

## Tinjauan Penguasaan Teknik Dasar *Passing Dribbling* dan *Shooting* Pemain Sepak Bola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak

Wandino Febrian<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>, Atradinal<sup>3</sup>, Muhammad Arnando<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[wandino604@gmail.com](mailto:wandino604@gmail.com), [arsilfik@unp.ac.id](mailto:arsilfik@unp.ac.id), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id), [171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id)  
<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.106>

Kata kunci : *Passing, Dribbling, Shooting, Sepakbola*

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah diduga masih rendahnya penguasaan kemampuan teknik *passing, dribbling*, dan *shooting* sepakbola pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak yang terlihat sejak peneliti melakukan observasi langsung di lapangan baik saat latihan rutin maupun pertandingan persahabatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik *passing, dribbling*, dan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di lapangan sepakbola X Koto Singkarak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak yang berjumlah 25 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *Short Passed Tes*, 2) *Dribbling Test*, dan 3) *Shooting at the Goal*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan teknik *passing* pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak rata-rata sebesar 107,2, berada pada kategori baik, 2) Kemampuan teknik *dribbling* pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak rata-rata sebesar 51,3, berada pada kategori sedang, 3) Kemampuan teknik *shooting* pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak rata-rata sebesar 50,2, berada pada kategori sedang.

Keywords : *Passing, Dribbling, Shooting, Football*

Abstract : *The problem of this research is that it is suspected that there is still low mastery of passing, dribbling and shooting technical abilities of football players at SMP Negeri 3 X Koto Singkarak. The aim of the research was to determine the level of passing, dribbling and shooting techniques of football players at SMP Negeri 3 X Koto Singkarak. This type of research is descriptive research. This research was carried out in June 2024 at the X Koto Singkarak football field. The population in this study were all football players at SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, totaling 25 players. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 25 players. The instruments used in this research were 1) Short Passed Test, 2) Dribbling Test, and 3) Shooting at the Goal. The data analysis technique uses percentage descriptive statistical analysis. The results of this research are: 1) The average passing technical ability of players at SMP Negeri 3 is in the medium category, 3) The average shooting technical ability of State Middle School 3 X Koto Singkarak players is 50.2, which is in the medium category.*

### PENDAHULUAN

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 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).

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 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 harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk

mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan 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). Salah satu olahraga yang rutin di lakukan pembinaan dan pengembangan di Indonesia adalah olahraga sepakbola.

Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang begitu populer dari dulu hingga sekarang. Seluruh dunia termasuk Indonesia menjadikan sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati banyak orang baik dari golongan muda, anak-anak hingga orang dewasa sangat menggemari olahraga sepakbola.

Sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat di gemari di seluruh dunia adalah dengan adanya pertandingan-pertandingan yang dilaksanakan, seperti pertandingan piala dunia, pertandingan piala champion, dan liga di negara masing-masing. Sehingga menjadikan olahraga sepakbola menjadi salah satu olahraga yang sampai saat ini sangat diminati oleh banyak orang.

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).

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). Atlet maupun pelatih sepakbola perlu memahami faktor-faktor yang mendukung keterampilan di lapangan, seperti kekuatan otot kaki, daya tembak, koordinasi, *body kinetic, save body*, kelenturan, dan fleksibilitas.

Selain itu, faktor psikologis, seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan kerjasama juga diperlukan untuk meningkatkan keterampilan. (Habibie et al., 2019). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu cara untuk membimbing siswa di sekolah, yang dikembangkan lebih lanjut dengan melaksanakan program pelatihan terstruktur.

Kegiatan ekstrakurikuler meliputi : Olahraga (sepak bola, basket, voli, sepak takraw) dan lain-lain. Sedangkan kegiatan

ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar kelas yang biasanya bertujuan agar siswa menggali lebih dalam dan mengapresiasi apa yang dipelajarinya.

Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dan mendukung kegiatan kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam bentuk kegiatan seperti latihan mempelajari berbagai cabang olahraga, buku-buku tertentu, penelitian, menulis esai, dan lain-lain.

Ekstrakurikuler sepak bola merupakan wadah untuk menyalurkan atau mengembangkan bakat dan minat siswa terhadap sepak bola. Tujuan dari ekstrakurikuler sepak bola adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa serta mampu mengembangkan pemain yang nantinya dapat menjadi pemain berkualitas dan bermain secara profesional.

Selain itu, sepak bola mempunyai nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, kejujuran dan lain-lain yang dapat ditiru oleh siswa untuk menjadi pribadi yang baik di dalam dan di luar sekolah. Pada kegiatan ekstrakurikuler ini belum diketahui penguasaan teknik dasar sepak bola siswa peserta ekstrakurikuler,

Namun, teknik dasar ini harus di perhatikan dan dihasilkan karena sangat berpengaruh dalam permainan nantinya. Keterampilan dasar dalam menggunakan keterampilan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dan tangan yang dasarnya tidak boleh menyentuh bola dan hanya penjaga gawang yang diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya dalam bermain sepakbola (Saputro, 2016).

Untuk mendapatkan kekuatan dalam menggunakan anggota tubuh saat bermain sepakbola diperlukan makanan yang bergizi untuk membantu memaksimalkan

pengeluaran tenaga dan mengembalikan tenaga yang seimbang dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jumlah yang memadai, namun perlu memperhatikan komposisi makanan tersebut.

Pada dasarnya, pengaturan gizi untuk atlet tidak jauh berbeda dengan pengaturan gizi untuk masyarakat umum yang bukan atlet. Perlu diperhatikan keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energy yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme, fungsi tubuh selama istirahat, latihan, dan pertandingan.

Dalam kegiatannya, atlet harus melatih teknik-teknik yang ada didalam sepakbola, mulai dari teknik dasar hingga teknik lanjutan. Teknik dasar yang harus di kuasi dalam permainan sepakbola yaitu *passing, dribbling, shooting, stopping* dan *heading*.

Selain dikembangkannya kemampuan dasar, teknik, taktik dan fisik atlet juga diperlukannya bimbingan mental dan motivasi atau dorongan yang kuat demi tercapainya target dan prestasi yang diinginkan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan hal ini adalah dengan dilengkapinya sarana dan prasarana yang memadai, pelatih yang berkompeten, latihan yang teratur yang didukung dengan ilmu dan teknologi yang berkembang saat ini serta dorongan yang dapat membuat seorang atlet memupuk kerjasama tim yang baik.

Selain itu lingkungan juga turut di perhatikan karena keadaan lingkungan juga mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan dasar atlet sepakbola dimana menurut (Ogura et al.,2016) dengan adanya perbedaan wilayah antara dataran tinggi dan dataran rendah secara tidak langsung mempengaruhi kondisi fisik atlet.

SMPN 3 X Koto Singkarak berada didaerah Sumani, Kecamatan X Koto Singkarak, Kabupaten Solok. Latihan *extrakurikuler* sepak bola dilaksanakan dua kali dalam satu minggu yaitu pada hari Senin dan rabu.

Tingkat keterampilan bermain sepak bola siswa SMPN 3 X Koto Singkarak berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: Keterampilan dasar bermain sepak bola yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler SMPN 3 X Koto Singkarak, ketika dilihat pada ekstrakurikuler dapat dikatakan kurang baik.

Materi latihan gerak keterampilan dasar banyak yang tidak dikuasai secara baik oleh siswa. Selain itu, banyak siswa ketika melakukan beberapa keterampilan dasar bermain sepak bola masih kurang baik, semua itu akan berpengaruh pada hasil latihan atau tingkat penguasaan teknik dasar bermain sepak bola pemain SMPN 3 X Koto Singkarak

Untuk bermain sepak bola secara benar, cermat, dan sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip bermain. Pelatih SMPN 3 X Koto Singkarak belum memiliki data atau catatan mengenai tingkat penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Proses penilaian yang dilakukan pelatih selama ini baru sebatas pengamatan di lapangan saja,

Oleh karena itu perlu dilakukan tes untuk mengevaluasi tingkat penguasaan teknik dasar bermain sepak bola bagi siswa SMPN 3 X Koto Singkarak. Dengan demikian tujuan akhir dari setiap program latihan adalah siswa memiliki pengetahuan, sikap, dan penguasaan yang memadai sehingga bermanfaat bagi pembinaan selanjutnya.

Dengan diadakannya tes itu bisa menjadi tolok ukur dalam hal menyeleksi pemain yang pantas masuk ke dalam tim sepak bola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak dan menyusun program latihan. Latihan tidak hanya satu atau dua kali pertemuan saja

dalam melatih teknik dasar melainkan harus dilakukan berulang-ulang.

Di samping itu, pelatih belum mempunyai profil atau data perkembangan penguasaan teknik dasar sepak bola yang diharapkan bisa dijadikan sebagai alat bantu dalam merancang program latihan secara sistematis dan terencana agar ke depannya para siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler bisa mengalami peningkatan dalam hal penguasaan teknik dasar.

Oleh karena itu, untuk bisa menguasai teknik dasar sepak bola dengan baik maka perlu dikenalkan dan diajarkan penguasaan teknik dasar sepak bola dengan baik. Karena pembinaan ekstrakurikuler di sekolah diharapkan mampu menjadi wadah yang memunculkan atlet berbakat yang bisa memberikan prestasi bagi sekolah.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi dalam Dwi Hartanto, 2014).

Dengan menggunakan metode survei menggunakan teknik tes dan pengukuran. Menurut Arsy (2010) survei merupakan suatu metode penelitian yang mendalam, difokuskan pada objek kajian tertentu, dan memerlukan pengumpulan informasi secara menyeluruh.

Dalam upaya untuk menggali informasi sebanyak mungkin, survei menggunakan alat bantu seperti daftar pertanyaan atau kuesioner. Instrumen-instrumen tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengumpulan data, tetapi juga sebagai wadah yang efektif untuk menyimpan dan menganalisis jumlah data yang signifikan.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Sumani yang tidak jauh dari sekolah SMP Negeri 3 X koto Singkarak. Untuk waktu penelitian dilaksanakan pada bulan juni tahun 2024

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2017) adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak sebanyak 25 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2019: 109).

Pengambilan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu pemain sepak bola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*.

Menurut Sugiyono (2018) mengatakan bahwa *Total Sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi, jumlah sampel dalam penelitian ini 25 orang. Instrument dalam pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik dan tes pengukuran teknik dasar pemain sepak bola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak.

Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola terdiri dari :

### 1) *Short Passed Test*



Gambar 1. Tes *Passing*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Passing adalah teknik memberi operan bola ke arah teman secara tepat menggunakan kaki bagian dalam, dalam penelitian ini yaitu tes menendang bola dengan kaki bagian dalam ke arah beberapa gawang berukuran 1x1 meter secara cepat dan tepat. Hasil yang diambil adalah waktu lama tempuh dari start sampai finish dalam hitungan detik dan jumlah bola masuk ke sasaran.

## 2) Dribbling Test



Gambar 2. Tes Dribbling

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dribbling adalah teknik membawa bola terputus-putus dan menjaga posisi bola agar tetap dalam penguasaan. Dribbling pada penelitian ini adalah hasil tes teknik menggiring bola secara zig-zag dari titik start dengan melewati beberapa cones dan kembali ke tempat semula. Diukur menggunakan kecepatan waktu.

## 3) Shooting at the goal



Gambar 3. Tes Shooting

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Shooting adalah teknik menendang bola ke arah gawang menggunakan punggung

kaki. Yang dimaksud shooting pada penelitian yaitu teknik menendang bola menggunakan punggung kaki ke beberapa target sasaran gawang yang telah ditentukan nilainya dengan jarak tembak sejauh 10 m.

Hasil yang diambil adalah jumlah nilai dari 6 kali tendangan tepat sasaran. Teknik analisis data yang diterapkan adalah teknik statistik deskriptif. Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase.

## HASIL

### 1. Kemampuan Teknik Passing

Berdasarkan hasil tes kemampuan passing yang dilakukan oleh 25 orang pemain Sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, diperoleh nilai rata-rata adalah 107,2, simpangan baku yaitu 9,0, skor tertinggi 125 dan skor terendah 91. Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik passing pemain Sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak dapat dilihat tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Kemampuan Passing

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>124	1	4	Baik Sekali
104 - 123	14	56	Baik
85 - 103	10	40	Sedang
65 - 84	0	0	Kurang
<64	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 25 orang pemain, 1 orang pemain (4%) memiliki kemampuan teknik passing pada kelas interval >124, berada pada kategori baik sekali, 14 orang pemain (56%) memiliki kemampuan teknik passing pada kelas interval 104 – 123, berada pada kategori baik,

10 orang pemain (40%) memiliki kemampuan teknik passing pada kelas interval 85 – 103, berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata kemampuan passing

pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, memiliki rata-rata sebesar 107,2, artinya kemampuan teknik *passing* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, berada pada kategori baik.

## 2. Kemampuan Teknik Dribbling

Berdasarkan hasil tes kemampuan *dribbling* yang dilakukan oleh 25 orang pemain Sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, diperoleh nilai rata-rata adalah 51,3, simpangan baku yaitu 6,3, skor tertinggi 59 dan skor terendah 36.

Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik *dribbling* pemain Sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak dapat dilihat tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Hasil Data Kemampuan Dribbling**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>66	0	0	Baik Sekali
53 - 65	11	44	Baik
41 - 52	11	44	Sedang
<40	3	12	Kurang
Jumlah	25	100	

Berdasarkan pada Tabel 6 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 25 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval >66, berada pada kategori baik sekali, 11 orang pemain (44%) memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval 53 -65, berada pada kategori baik,

11 orang pemain (44%) memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval 41 - 52, berada pada kategori sedang, dan 3 orang pemain (12%) memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval <40, berada pada kategori kurang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, memiliki rata-rata sebesar 51,3, artinya kemampuan teknik *dribbling*

pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, berada pada kategori sedang.

## 3. Kemampuan Teknik Shooting

Berdasarkan hasil tes kemampuan *shooting* yang dilakukan oleh 25 orang pemain Sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, diperoleh nilai rata-rata adalah 50,2, simpangan baku yaitu 10,0, skor tertinggi 67 dan skor terendah 29.

Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik *shooting* pemain Sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak dapat dilihat tabel 3 di bawah ini.

**Tabel 3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Shooting**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>67	1	4	Baik Sekali
55 - 66	8	32	Baik
44 - 54	10	40	Sedang
32 - 43	5	20	Kurang
<31	1	4	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan pada Tabel 3 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 25 orang pemain, 1 orang pemain (4%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval >67, berada pada kategori baik sekali, 8 orang pemain (32%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval 55 - 66, berada pada kategori baik,

10 orang pemain (40%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval 44 - 54, berada pada kategori sedang, 5 orang pemain (20%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval 32 - 43, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (4%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval <31, berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, memiliki rata-rata sebesar 50,2, artinya kemampuan teknik *shooting*

pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. Teknik *Passing*

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap Pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak dari 25 orang pemain, 1 orang pemain (4%) memiliki kemampuan teknik *passing* pada kelas interval >124, berada pada kategori baik sekali. 14 orang pemain (56%) memiliki kemampuan teknik *passing* pada kelas interval 104 – 123, berada pada kategori baik.

10 orang pemain (40%) memiliki kemampuan teknik *passing* pada kelas interval 85 – 103, berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata kemampuan *passing* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, memiliki rata-rata sebesar 107,2, artinya kemampuan teknik *passing* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, berada pada kategori baik.

Hasil tersebut bisa dikatakan belum maksimal dan harus ditingkatkan supaya teknik *passing* pemain harus lebih baik lagi. Latihan *passing* control dapat ditingkatkan melalui metode-metode latihan teknik dasar. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh Pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak,

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*

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang dilakukan pada Pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, dari 25 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval >66, berada pada kategori baik sekali.

11 orang pemain (44%) memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval 53 -65, berada pada kategori baik. 11 orang pemain (44%) memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval 41 - 52, berada pada kategori sedang, dan 3 orang pemain (12%) memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kelas interval <40, berada pada kategori kurang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, memiliki rata-rata sebesar 51,3, artinya kemampuan teknik *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, 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 SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, 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

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada Pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, dari 25 orang pemain, 1 orang pemain (4%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval >67, berada pada kategori baik sekali.

8 orang pemain (32%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval 55 - 56, berada pada kategori baik. 10 orang pemain (40%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval 44 - 54, berada pada kategori sedang.

5 orang pemain (20%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval 32 - 43, berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (4%) memiliki kemampuan teknik *shooting* pada kelas interval <31, berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapatkan rata-rata kemampuan *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, memiliki rata-rata sebesar 50,2, artinya kemampuan teknik *shooting* pemain sepakbola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak, 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 SMP Negeri 3 X Koto Singkarak 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*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa : 1) Penguasaan teknik *passing* pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak memiliki rata-rata sebesar 107,2, berada pada kategori baik. 2) Penguasaan teknik *dribbling* pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak memiliki rata-rata sebesar 51,3, berada pada kategori sedang. 3) Penguasaan teknik *shooting* pemain SMP Negeri 3 X Koto Singkarak memiliki rata-rata sebesar 50,2, 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.
- Arsy, R. F. (2010). Motode Survei Deskriptif Mengkaji Kemampuan Interpretasi Citra Pada Mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Tadaluko. *Jurnal Universitas Tadaluko*. No. x. Vol. x.
- 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.
- 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 Negri 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).

*International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.

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 Nusantara Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19

Saputro, H. (2016). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepak Bola Klub 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*