

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Ssb Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi

Asqal M Jamil F¹, Yaslindo², Arsil³, Mardepi Saputra⁴

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

asqal.M.Jamil@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id, arsil@fik.unp.ac.id,
mardepi@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <http://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.22>

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Dasar, *Passing, Shooting, Dribbling, Heading, Controlling*, Sepakbola.

Abstrak : Masalah penelitian belum diketahuinya kemampuan teknik dasar pemain SSB Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah yang meliputi passing, shooting, dribbling, heading dan controlling. Tujuan penelitian melihat kemampuan teknik dasar dimiliki pemain SSB Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah. Jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi penelitian pemain SSB Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah mengikuti latihan berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel purposive sampling, sampel penelitian sebanyak 31 orang. Pengambilan data meliputi, passing dan controlling dalam penelitian dijadikan 1 rangkaian tes yang diukur dengan tes menyepak dan menghentikan bola, shooting diukur dengan tes Shooting Bobby Charlton, dribbling diukur dengan dribbling test dan heading diukur dengan tes heading. Teknik analisa menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil Penelitian kemampuan teknik dasar pemain SSB Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah : Tingkat kemampuan passing dan controlling sebagian besar berada pada kategori cukup. Tingkat kemampuan shooting sebagian berada kategori cukup. Tingkat kemampuan dribbling sebagian besar berada pada kategori cukup. Tingkat kemampuan heading sebagian besar pada kategori kurang. Keseluruhan Tingkat kemampuan teknik dasar pemain SSB Pasar Sarinah sebagian besar berada pada kategori cukup."

Keyowrds : *Basic Technical Abilities, Passing, Shooting, Dribbling, Heading, Controlling, Football.*

Abstract : *The research problem is that the basic technical skills of SSB players of the Pasar Sarinah Football Association are not yet known, which include passing, shooting, dribbling, heading and controlling. The purpose of the study is to look at the basic technical skills possessed by SSB players of the Pasar Sarinah Football Association. The type of research is quantitative research using descriptive analysis techniques. The research population of SSB players of the Pasar Sarinah Football Association participating in the training amounted to 64 people. Purposive sampling technique, the research sample was 31 people. Data collection includes, passing and controlling in the study is made into a series of tests measured by the kicking and stopping test, shooting is measured by the Bobby Charlton Shooting test, dribbling is measured by the dribbling test and heading is measured by the heading test. The analysis technique uses*

quantitative descriptive statistics. Results of the research on the basic technical skills of SSB players of the Pasar Sarinah Football Association: The level of passing and controlling ability is mostly in the sufficient category. The level of shooting ability is partly in the sufficient category. The level of dribbling ability is mostly in the sufficient category. The level of heading ability is mostly in the category of less. The overall level of basic technical ability of SSB Pasar Sarinah players is mostly in the sufficient category."

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi dalam olahraga sepakbola adalah suatu perjuangan dan kematangan yang didapatkan melalui proses yang panjang. Salah satunya melalui proses pembinaan atlet yang harus dilakukan dengan baik dan benar.

Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontinyu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut.

Program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Selanjutnya, pembinaan atlet tersebut harus dilakukan secara berkelanjutan sehingga atlet tersebut dapat meraih prestasi maksimal.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. (Putra, K.A, Erianti, Rosmawati, Saputra, M, 2024),

Arsyad, M.F, Yaslindo, Arsil, Putra, A.N (2022) menjelaskan, "Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola.

Selanjutnya, Irfan (2020), menjelaskan, "untuk meraih dan mencapai prestasi optimal dimulai dari pembinaan usia dini. Untuk mewujudkannya diperlukan

pembinaan yang baik, terutama meliputi teknik, taktik, fisik dan mental.

Rahmat, F.A, Asnaldi A, Yulifri, Putra, A.N (2023), "Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target".

Menurut Fadly R, Rosmawati, Arsil & Ali A (2022), "Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer". Menurut Herdiansyah, M.I, Atradinal, Darni, & Saputra, M (2024) menjelaskan, "Permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan".

Selanjutnya, Fatih, M.F , Edwarsyah, Erianti & Saputra, M (2023) menyebutkan, "sepakbola yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim terdiri dari 11 pemain, setiap tim akan berusaha memainkan bola dan menjaga bola supaya tidak direbut oleh lawan dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh skor".

Putra, A.E, Yulifri, Asnaldi, A, Saputra, M (2024), "Meraih suatu prestasi olahraga yang optimal memerlukan penguasaan teknik, taktik, dan mental". Sari D.N (2018), menambahkan, "Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dan mental merupakan suatu keharusan".

Dalam meningkatkan keterampilan sepakbola, atlet harus menguasai teknik dasar sepakbola. "Teknik dasar adalah salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Teknik dasar merupakan semua kegiatan mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah bermain sepakbola". (Putra, G.A , Arsil, 2022)

Teknik dasar sepakbola merupakan suatu tugas gerakan efektif dan efisien yang harus dikuasai oleh seorang pemain dimana gerakan tersebut merupakan bentuk-bentuk aksi, perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepakbola.

Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Teknik dasar sendiri adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Menurut Emral (2016:129), "Mengontrol bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya"

Permainan sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas

Seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Sesuai dengan pendapat Yulifri dan Arsil (2016:80) mengemukakan bahwa:

- 1) Gerakan tanpa bola:
 - a) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola
 - b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki.

- c) Tackling (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan.
 - d) Rempel (Body Chart); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
- 2) Gerakan dengan bola:
- a) Shooting; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
 - b) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
 - c) Menggiring bola (dribbling); merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Teknik dasar sepakbola merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Gazali (2015:2), mengatakan Pada permainan sepakbola teknik sangat dibutuhkan, tanpa menguasai teknik sepakbola seperti passing, shooting, dribbling, controlling dengan baik, maka tujuan dari permainan, yaitu untuk mencari kemenangan akan sulit tercapai.

Menurut Herman & umar (2021), "Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar. dari permainan sepakbola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Pembelajaran sepakbola, mengenal

aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu:
(1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2)
Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3)
Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara”.

Hal ini sesuai dengan pendapat Caglayan et al., (2018), “*Basic technical skill is an important element of soccer*”. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal karena salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Marpaung & Syahara (2019), “Menambahkan apalah artinya taktik yang baik dan kondisi fisik yang prima bila tidak ditunjang dengan teknik dasar yang baik, maka pemain tersebut tidak akan dapat bermain secara maksimal.”

Selanjutnya, Gazali (2015:2) menjelaskan mengenai teknik dasar sepakbola, “Dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, atlet harus menguasai macam-macam teknik dasar sepakbola.

Pada permainan sepakbola teknik sangat dibutuhkan, tanpa menguasai teknik sepakbola seperti passing, shooting, dribbling, heading, kontrol dengan baik, maka tujuan dari permainan, yaitu untuk mencari kemenangan akan sulit tercapai”.

Ifan Yozi Naldi & Roma Irawan (2020), tim yang tidak memiliki pemain dengan teknik dasar yang bagus, tim tersebut akan sulit dalam memenangkan sebuah pertandingan jika menghadapi lawan yang memiliki teknik yang baik, Pelatih memiliki peran penting dalam proses pembentukan keterampilan bermain sepakbola ini.”

Adapun menurut Putra, M., Hermazoni, Irawan, R., & Oktavianus, I (2020) *passing* merupakan cara untuk memindahkan bola dari pemain ke pemain berikutnya, *passing* bisa menggunakan bagian tubuh apapun kecuali tangan, tetapi biasanya *passing* paling baik dilakukan

dengan menggunakan kaki.

Selanjutnya, Perdana, R & Yulifri (2023), *Passing* yang dilakukan kepada teman supaya bola tidak mudah diambil lawan, operan biasanya digunakan untuk melayangkan bola ke udara agar sampai ke pemain lain dengan tujuan menciptakan posisi yang lebih baik untuk melakukan *shooting*”.

Kemudian Ilham & Arsil (2023) menambahkan, “*Passing* merupakan keterampilan dalam memberikan/mengoper bola pada teman dengan tepat dan akurat sehingga teman dapat menerima umpan dengan baik”.

Menurut Afrizal (2018), “Teknik *shooting* diperlukan oleh atlet-atlet sepakbola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebagai akhir dari skema penyerangan. Suwirman (2023) menjelaskan, “*Shooting* merupakan langkah dan usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk meraih kemenangan”.

Dalam permainan sepakbola tujuan *dribbling* menurut Anugrah & Donie (2019:3) menyatakan, “tujuan utama dari menggiring bola adalah untuk: 1) memindahkan daerah permainan 2) melewati lawan 3) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan 4) memperlambat tempo permainan”.

Peek, K., Elliott, J. M., & Orr, R. (2019), “Menyundul bola secara sengaja dalam sepak bola adalah keterampilan khusus olahraga di mana kepala digunakan untuk dengan sengaja memukul bola agar dapat mengarahkannya kembali.”

Menurut Emral (2016), “Mengontrol bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya”.

Berdasarkan hasil pengamatan dan

wawancara langsung dengan Pelatih SSB Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yaitu Ade Momo, pada saat melakukan latihan masih terdapat kesalahan-kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar sepakbola.

Kesalahan ini seperti saat pemain melakukan passing atau mengoper bola sering tidak akurat atau mengarah ke temannya, sedangkan pada saat mengontrol bola atau memberhentikan bola dengan kaki atau dada, bola yang dikontrol selalu lepas dari penguasaan dan mudah direbut lawan.

Hal ini harus menjadi perhatian dari pelatih SSB Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. Pelatih harus mengetahui kenapa pemain tidak mampu menguasai kemampuan teknik dasar dengan baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi seperti kondisi fisik yang belum begitu baik, ketersediaan sarana dan prasarana kurang memadai, motivasi pemain dalam menjalani proses latihan, minat dan bakat yang belum tersalurkan dengan baik.

Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk kemampuan teknik dasar bermain sepakbola.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Tempat penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2024.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah yang mengikuti latihan berjumlah 64 orang, Teknik

pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, Sehingga, sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 orang.

Pengambilan data meliputi, passing dan controlling dalam penelitian diukur dengan tes menyepak dan menghentikan bola, shooting diukur dengan tes *Shooting Bobby Charlton*, *dribbling* diukur dengan *dribbling test* dan *heading* diukur dengan tes *heading*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif

HASIL

A. Deskriptif Data

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yang meliputi *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading* dan *controlling*.

Adapun Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan teknik dasar pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi meliputi, *passing* dan *controlling* dalam penelitian ini dijadikan 1 (satu) rangkaian tes yang diukur dengan tes menyepak dan menghentikan bola,

shooting diukur dengan tes *Shooting Bobby Charlton*, *dribbling* diukur dengan *dribbling test* dan *heading* diukur dengan tes *heading*. Selanjutnya, semua data dianalisis secara statistik deskriptif dengan tabulasi distribusi frekuensi.

B. Hasil Penelitian

1. Kemampuan *Passing* dan *Controlling*

Kemampuan *passing* dan *controlling* diukur dengan menggunakan tes menyepak

dan menghentikan bola. Tes ini diambil dikarenakan dalam pelaksanaannya terdapat kombinasi rangkaian gerakan kemampuan *passing* dan kemampuan *controlling*.

Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 7 Poin tergolong kategori sangat baik dan skor terendah 1 poin tergolong kategori sangat kurang. Rata-rata kemampuan *passing* dan *controlling* pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi sebesar 3,48 poin tergolong kategori cukup.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing dan controlling Pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Kurang	1,00 - 2,20	12	39
Kurang	2,21 - 3,41	3	10
Cukup	3,42 - 4,62	7	23
Baik	4,63 - 5,83	5	16
Sangat Baik	5,84 - 7,04	4	13
JUMLAH		31	100

Sumber : Hasil Penelitian



Gambar 1. Tes menyepak dan menghentikan bola

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Kemampuan shooting

Kemampuan *shooting* diukur dengan menggunakan tes *Shooting Bobby Charlton*.

Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 200 Poin tergolong kategori sangat baik dan skor terendah 50 poin tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata kemampuan *shooting* pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi sebesar 140,97 poin tergolong kategori cukup.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting Pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Kurang	50 - 80	1	3
Kurang	81 - 111	4	13
Cukup	112 - 142	10	32
Baik	143 - 173	12	39
Sangat Baik	174 - 204	4	13
JUMLAH		31	100

Sumber : Hasil Penelitian



Gambar 2. Tes Shooting Bobby Charlton

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Kemampuan Dribbling

Kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan *dribbling test*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 10 detik tergolong kategori sangat baik dan skor terendah 18 detik tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata kemampuan *dribbling*

pemain Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi sebesar 13,29 detik tergolong kategori cukup.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Kurang	16,44 - 18,04	1	3
Kurang	14,83 - 16,43	10	32
Cukup	13,22 - 14,82	3	10
Baik	11,61 - 13,21	12	39
Sangat Baik	10,00 - 11,60	5	16
JUMLAH		31	100

Sumber : Hasil Penelitian



Gambar 3. Dribbling test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. Kemampuan Heading

Kemampuan *heading* diukur dengan menggunakan tes *heading*. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor tertinggi 7 Poin tergolong kategori sangat baik dan skor terendah 1 poin tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata kemampuan *heading* pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi sebesar 3,35 poin tergolong kategori kurang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Heading Pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Kurang	1,00 - 2,20	13	42
Kurang	2,21 - 3,41	3	10
Cukup	3,42 - 4,62	6	19
Baik	4,63 - 5,83	7	23
Sangat Baik	5,84 - 7,04	2	6
JUMLAH		31	100

Sumber : Hasil Penelitian



Gambar 4. Tes heading

Sumber : Dokumentasi Penelitian

5. Kemampuan Teknik Dasar

Kemampuan teknik dasar pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi didapatkan dari jumlah nilai keseluruhan tes kemampuan teknik dasar yang meliputi *passing* dan *controlling*, *shooting*, *dribbling* dan *heading*.

Dari data teknik dasar keseluruhan pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi diperoleh skor tertinggi 16 tergolong kategori baik dan skor terendah 1 tergolong kategori sangat kurang.

Rata-rata kemampuan teknik dasar pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo

Provinsi Jambi sebesar 11,74 tergolong kategori cukup.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar Pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	> 16,26	0	0
Baik	13,25 - 16,26	11	35.48
Cukup	10,24 - 13,25	8	25.81
Kurang	7,23 - 10,24	8	25.81
Sangat Kurang	< 7,23	4	12.90
JUMLAH		31	100

Sumber : Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai "Tinjauan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi",

Pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu Bagaimanakah teknik dasar pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi

Meliputi *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading*, kontrol (*controlling*). Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kemampuan *passing* dan *controlling* dalam penelitian ini dijadikan 1 (satu) rangkaian tes. Hal ini dikarenakan, dalam pelaksanaan tes terdapat kombinasi rangkaian gerakan kemampuan *passing* dan kemampuan *controlling*.

Rata-rata tingkat kemampuan *passing* dan *controlling* yang dimiliki pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten

Tebo Provinsi Jambi yaitu 3,48 poin dikategorikan cukup.

Artinya pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi belum memiliki kemampuan *passing* dan *controlling* yang baik.

Didapatkannya kategori cukup, hal ini bertolak dari temuan penelitian, saat pemain melakukan tes *passing*, bola sering tidak akurat atau mengarah ke sasaran. Sedangkan pada saat mengontrol bola atau memberhentikan bola dengan kaki atau dada, bola yang dikontrol selalu lepas dari penguasaan.

Berdasarkan hal ini, diharuskan pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi meningkatkan kemampuan *passing* dan *controlling*, dapat melalui program latihan yang terprogram dan terstruktur.

Passing merupakan bagian yang sangat penting dari beberapa teknik dasar sepakbola. Apabila seseorang pemain tidak bisa melakukan *passing* maka tidak bisa bermain sepakbola.

Tujuan dari *passing* yaitu untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman satu tim, untuk usaha memasukkan bola ke gawang lawan, untuk menghidupkan bola kembali,

Jika terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas (*direct dan indirect*) dan untuk melakukan pembersihan (*cleaning*) menyapu bola yang berbahaya ke gawang sendiri atau pada saat serangan lawan.

Selanjutnya, mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola untuk

mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dengan baiknya kontrol bola yang dilakukan oleh pemain sepakbola, maka pemain tidak perlu merasa khawatir agar bola dengan mudah direbut oleh pemain lainnya.

Kemampuan mengontrol bola memegang peranan yang sangat penting dalam bermain. Kurangnya kemampuan dalam mengontrol bola merupakan hambatan dalam membuat taktik untuk mengolah bola secara sempurna, karena menahan merupakan dasar untuk melanjutkan permainan seterusnya.

2. Rata-rata tingkat kemampuan *shooting* yang dimiliki pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yaitu 140,97 poin dikategorikan cukup.

Artinya pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi belum memiliki kemampuan *shooting* yang baik.

Hal ini bertolak dari temuan penelitian, saat pemain melakukan tes *shooting* banyak kesalahan teknik sehingga pada saat menendang ke gawang bola sering kali tidak akurat atau melenceng dari sasaran.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

"*Shooting* adalah tendangan dilakukan pemain sepakbola dengan kekuatan kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan. *Shooting* merupakan teknik sepakbola yang harus dikuasai

pemain terutama pemain depan, karena peluang besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat.

Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal". Dalam pelaksanaan *shooting*, dapat dilakukan atau dilaksanakan sesuai dengan keadaan dan situasi untuk melakukan *shooting* tersebut.

3. Rata-rata tingkat kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yaitu 13,29 detik dikategorikan cukup. Artinya pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah belum memiliki kemampuan *dribbling* yang baik.

Hal ini bertolak dari temuan penelitian saat *dribbling* atau menggiring bola, bola yang sedang di *dribbling* sering lepas dari kontrol atau penguasaan pemain dan pemain kurang cepat dan lincah pada saat melakukan instrumen tes.

Sehingga, kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi harus lebih ditingkatkan.

Kemampuan *dribbling* adalah usaha seseorang untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan kaki bagian dalam atau luar yang bertujuan untuk serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan.

Dribbling merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan

dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

Pada dasarnya setiap atlet diharapkan mampu melakukan *dribbling* dengan baik ini merupakan bagian yang terpenting dalam sepakbola selain mencetak gol itu sendiri. Ketika pemain menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar."

4. Rata-rata tingkat kemampuan *heading* yang dimiliki pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi yaitu 3,35 poin dikategorikan kurang.

Artinya pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi belum memiliki kemampuan *heading* yang maksimal. Hal ini bertolak dari temuan penelitian, saat pemain melakukan tes *heading* bola sering lemah dan tidak akurat sehingga berpengaruh terhadap hasil tes.

Untuk itu, pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi harus meningkatkan kemampuan *heading* yang dimiliki sekarang ini.

Heading adalah teknik dasar yang penting dalam sepakbola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan juga dapat sebagai andalan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Oleh sebab itu kecepatan pergerakan tubuh mengakibatkan bola yang disundul semakin tajam ke gawang lawan yang berakibat sulit diantisipasi kiper lawan.

Berdasarkan penjelasan, Kemampuan *heading* memegang peranan yang tidak kalah penting dalam bermain sepakbola terutama dalam bertahan dan menyetak gol ke gawang lawan.

Untuk itu, Kemampuan *heading* yang dimiliki pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram.

5. Teknik dasar menjadi suatu keharusan dikuasai pada setiap pemain pesepakbola. Pemain dilihat memiliki penguasaan teknik yang bagus, cenderung pemain itu bisa bermain bola dengan sangat baik. Teknik dijadikan komponen setiap pemain sehingga bisa memainkan sepakbola.

Berdasarkan analisis data kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi memiliki rata-rata sebesar 11,74 yang berada pada kategori cukup.

Faktor kunci serta faktor stimulator terkait proses membentuk karakter cerdas dan meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai usia keemasan ; transformasi atlet, banyak atlet potensial yang dibina, pengelola peran, peran orang tua, media pelatihan dan penerapan pembelajaran teknologi / pelatihan.

Bisa kita lihat dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemain Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi masih belum berada pada kemampuan maksimal.

Dengan merujuk pada hasil penelitian ini, seluruh pemain Persatuan

Sepakbola Pasar Sarinah harus lebih giat dalam meningkatkan teknik dasar yang menjadi pondasi utama dalam permainan sepakbola

Sehingga, kemampuan para pemain selanjutnya bisa berada pada kemampuan teknik dasar yang maksimal. Yang nantinya dapat menciptakan permainan sepakbola yang baik dan benar dikarenakan sudah menguasai teknik dasar”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan kecepatan adalah sebanyak 3,45 detik.

Dengan demikian kemampuan kecepatan pada atlet putra bolabasket NLC IV koto agam sebagian besar berada pada kategori sedang. Rata-rata kemampuan kelincahan adalah pada detik 11,87 detik, dengan demikian kemampuan kelincahan pada atlet putra bolabasket NLC IV koto agam sebagian besar berada pada kategori sedang.

Rata-rata kemampuan daya tahan adalah pada detik 31,12 Vo2Max, dengan demikian kemampuan daya tahan pada atlet putra bolabasket NLC IV koto agam sebagian besar berada pada kategori sedang.

Rata-rata kemampuan kondisi fisik adalah pada detik 8,26, dengan demikian kemampuan kondisi fisik pada atlet putra bolabasket NLC IV koto agam sebagian besar berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Atradinal. 2020. Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat (Kodrat) Satlat 01

Lubuk Sikaping. Jurnal JPDO,3(6), 24-31.

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.

Asnaldi, A. (2019). Sosialisasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1(1), 67-74.

Deswandi. 2015. “Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik dan Anaerobik Terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet”. Penelitian Madya. Hlm. 1-58

Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Porma Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol.2 No.1.

Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *JPDO*, Vol. 2 No. 8.

Emral. 2016. Sepakbola Dasar. Padang : SukaBina Press. Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 11–20.

- Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol2 No,3.
- Frizki, Amra. (2017). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Three Point Shoot Ektrakurikuler Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA)
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, Nuruland Zulman, Zulmanand Adriansyah, Adriansyah. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (1). pp. 1-6. ISSN 2528-6102
- Nirwandi, N., Nur, H. W., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Oktarifaldi. 2019. Pengaruh Kelincahan, Koordinasi dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 sampai 10 Tahun. Vol (4) (2).
- Rosmaneli, R. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25-32.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpd o/article/view/262>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Padang: Sportasaintika.ppj.unp.ac.id.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Againts Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1 st International Coference of Physical Education (ICPE 2019)(pp. 120-123). Atlantis Press.
- Suwirman. 2018. Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol (8) No (1).
- Syafruddin, 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : FIK UNP.
- Widiastuti. 2022. Hubungan Antara *Speed* dan *Agility* Terhadap *Dribble* Hasil Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol (6) No (1).
- Yaslindo, 2022. Studi Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Putra Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol.5 No.2 : 1-2