the player's basic heading technical ability is in the poor category, and d) basic shooting technical abilities are in the medium category, 2) The player's physical condition from the elements of physical condition are as follows a) the player's speed physical

condition is in the medium category, b) the player's agility condition is in the medium category

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk

Meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

kondisi fisik di dalam dunia olahraga penggunaan istilah atau kata kondisi fisik, konotasinya cenderung ditujukan kepada seseorang yang membidangi suatu jenis atau cabang olahraga tertentu, atau atlet suatu cabang olahraga, dimana tiap-tiap cabang olahraga

Tersebut menekankan kepada komponen kondisi fisik tertentu atau kondisi fisik utama atau yang disebut juga kondisi fisik khusus, sesuai dengan karakter dan kebutuhan cabang olahraganya, contohnya seperti atlet sepak bola tidak sama dengan atlet lari marathon atau jarak jauh kondisi fisik khususnya (Deswandi, 2017).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah

menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023). Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah,

Dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). "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).

Pembentukan dan pengembangan olahraga dikembangkan sedini 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, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali,

2017). “Perkembangan olahraga saat ini sangat

Berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang” (Nando, 2018). Sebagai salah satu cabang olahraga sangat di gemari di seluruh dunia adalah dengan

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”.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia (Atradinal, 2018). “Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita” (Nirwandi, 2018).

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).

Salah satu unsur yang penting dalam olahraga sepakbola adalah kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik yang dimiliki atlet. Menurut (Maliki et al., 2017) untuk memiliki keterampilan bermain sepakbola atau terampil dalam melakukan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan aspek fisiologis berupa komponen

Fisik yang baik, agar dapat mencapai prestasi yang baik pula. Untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan seperti keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting*, *jugling*, dan *heading* yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang

lebih baik pula. Kemampuan kondisi fisik meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan,

Kecepatan, serta kordinas (Hamdi & Wahyudhi, 2019). Disamping itu untuk melakukan *dribbling* yang baik seorang pesepakbola, membutuhkan fleksibilitas sebagai faktor penting dalam mengendalikan bola (Maryono et al., 2017). Untuk melatih keterampilan teknik dasar atlet maupun pelatih sepakbola

Perlu memahami faktor-faktor yang mendukung kekuatan otot kaki, daya tembak, koordinasi, *body kinetic*, *save body*, kelenturan, dan fleksibilitas. Selain itu, faktor psikologis, motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan kerjasama juga diperlukan meningkatkan keterampilan. (Habibie et al., 2019).

“Kemampuan teknik sangat berpengaruh terhadap peforma pemain ketika bermain. Kemampuan teknik merupakan kemampuan yang harus terus dilatih oleh para pemain, karena kemampuan Teknik dasar merupakan kemampuan motorik yang melibatkan banyak sekali koordinasi organ-organ tubuh” (Arsil,D.A. 2018).

SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman 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.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepakbola Baringin Sati bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan tim sepakbola Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman mengalami kekalahan saat

mengikuti pertandingan, salah satunya yaitu kemampuan teknik pemain.

METODE

Jenis penelitian digunakan dalam penelitian adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehmann dalam A.Muri Yusuf (2007) "penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi mencoba menggambarkan fonomena secara detail".

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik yang meliputi komponen *Passing*, *dribbling*, *Shooting*, *heading*, kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Baringin Sati, Kecamatan Patamuan, Kabupaten Padang Pariaman, Sedangkan Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

Ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Baringin Sati yang berjumlah 20 orang. Menurut Aziz (2016), sampel adalah sebagian dari jumlah

Dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang di pandang dapat memberikan

Data secara maksimal. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes

sebagai alat untuk menyimpulkan data (Amin, N. F). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL

1. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola

a. Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Baringin Sati

Tabel 1. Data Kemampuan *Passing*

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
87 - 102	8	40	Baik sekali
73 - 86	9	45	Baik
59 - 72	2	10	Sedang
45 - 58	0	0	Kurang
31 - 44	1	5	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 8 orang (40%) pemain memiliki tingkat kemampuan *Passing* pada kelas interval 87 - 102, berada pada kategori baik sekali, 9 orang pemain (45%) memiliki tingkat kemampuan *Passing* pada kelas interval 73 - 86, berada pada

Kategori baik. 2 orang pemain (10%) memiliki tingkat kemampuan *Passing* pada kelas interval 59 - 72, berada pada kategori sedang, dan 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat kemampuan *Passing* pada kelas interval 31 - 44, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat *Passing* pemain memiliki rata-rata sebesar 83,05, maka tingkat kemampuan *Passing* pemain berada pada kategori baik.

b. Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Baringin Sati

Tabel 2. Data Kemampuan *Dribbling*

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
53 -57	3	15	Baik sekali
49 - 52	2	10	Baik
45 - 48	2	10	Sedang
41 - 44	7	35	Kurang
37 - 40	6	30	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 3 orang (15%) pemain memiliki tingkat kemampuan dribbling pada kelas interval 53 -57, berada pada kategori baik sekali, 2 orang pemain (10%) memiliki tingkat kemampuan dribbling pada kelas interval 49 - 52, berada pada kategori baik.

2 orang pemain (10%) memiliki tingkat kemampuan dribbling pada kelas interval 45 - 48, berada pada kategori sedang, 7 orang pemain (35%) memiliki tingkat kemampuan dribbling pada kelas interval 41 - 44, berada pada kategori kurang, dan 6 orang pemain (30%) memiliki tingkat kemampuan dribbling pada kelas

Interval 37 - 40, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat dribbling pemain memiliki rata-rata sebesar 44,55, maka tingkat kemampuan dribbling pemain berada pada kategori kurang.

c. Kemampuan Heading Pemain Sepakbola Baringin Sati

Tabel 3. Data Kemampuan Heading

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
42 - 44	3	15	Baik sekali
40 - 41	5	25	Baik
38 - 39	4	20	Sedang
36 - 37	6	30	Kurang
34 - 35	2	10	Kurang
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 3 orang (15%) pemain yang memiliki tingkat kemampuan heading pada kelas interval 42 - 44, berada pada kategori baik sekali, 5 orang pemain (25%) memiliki tingkat kemampuan heading pada kelas interval 40 -41, berada pada

Kategori baik, 4 orang pemain (20%) memiliki tingkat kemampuan heading pada kelas interval 38 - 39, berada pada kategori sedang, 6 orang pemain (30%) memiliki tingkat kemampuan heading pada kelas interval 36-37, berada pada kategori kurang dan 2 orang pemain (10%) memiliki tingkat kemampuan heading pada

Kelas interval 34 - 35, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat heading pemain memiliki rata-rata sebesar 38,7, maka tingkat kemampuan heading pemain berada pada kategori sedang.

d. Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Baringin Sati

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran Shootin

Tabel 4.

Data Kemampuan Shooting

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
64 - 71	1	5	Baik sekali
56 - 63	4	20	Baik
48 - 55	8	40	Sedang
40 - 47	5	25	Kurang
32 - 39	2	10	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 1 orang (5%) pemain memiliki tingkat kemampuan Shooting pada kelas interval 64 - 71, berada pada kategori baik sekali, 4 orang pemain (20%) memiliki

tingkat kemampuan *Shooting* pada kelas interval 56 - 63, berada pada

Kategori baik. 8 orang pemain (40%) memiliki tingkat kemampuan *Shooting* pada kelas interval 48 - 55, berada pada kategori sedang, 5 orang pemain (25%) memiliki tingkat kemampuan *Shooting* pada kelas interval 40 - 47, berada pada kategori kurang, dan 2 orang pemain (10%) memiliki tingkat kemampuan *Shooting* pada

Kelas interval 32 - 39, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat *Shooting* pemain memiliki rata-rata sebesar 50, maka tingkat kemampuan *Shooting* pemain berada pada kategori sedang.

e. Kemampuan Teknik dasar Pemain Sepakbola Baringin Sati

Tabel 5. Data Kemampuan Teknik dasar

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
227 - 239	7	35	Baik sekali
214 - 226	5	25	Baik
201 - 213	6	30	Sedang
188 - 200	1	5	Kurang
175 - 187	1	5	Kurang sekali
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 7 orang (35%) pemain memiliki tingkat kemampuan teknik dasar pada kelas interval 227 - 239, berada pada kategori baik sekali, 5 orang pemain (25%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar pada kelas interval 214 - 226,

Berada pada kategori baik. 6 orang pemain (30%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar pada kelas interval 201 - 213, berada pada kategori sedang, 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar pada kelas interval 188 - 200, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat kemampuan

Teknik dasar pada kelas interval 175 - 187, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat Teknik dasar pemain memiliki rata-rata sebesar 216,3, maka tingkat kemampuan teknik dasar pemain berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 16 di bawah ini :

2. Kemampuan Kondisi Fisik

a. Kecepatan Pemain Sepakbola SSB Baringin Sati

Tabel 6. Data Kecepatan

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
5,01 - 5,41	9	45	Baik Sekali
5,42 - 5,82	3	15	Baik
5,83 - 6,23	6	30	Sedang
6,24 - 6,64	1	5	Kurang
6,65 - 7,04	1	5	Kurang Sekali
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 9 orang pemain (45%) memiliki kecepatan pada kelas interval 5,01 - 5,41 detik berada pada kategori baik sekali, 3 orang pemain (15%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5,42 - 5,82 detik, berada pada kategori baik. 6 orang pemain (30%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 5,83 - 6,23 detik,

Berada pada kategori sedang. 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 6,24 - 6,64 detik, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat kecepatan pada kelas interval 6,65 - 7,04 detik,

Berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain memiliki rata-rata sebesar 5,66 detik, maka tingkat kecepatan pemain berada pada kategori baik.

b. Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Baringin Sati

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pemain SSB Baringin Sati

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
16,14 - 17,14	7	35	Baik Sekali
17,15 - 18,15	5	25	Baik
18,16 - 19,16	3	15	Sedang
19,17 - 20,17	3	15	Kurang
20,18 - 21,20	2	10	Kurang Sekali
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 7 orang pemain (35%) memiliki kelincahan pada kelas interval 16,14 - 17,14 detik berada pada kategori baik sekali, 5 orang pemain (25%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 17,15 - 18,15 detik, berada pada kategori baik.

3 orang pemain (15%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 18,16 - 19,16 detik, berada pada kategori sedang. 3 orang pemain (15%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 19,17 - 20,17 detik, berada pada kategori kurang, dan 2 orang pemain (10%) memiliki tingkat kelincahan pada kelas interval 20,18 - 21,20 detik,

Berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain memiliki rata-rata sebesar 17,77 detik, maka tingkat kelincahan pemain berada pada kategori baik.

c. Kemampuan Kondisi fisik Pemain Sepakbola Baringin Sati

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Kondisi fisik Pemain Baringin Sati

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
108,1 - 122,9	7	35	Baik Sekali
94,0 - 108,0	6	30	Baik
79,9 - 93,9	5	25	Sedang
65,8 - 79,8	1	5	Kurang
51,7 - 65,7	1	5	Kurang Sekali
	20	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 orang pemain sepakbola yang diteliti, 7 orang (35%) pemain memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik pada kelas interval 108,1 - 122,9, berada pada kategori baik sekali, 6 orang pemain (30%) memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik pada kelas interval 94,0 - 108,0,

Berada pada kategori baik. 5 orang pemain (25%) memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik pada kelas interval 79,9 - 93,9, berada pada kategori sedang, 1 orang pemain (5%) memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik pada kelas interval 65,8 - 79,8, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (5%)

Memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik pada kelas interval 51,7 - 65,7, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat Kondisi fisik pemain memiliki rata-rata sebesar 100, maka tingkat kemampuan kondisi fisik pemain berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Sepakbola

a. *Passing*

dengan rata-rata sebesar 83,05, berada pada kategori kurang. Hasil tersebut bisa dikatakan belum maksimal dan harus ditingkatkan lagi.



Gambar: Pelaksanaan tes Passing
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Latihan *Passing* dapat ditingkatkan melalui metode-metode latihan teknik dasar. Untuk meningkatkan dan penerapan latihan teknik dasar lainnya. Semua itu tidak akan meningkatkan kemampuan teknik dasar *Passing*

b. Kemampuan dribbling



Gambar: Pelaksanaan tes Dribbling
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata kemampuan dribbling pemain Sepakbola Baringin Sati adalah 44,55, maka kemampuan dribbling pemain berada pada kategori sedang. Artinya kemampuan dribbling yang dimiliki oleh pemain belum mencapai level yang

baik. Tim pelatih harus selalu meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

c. Heading



Gambar: Pelaksanaan tes Heading
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa rata-rata kemampuan *heading* Pemain Baringin Sati adalah 38,7, berada pada kategori kurang, hal ini harus terus dilatih dan perlu penerapan program latihan yang tepat demi meningkatnya kemampuan *heading* pemain. Karena bagi seorang pemain dapat *heading*

Memudahkan pemain dalam memanfaatkan bola krosing dari sektor plank. Pemain belakang juga harus mempunyai *heading* yang baik, seorang pemain belakang memerlukan *heading* yang baik dalam upaya memotong serangan long ball dari dari lawan dan juga dalam mengintersep bola-bola krosing lawan dari sektor sayap.

d. Shooting

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa kemampuan *Shooting* pemain Pemain Baringin Sati memiliki rata-rata 50, maka *Shooting* pemain berada pada kategori sedang. Hal ini harus menjadi evaluasi bagi tim pelatih, karena *Shooting* kegawang merupakan salah satu tujuan utama dari olahraga

Sepakbola menciptakan gol ke gawang sebanyak banyaknya. Maka dari itu



Gambar: Pelaksanaan tes Shooting
Sumber: Dokumentasi Penelitian

ketika *Shooting* pemain masih jauh dari level yang kurang maksimal maka tim pelatih mencari dalam meningkatkan kemampuan *Shooting* pemain dengan menyusun program-program latihan yang mengasah *Shooting* pemain agar lebih tajam lagi.

2. Kondisi Fisik

a. Kecepatan



Gambar: Pelaksanaan tes Kecepatan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Hasil penelitian kemampuan kecepatan dengan alat test *Sprint* 30 meter Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecepatan pemain Sepakbola Baringin Sati memiliki rata-rata sebesar 5,66 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain Sepakbola Baringin Sati berada pada kategori sedang. Artinya kecepatan yang dimiliki oleh pemain

Sepakbola Baringin Sati belum mencapai level maksimal yaitu 5,05 detik, ini menjadi evaluasi tim pelatih untuk menerapkan program program latihan yang meningkatkan kecepatan pemain. Adapun latihan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan latihan *running ABC*, lari *sprint*, dan lari dengan menggunakan parasut.

b. Kelincahan



Gambar: Pelaksanaan tes Passing
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan pemain Sepakbola Baringin Sati memiliki rata-rata sebesar 17,77 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan pemain Sepakbola Baringin Sati berada pada kategori baik.

Atrinya kelincahan yang dimiliki pemain belum mencapai level maksimal yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola yaitu 16,14 detik, hal ini harus lebih ditingkatkan lagi dengan menyusun program-program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seperti lari (Suparto, H. (2016).

Bolak-balik (*shuttle-run*), lari *zigzag-run*, *dogging-run*, dan sebagainya. Dengan melakukan latihan-latihan seperti ini secara teratur dan berkelanjutan maka akan dapat

meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola.

KESIMPULAN

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

1. Kemampuan teknik dasar pemain SSB Baringin Sati memiliki nilai dengan perincian sebagai berikut a) Kemampuan teknik dasar *Passing* pemain SSB Baringin Sati berada pada kategori kurang, b) kemampuan teknik dasar *dribbling* SSB Baringin Sati berada pada kategori sedang, c) kemampuan teknik dasar *heading* pemain SSB Baringin Sati berada pada kategori kurang, dan d) kemampuan teknik dasar *Shooting* pemain SSB Baringin Sati berada pada kategori sedang
2. Kondisi fisik pemain SSB Baringin Sati dengan perincian unsur kondisi fisik sebagai berikut a) kondisi fisik kecepatan pemain SSB Baringin Sati berada pada kategori sedang, b) kondisi kelincahan pemain SSB Baringin Sati berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar : Jurnal Kajian Islam Kontemporer*. No. 1 Vol. 14.
- Arsil, D. A. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Deswandi, D. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(8), 1-6.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Habibie, M., Widiastuti, W., & Nuriani, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Kordinasi Mata – Kaki Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Sepakbola. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, No.1, Vol. 18.
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak

- Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, No. 1. Vol. 7.
- Maliki et al. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016.** *Jurnal Jendela Olahraga*, No. 2. vol. 2.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.
- 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.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19
- Suparto, H. (2016). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepak Bola PERSOPI Piyungan, Bantul. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.