

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar

Rezaldi Farefi¹, Suwirman², Yaslindo³, Haripah Lawanis⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

rezaldifarefi@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id,
mardepisaputra@fik.unp.ac.id,

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.39>

Kata kunci : Tinjauan, Teknik Dasar, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi sepakbola atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga Sumbar Kota Padang. Hal ini diduga disebabkan oleh kemampuan teknik dasar sepakbola yang belum baik, ditunjukkan ketika Sekolah keberbakatan Olahraga Sumbar berpartisipasi dalam Piala Soeratin yang hanya mampu bertahan pada babak 16 besar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepakbola atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga Sumbar Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasinya yaitu Atlet U-15 SKO Sumbar yang berjumlah 20 orang pemain. Sampel diambil menggunakan teknik sensus sampling, sensus sampling adalah keseluruhan populasi menjadi sampel dalam penelitian. Hasil penelitian kemampuan teknik dasar sepakbola yang diperoleh dari 20 orang atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar diperoleh: (1) Kemampuan *passing control*, 10% kategori baik sekali, 35% baik, 10% sedang, 20% kurang, dan 25% kurang sekali. (2) Kemampuan *dribbling*, 40% kategori baik sekali, 15% baik, 20% sedang, 20% kurang, dan 5% kurang sekali. (3) Kemampuan *shooting*, 25% kategori baik sekali, 30% baik, 15% sedang, 25% kurang, dan 5% kurang sekali. (4) Teknik dasar sepakbola, 10% kategori baik sekali, 25% baik, 30% sedang, 25% kurang, dan 10% kurang sekali. Disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (Sekolah Keberbakatan Olahraga) Sumbar masih dikategorikan rendah.

Keywords : *Survey, Basic of Technic, Football.*

Abstract : *The problem in this study is the decline in the achievement of U-15 SKO Sumbar Padang City athletes. This is thought to be caused by the poor basic football technique skills, shown when SKO Sumbar participated in the Soeratin Cup which was only able to survive in the last 16. The purpose of this study was to determine the basic football technique skills of U-15 SKO Sumbar Padang City athletes. This type of research is descriptive. The population is U-15 SKO Sumbar athletes totaling 18 players. The sample was taken using the census sampling technique, census sampling is the entire population being the sample in the study. Thus the number of samples is 18 people. The type of data in the study is primary data, data collected directly by researchers by measuring football technique skills. While secondary data, data taken from SKO Sumbar about player data registered for coaching. The results of the study of basic football technique skills obtained from 18 U-15 SKO Sumbar athletes, found 1 people (5%) in the very good category, 7 people (35%) in the good category, 8 people (40%) in the moderate category, 3 people (15%) in the less category, and 1 people (5%) in the very less category. Thus, it can be concluded that more than half of the sample does not yet have good basic football technique skills.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

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 adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

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 merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023).

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).

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 juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, 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, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/ unsure yang mendukung terwujudnya prestasi (Suwirman, 2019).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

Sepak bola adalah olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu

pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. (Mielke, Danny. (2007).

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut energy yang cukup tinggi dan memiliki daya tahan komponenen aerobik dan anaerobik yang relatif tinggi bagi seseorang atlit. (Sulistio, D. (2019)

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah teknik dasar, disamping kondisi fisik, mental dan taktik. Seberapa penting dan berpengaruh pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga yang dilakukan.

Teknik dasar sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga begitu juga dengan olahraga sepak bola. Selanjutnya yang diperlukan untuk seorang pemain dapat berprestasi adalah pembinaan prestasi.

Teknik dasar dan pembinaan yang tepat sangat berpengaruh dan dibutuhkan atlet untuk menunjang prestasinya, pemain yang baik adalah pemain yang memiliki teknik dasar yang mumpuni, karna dengan penguasaan teknik akan mempermudah dalam permainan sepak bola dan meraih kemenangan. (Gutawa, K., & Kafrawi, F. R. (2022)

Selain meraih kemenangan teknik dan pembinaan tepat juga akan mempengaruhi prestasi atlet yang hendak dicapai. Selain itu peranan pelatih yang berlisensi juga akan membantu pemain dalam meraih, mengembangkan serta menunjang prestasi pemain tersebut, karena dengan pelatih yang berlisensi.

Berkompeten serta pengalaman akan membantu dalam pengembangan kemampuan para pemain sepak bola baik itu saat melakukan latihan maupun di saat pertandingan.

Dan pelatih yang berlisensi sangat diperlukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pemainnya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dari pemain tersebut, selain itu pelatih yang berlisensi dapat membantu pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan.

Selain itu kelengkapan peralatan dan sarana prasarana dapat mendukung perkembangan kemampuan pemain, sebab dengan peralatan yang memadai akan membuat bisa menjalankan latihan dengan maksimal dan sehingga akan membantu dalam perkembangan kondisi fisik.

SKO Sumbar U-15 mencapai prestasi tinggi pada tahun 2020, dimana pada saat itu menjuarai Kejuaraan Nasional yaitu Piala Soeratin. Akan tetapi, 2 tahun terakhir ini SKO Sumbar U-15 mengalami penurunan prestasi.

Namun dua tahun terakhir SKO U-15 Sumbar mengalami penurunan prestasi, dimana dapat dilihat ketika SKO Sumbar U-15 bermain di Piala Soeratin 2023 hanya mampu bertahan di penyisihan grup.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melihat kemampuan teknik dasar sepak bola yaitu passing control, shooting, dan dribbling SKO Sumbar U-15. Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan guna mengambil keputusan dalam rangka peningkatan dan kemampuan tim sepak bola SKO Sumbar U-15 dimasa yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu.

Penelitian deskriptif tidak

dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala, atau keadaan. Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif.

Waktu dan Tempat penelitian di laksanakan di Lapangan Sepakbola Sungai Sapih Kecamatan Kuranji. Dalam penelitian ini populasinya adalah sebanyak 20 orang atlet U-15 SKO Sumbar Kota Padang.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus sampling yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dengan demikian jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan observasi langsung ke lapangan, baik dalam hal pengumpulan data sekunder maupun data primer. Sebelum mengumpulkan data, maka peneliti terlebih dahulu melakukan berbagai tahapan.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan instrument tes kemampuan teknik dasar sepakbola, meliputi tes passing control, dribbling, dan shooting.

1. Tes Passing Control

Teste segera menyepak bola ke dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera di sepak kembali ke arah dinding ke sasaran.

Teste melakukan tes ini secara terus menerus selama 30 detik, Apabila teste tidak dapat menghentikan dan menahan bola maka teste harus mengambil bola tersebut dan memainkan bola kembali sampai batas waktu yang ditentukan.



Gambar 1. Tes Passing Control

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Tes Dribbling

Teste mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah di tetapkan sampai ia melewati garis finish.



Gambar 2. Tes Dribbling

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Tes Kemampuan Shooting

Pada saat kaki teste menendang bola, maka stopwatch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran. Teste diberi 3 (tiga) kali kesempatan



Gambar 3. Tes Kemampuan Shooting

Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

A. Deskripsi Data

1. Kemampuan Passing Control

Berdasarkan hasil pengukuran data kemampuan teknik passing control dari 20 orang atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar, ditemukan nilai tertinggi adalah 17 dan nilai terendah 8. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 9.

Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 11, simpangan baku (standar deviasi) ditemukan yaitu 2,7. Selanjutnya distribusi frekuensi hasil data kemampuan passing control tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Control

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 15	2	10
Baik	14-15	7	35
Sedang	12-13	2	10
Kurang	10-11	4	20
Kurang Sekali	< 10	5	25
Jumlah		20	100

Sumber: Data Penelitian

Berpedoman pada Tabel 1, dari 20 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, maka ditemukan kemampuan teknik passing control, untuk kategori baik sekali.

Yaitu 2 pemain (10%), untuk kategori baik ditemukan 7 pemain (35%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 2 pemain (10%) dan untuk kategori kurang ditemukan 4 pemain (20%), sedangkan untuk kategori kurang sekali ada 5 pemain (25%).

2. Kemampuan Dribbling

Hasil data kemampuan dribbling dari 20 orang atlet U-15 (SKO) Sumbar, ditemukan nilai tertinggi adalah 15,09 dan nilai terendah 24,11 sedangkan range (jarak pengukuran) 9,02.

Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 18,16, simpangan baku (standar

deviasi) adalah 2,72. Selanjutnya distribusi hasil data kemampuan dribbling atlet U-15 SKO Sumbar tersebut dapat dilihat pada table 2

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Dribbling

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	< 16,48	8	40
Baik	16,49 – 18,37	3	15
Sedang	18,38 – 20,26	4	20
Kurang	20,27 – 22,16	4	20
Kurang Sekali	≥ 22,17	1	5
Jumlah		20	100

Sumber: Data Penelitian

Berpedoman pada Tabel 2 dari 20 orang atlet U-15 SKO Sumbar yang memiliki kemampuan dribbling dengan kategori baik sekali yaitu 8 pemain (40%), kategori baik yaitu ada 3 pemain (15%), dan kategori sedang ditemukan sebanyak 4 orang (20%). Untuk kategori kurang ditemukan sebanyak 4 orang (20%) kategori kurang sekali ada 1 orang (5%).

3. Kemampuan Shooting

Hasil data kemampuan shooting atlet U-15 (SKO) Sumbar, dari 20 orang atlet ditemukan nilai tertinggi adalah 20 dan nilai terendah 4, sedangkan range (jarak pengukuran) 16.

Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 16,1, simpangan baku (standar deviasi) adalah 4,52. Selanjutnya distribusi frekuensi kemampuan shooting atas pemain sepak bola tersebut dapat dilihat pada table 3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Kemampuan Shooting

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 19	5	25
Baik	16 – 19	6	30
Sedang	12 – 15	3	15
Kurang	8 – 11	5	25
Kurang Sekali	4 – 7	1	5
Jumlah		20	100

Sumber: Data Penelitian

Berpedoman pada Tabel 3 di atas, dari 20 atlet U-15 SKO Sumbar Kota Padang, pemain yang memiliki shooting kategori baik sekali yaitu ada 5 pemain (25%), kategori baik ditemukan 6 pemain (30%). Dan kategori sedang sebanyak 3 pemain (15%). Selanjutnya kategori kurang sebanyak 5 pemain (25%) dan kategori kurang sekali yaitu 1 orang (5%)

4. Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola

Kemampuan teknik dasar atlet U-15 SKO Sumbar Kota Padang dengan nilai tertinggi adalah 63 dan nilai terendah 37, sedangkan range (jarak pengukuran) 26.

Distribusi skor menghasilkan rata-rata hitung (mean) 48,05, simpangan baku (standar deviasi) yaitu 9. Distribusi frekuensi hasil data kemampuan teknik dasar pemain sepak bola tersebut dapat dilihat pada table 4

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Teknik Sepak Bola

Kategori	Kelas Interval	fa	fr
Baik Sekali	> 56	1	5
Baik	51 - 55	7	35
Sedang	46 - 50	8	40
Kurang	41 – 45	3	15
Kurang Sekali	36-40	1	5
Jumlah		20	100

Sumber: Data Penelitian

Berpedoman pada Tabel 4 dari 20 orang atlet U-15 SKO Sumbar Kota Padang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini,

ditemukan yang memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepak bola.

Untuk kategori baik sekali yaitu ada 2 orang (10%), untuk kategori baik yaitu ada 5 orang (25%) dan untuk kategori sedang yaitu ada 6 orang (30%). Selanjutnya untuk kategori kurang yakni ditemukan 5 orang (25%) dan kategori kurang sekali yaitu ditemukan ada 2 orang (10%).

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Passing Control

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik passing control setelah dilakukan pengukuran, maka hasil penelitian dapat diartikan bahwa masih banyak pemain yang belum baik kemampuan passing control nya.

Hal ini dapat dilihat dari hasil data menunjukkan hanya 2 orang (10%) kategori baik sekali, dan 7 orang (35%) kategori baik. Selanjutnya ada sebanyak 11 orang kategori sedang, kurang dan kurang sekali.

Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan passing control, karena teknik passing control merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola, dan saat ini passing merupakan kunci untuk membangun serangan dalam pertandingan sepak bola.

Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan passing control dengan baik, kegagalan dalam melakukan passing dan mengontrol dapat menjadi peluang bagi lawan dalam menyerang. Misalnya bola yang di passing tidak akurat, kekurangan power atau kelebihan akan menguntungkan pihak lawan dalam merebut bola dan membuat tim menjadi rugi dalam posisi menyerang maupun dalam posisi bertahan.

Keberhasilan dalam passing control merupakan keuntungan bagi tim dan passing

control yang tidak sempurna tentu merugikan tim dalam memperoleh point untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.

Berpedoman pada temuan hasil penelitian, pemain yang belum baik kemampuan passing control perlu ditingkatkan, diantaranya melalui latihan secara rutin dengan teknik atau cara yang benar.

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya beban latihannya semakin bertambah. Latihan passing control tersebut tentu dilakukan dengan teknik atau cara yang benar.

Pemain yang rendah kemampuan teknik passing control harus paham dan mengerti dalam pelaksanaan passing dan control tersebut, misalnya cara melakukan operan, menahan bola, mengontrol bola, dan memperkirakan jarak dan kekuatan saat passing.

Kesalahan bias terjadi jika tidak memperhatikan jarak, teknik dan cara mengontrol bola yang baik dan benar. Memang tidak mudah bagi pemain sepak bola untuk memiliki kemampuan passing control dengan baik, karena selain latihan teknik passing control kemampuan kondisi fisik juga harus dimiliki oleh pemain sepak bola.

Ada beberapa komponen kondisi fisik khusus yang merupakan kebutuhan dalam pelaksanaan passing control, misalnya daya ledak otot kaki dibutuhkan untuk melakukan passing jarak jauh (long ball pass).

Kemudian untuk mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan seorang pemain harus memiliki tingkat koordinasi mata-kaki yang baik. Selanjutnya untuk menambah kekuatan pemain harus memiliki kelentukan yaitu kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dalam dalam satu

ruang gerak dengan seluas mungkin tanpa mengalami cedera otot.

Semua atlet U-15 SKO Sumbar Kota Padang terlebih dahulu mengembangkan kemampuan komponen-komponen kondisi fisik tersebut, sebelum melakukan latihan teknik passing control.

2. Kemampuan Dribbling

Berpedoman pada hasil penelitian tentang kemampuan teknik dribbling dari 20 orang atlet U-15 SKO Sumbar Kota Padang, masih banyak pemain yang masih rendah kemampuan dribbling nya.

Hal ini dapat dilihat gambaran temuan di lapangan bahwa 8 pemain pada kategori baik sekali, dan 3 orang (15%) kategori baik. Sebanyak 4 (20%) orang pemain memiliki kemampuan dribbling pada kategori sedang, 4 orang kategori kurang dan bahkan ada yang memiliki kemampuan dribbling kurang sekali sebanyak 1 orang (5%).

Menggiring bola dapat dikategorikan ke dalam tindakan menggiring bola sambil mempercepat dan menggiring bola tindakan dengan perubahan cepat arah (Amra, F., & Soniawan, V. (2020).

Pemain sepak bola harus menguasai teknik dribbling, dribbling tujuannya adalah untuk membawa bola sembari mengontrol dengan tujuan mengarah ke petak lawan untuk membangun serangan sehingga dapat mencetak gol. Para ahli mengatakan teknik dribbling merupakan elemen utama untuk membangun serangan.

Untuk mempertahankan tim dari serangan lawan dribbling juga sangat berperan karena ketika penguasaan bola yang buruk maka bola akan mudah direbut oleh lawan sehingga merugikan tim dan membuat lawan menjadi punya peluang untuk melakukan penyerangan.

Membawa bola dengan dribbling yang baik, tentu akan menguntungkan dalam

penyerangan ataupun bertahan. Misalnya ketika saat mendapatkan momen serangan balik, seorang striker.

Dengan teknik dribbling yang baik sudah tentunya mampu membawa bola dengan sempurna ke arah gawang lawan dan melakukan finishing, namun berbanding terbalik jikalau teknik dribbling buruk dimana akan mudah direbut bola oleh lawan dan membuat penyerangan menjadi tidak efektif.

Di samping itu ada beberapa unsur kondisi fisik khusus yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan dribbling. Diantara unsur tersebut daya tahan kekuatan otot kaki yaitu kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi beban dalam waktu yang relative lama karena gerakan dribbling dilakukan secara berulang-ulang. Kemudian pemain juga harus memiliki koordinasi mata-kaki, sehingga gerakan berjalan dengan mulus karena adanya kerjasama antara mata dan kaki yang melakukan gerakan. Selanjutnya kelenturan tubuh diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh persendian dan otot.

3. Kemampuan Shooting

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan shooting atlet U-15 SKO Sumbar Kota Padang, dari 20 orang pemain yang memiliki kemampuan shooting kategori baik sekali ada 5 orang (25%), 6 orang (30%) kategori baik.

Sedangkan yang lainnya yaitu sebanyak 9 orang pemain memiliki kemampuan shooting kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa masih yang rendah kemampuan shooting nya.

Dalam permainan sepak bola shooting diartikan sebagai gerakan menembak bola, dimana shooting merupakan komponen

utama dan merupakan kunci dari tujuan permainan sepak bola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya.

Untuk mencetak gol diperlukan kemampuan teknik shooting yang baik, ketika sudah menguasai teknik shooting yang baik maka akan memudahkan seorang pemain dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Shooting merupakan titik akhir dari permainan menyerang. Hal ini diperlukan untuk dapat menggunakan semua titik kontak agar dapat memvariasikan lintasan atau area. Selain itu shooting membutuhkan keberanian, kepercayaan diri, sentuhan egoisme, dan imajinasi.

Kondisi ini menggambarkan bahwa saat melakukan shooting pemain harus memiliki mental yang baik dan memiliki imajinasi yang kuat agar bola yang ditendang kuat dan terarah sesuai sasaran yang diinginkan. Kemampuan untuk melakukan shooting dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah suatu keharusan bagi pemain.

Rendahnya kemampuan shooting atlet U-15 SKO Kota Padang, kebanyakan disebabkan kesalahan teknik pada saat melakukan shooting. Pada saat pengambilan data melalui tes sesuai dengan tes kemampuan shooting, memang terkesan bahwa penguasaan teknik shooting pemain masih rendah. Hal ini terlihat dari cara mereka melakukannya, banyak kesalahan teknik seperti kontrol kekuatan, posisi saat melakukan shooting yang mengakibatkan tembakan tidak tepat sasaran dan atau mampu terbaca oleh kiper lawan.

Di samping itu kemampuan shooting didukung oleh beberapa unsur kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai. Daya ledak sangat penting sebagai kekuatan utama dari

tembakan, semakin bagus daya ledak semakin bagus kekuatan yang dihasilkan.

Selanjutnya untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain harus memahami cara-cara dari setiap gerakan dalam pelaksanaan shooting tersebut. Lakukan latihan secara berkelanjutan dan dengan cara atau teknik yang benar.

4. Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola

Seseorang yang ingin mengembangkan prestasi maksimal dalam permainan sepak bola diantaranya melalui latihan-latihan pada umumnya memakan waktu yang cukup panjang.

Latihan-latihan teknik sepak bola seperti teknik passing control, dribbling dan passing. Tujuan dari latihan agar pemain bola memiliki kemampuan penguasaan teknik yang baik dan mereka dapat mengaplikasikan teknik tersebut dalam pertandingan-pertandingan yang diikuti.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik pemain sepak bola, dari 20 orang pemain, maka hanya 2 orang pemain (10%) memiliki kemampuan teknik sepak bola kategori baik sekali dan 5 orang pemain (25%) kategori baik.

Selanjutnya sebanyak 6 orang pemain (30%) memiliki kemampuan teknik sepak bola kategori sedang, 5 orang (25%) kategori kurang dan 2 orang pemain (10%) kurang sekali. Artinya lebih dari sebagian pemain sepak bola yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini masih rendah kemampuan tekniknya.

Kemampuan teknik sepak bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah meliputi teknik passing control, dribbling dan shooting. Berpedoman pada hasil penelitian tersebut maka dapat dikatakan pemain-pemain yang masih rendah.

Kemampuan teknik sepak bolanya, harus meningkatkan kemampuan teknik sepak

bola melalui latihan-latihan secara berkelanjutan dengan teknik atau cara yang benar yaitu cara-cara dalam pelaksanaannya dari setiap jenis teknik yang dipelajari.

Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik dengan baik, karena apa bila terjadi kesalahan teknik memungkinkan akan merugikan tim dan memberikan keuntungan kepada tim lawan, misalnya saja dapat dicontohkan kesalahan dalam melakukan pukulan passing control yang tidak sempurna.

Sehingga bola mampu di ambil oleh lawan dan lawan akan dengan mudah membangun serangan untuk mencetak gol dan merugikan kita. Begitu juga saat melakukan dribbling dan shooting, ketika penguasaan yang kurang akan merugikan tim dalam meraih kemenangan.

Untuk menguasai teknik yang baik memang tidak mudah karena banyak factor yang dapat mempengaruhinya. Di samping latihan teknik sepak bola yang benar, kondisi fisik pemain harus dipersiapkan dengan matang.

Syafruddin (2012) mengatakan bahwa "Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik". Sesuai dengan pendapat ini maka dapat diartikan bahwa tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Dapat kita contohkan misalnya untuk mempelajari teknik shooting, pemain harus memiliki power tungkai sehingga ia mampu menembak dengan keras dan terarah.

Selain kondisi fisik kemampuan teknik sepak bola tentu di dukung juga oleh kesiapan pemain dalam melakukan latihan terutama fisiknya dan hal ini di dukung oleh gizi. Asupan gizi yang cukup dari berbagai jenis makanan yang dikosumsi akan membuat fisiknya kuat untuk melakukan latihan.

Kemudian dengan badan yang sehat

dan kuat menambah semangat atau motivasi untuk latihan lebih meningkat. Sarana dan prasaran yang cukup atau memadai untuk kebutuhan latihan akan dapat mempercepat pengembangan atau peningkatan teknik sepak bola.

Selanjutnya kemampuan pelatih dalam memberkan latihan-latihan teknik sepak bola melalui program latihan yang terprogram, tentu akan membuat latihan berjalan dengan perencanaan yang matang. Misalnya saja dalam suatu perencanaan latihan harus tergambar dengan jelas tujuan tersebut .

Latihan juga harus dirancang secara teratur dan sistematis yaitu menunjukkan kesinambungan latihan yang dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan perencanaan latihan dengan mempertibangkan prinsip-prinsip latihan.

Hal-hal tersebut juga harus dipahami dan dimengerti oleh pelatih sepak bola di SKO Sumbar Kota Padang, agar latihan yang diberikan dapat mempercepat kemampuan atau kualitas teknik bagi pemain sepak bola yang dilatihnya.

Di samping itu tentu dibutuhkan kerjasama yang baik antara pelatih dan pemain sepak bola dalam setiap latihan yang diberikan, misalnya pemain harus mengikuti arahan dan petunjuk-petunjuk latihan yang diberikan pelatih sesuai dengan tujuan latihan tersebut.

Dalam latihan berjalan dengan baik harus didukung juga oleh kemampuan daya pikir pemain karena kadang-dalam melakukan latihan pemain dihadapkan pada situasi-situasi yang memerlukan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat.

Misalnya terjadi dalam suatu pertandingan ketika pemain melakukan pukulan dribbling yang dihadapi adanya tim bertahan lawan, dia harus dengan cepat mengambil keputusan apakah bola dishooting

dengan keras, atau dioper saja ke daerah kosong dan sebagainya. Dengan demikian jelaslah bahwa seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan iq yang tinggi.

KESIMPULAN

Kemampuan passing control atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan ada 11 orang (55%) berada pada kategori di bawah rata-rata.

Kemampuan dribbling atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan ada 12 orang (60%) berada pada kategori di bawah rata-rata.

Kemampuan teknik shooting atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan ada 9 orang (45%) berada pada kategori di bawah rata-rata.

Kemampuan teknik dasar sepakbola atlet U-15 Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Sumbar masih rendah. Hal ini diperkuat berdasarkan temuan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hanya ada 7 orang (35%) berada pada kategori di atas rata-rata dan 13 orang (65%) pada kategori dibawah rata-rata.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F., & Soniawan, V. (2020). The effect of agility, foot-eye coordination, and balance on dribbling ability: An ex post facto research at balai baru football academy padang. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 759-763). Atlantis Press.
- 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., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainitika*, 3(1), 432.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Dwipta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Gutawa, K., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri Wisnu Arda Gutawa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 183-190.
- Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(7), 32-40.
- 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.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. PT Intan Sejati
- Nur, Madri & Zalfendi, "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
- 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).
- 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.
- 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.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sulistio, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 241-248.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu melatih dasar*. Padang: FIK UNP
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.