

## Survei Kemampuan teknik dasar ekstrakulikuler sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir

**Fajri Bayhaqi<sup>1</sup>, Atradinal<sup>2</sup>, Hendri Neldi<sup>3</sup>, Mardepi Saputra<sup>4</sup>**

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

[fajribayhaqi01@gmail.com](mailto:fajribayhaqi01@gmail.com), [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id), [hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi@fik.unp.ac.id),

[mardepi@fik.unp.ac.id](mailto:mardepi@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.148>

Kata Kunci : Teknik Dasar, Sepakbola

Abstrak : Masalah dari penelitian ini adalah banyaknya kesalahan pada saat melakukan latihan terutama pada teknik dasar sepakbola sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepakbola Tim Sepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir. Penelitian ini termasuk pada penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain EKsepakbola SMA Negeri 1 Ranah Pesisir yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menjadi teknik total *sampling* yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes *passing* dan *control* durasi 30 detik, tes *dribbling* melewati rintangan, tes *shooting* ke sasaran dan tes *heading* memainkan bola dengan kepala. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* pemain berada pada kategori sedang. Kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain berada pada kategori sedang. Kemampuan teknik dasar *shooting* pemain berada pada kategori kurang. Kemampuan teknik dasar *heading* pemain berada pada kategori sedang. Kemampuan teknik dasar pemain berada pada kategori sedang.

Keywords : *Basic Techniques, Football*

Abstract : *The problem of this study is the many mistakes when doing training, especially in basic football techniques, so researchers are interested in conducting research. This study aims to determine the football skills of the Ranah Pesisir 1 State Senior High School Football Team. This study is included in descriptive research with a quantitative approach. The population in this study were 20 players of the Ranah Pesisir 1 State Senior High School football team. In this study, sampling was a total sampling technique totaling 20 people. The research instrument used a 30-second passing and control test, a dribbling test over obstacles, a shooting test to the target and a heading test playing the ball with the head. Analysis of the research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of  $P = F / N \times 100\%$ . The results of the analysis showed that the basic passing and control skills of the players were in the moderate category. The basic dribbling skills of the players were in the moderate category. The basic shooting skills of the players were in the poor category. The basic heading skills of the players were in the moderate category. The basic technical skills of the players were in the moderate category.*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah 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 kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa (Edwarsyah, 2018).

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 (Sari D, 2025).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang.

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023). Pembinaan generasi muda untuk membentuk manusia yang berkualitas dapat diwujudkan melalui kegiatan olahraga (Saputra, M, 2024).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri dkk, 2018).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Neldi, 2019).

Menurut (Zhang et al., 2013) pendidikan ekstrakurikuler adalah suatu bentuk pembelajaran di luar jam pembelajaran yang berguna untuk mengembangkan potensi dan bakat anak di sekolah.

Kemudian menurut (Sozen, 2012) dalam sistem tepat untuk mengelola sekolah, telah muncul bahwa peningkatan psikologis serta peningkatan fisik dan mental remaja harus

diberikan dalam pelatihan dan pelatihan ekstrakurikuler.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan; anak-anak, dewasa; dan orang tua (Mochammad Afifudin & Anna, 2022).

Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di kalangan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub sepakbola di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, serta dengan adanya kompetisi di tingkat nasional maupun daerah (Ardi et al., 2021).

Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu (Gani et al., 2021): Pembinaan teknik (keterampilan), Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), Pembinaan taktik dan Kematangan juara.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Kegiatan olahraga sepakbola merupakan bagian dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir yang diselenggarakan pada hari Rabu mulai dari

pukul 15.30-17.30 WIB dengan dukungan fasilitas yang cukup memadai.

Siswa yang memilih dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah siswa kelas 1, 2, dan 3 yang benar-benar ingin dan berminat latihan sepakbola. Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap peserta ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Ranah Pesisir peda beberapa kali latihan yang peneliti amati.

Terlihat banyaknya kesalahan pada saat melakukan latihan terutama pada teknik dasar sepakbola sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 ranah pesisir. Ekstrakurikuler ini diminati para siswa untuk mengikuti kegiatan tersebut. Dan kebanyakan para siswa berasal dari klub-klub sepakbola di daerahnya masing-masing.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi



**Gambar 1.** Tes *passing* dan *control*

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi

penelitian adalah seluruh tim Sepakbola SMAN 1 Ranah Pesisir yaitu 20 pemain.



**Gambar 2.** Tes tes *dribbling* melewati rintangan

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* atau *sampling jenuh*. Pada penelitian ini sampel yang diambil yaitu pemain yang berjumlah 20 orang.



**Gambar 3.** Tes *shooting* akurasi

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk teknik dasar yaitu, *passing* dengan tes *passing* dan *control*, *dribbling* dengan tes *dribbling* melewati rintangan, *shooting* dengan tes *shooting* akurasi dan *heading* dengan tes memainkan bola dengan kepala.



**Gambar 4.** tes memainkan bola dengan kepala

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik Deskriptif (tabulasi frekwensi) (Lawanis, 2019).

## HASIL

### 1. Kemampuan Teknik Dasar Tim Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir

Berdasarkan hasil tes teknik dasar dengan T-score diperoleh skor maksimum adalah 60,25 dan skor minimum 30,00. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 50 dan standar deviasi = 5,54. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik dasar dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar**

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>58,32	2	10	Baik Sekali
52,77 – 58,31	6	30	Baik
47,23 – 52,76	7	35	Sedang
41,68 – 47,22	4	20	Kurang
<41,67	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

**Sumber :** data hasil peneliti

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara  $>58,32$  dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara 52,77 – 58,31 dengan kategori baik,

7 orang (35,00%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara 47,23 – 52,76 dengan kategori sedang, 4 orang (20,00%) memiliki kemampuan teknik dasar berkisar antara 41,68 – 47,22 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki teknik dasar berkisar antara  $<41,67$  dengan kategori kurang sekali.

## 2. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Control*

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* diperoleh skor maksimum adalah 22 dan skor minimum 10. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 2,92. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Passing***

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$>20$	3	15	Baik Sekali
16 – 20	6	30	Baik
11 – 15	8	40	Sedang
6 – 10	2	10	Kurang
$< 6$	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

**Sumber :** data hasil peneliti

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang sampel, 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara  $>20$  dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara 16-20 dengan kategori baik,

8 orang (40,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara 11-15 dengan kategori sedang, 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara 6-10 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara  $<6$  dengan kategori kurang sekali.

## 3. Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar *dribbling* diperoleh skor maksimum adalah 16,31 detik dan skor minimum 23,20 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 19,56 detik dan standar deviasi = 1,66. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar *dribbling* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling***

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$<16,48$	1	5	Baik Sekali
16,49-18,37	5	25	Baik
18,38-20,26	7	35	Sedang
20,27-22,16	5	25	Kurang
$>22,17$	2	10	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

**Sumber :** data hasil peneliti

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara  $<16,48$  dengan kategori baik sekali, 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 16,49-18,37 dengan kategori baik,

7 orang (35,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 18,38 – 20,26 dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 20,27 – 22,16 dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling*

berkisar antara  $>22,17$  dengan kategori kurang sekali.

#### 4. Kemampuan Teknik Dasar *Shooting*

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar *shooting* diperoleh skor maksimum adalah 21 dan skor minimum 3. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9 dan standar deviasi = 4,30. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar *shooting* dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Shooting***

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$>20$	1	5	Baik Sekali
16 – 20	1	5	Baik
11 – 15	3	15	Sedang
6 – 10	10	50	Kurang
$<6$	5	25	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

**Sumber :** data hasil peneliti

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara  $>20$  dengan kategori baik sekali, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 16-20 dengan kategori baik,

3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 11-15 dengan kategori sedang, 10 orang (50,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara 6-10 dengan kategori kurang dan 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* berkisar antara  $<6$  dengan kategori kurang sekali.

#### 5. Kemampuan Teknik Dasar *Heading*

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar *heading* diperoleh skor maksimum adalah 21 dan skor minimum 5. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13 dan standar deviasi = 3,65. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik

dasar *heading* dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Heading***

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$>20$	1	5	Baik Sekali
16 – 20	2	10	Baik
11 – 15	12	60	Sedang
6 – 10	4	20	Kurang
$<6$	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

**Sumber :** data hasil peneliti

Berdasarkan tabel diatas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *heading* berkisar antara  $>20$  dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *heading* berkisar antara 16 – 20 dengan kategori baik,

12 orang (60,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *heading* berkisar antara 11 – 15 dengan kategori sedang, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *heading* berkisar antara 6 – 10 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *heading* berkisar antara  $<6$  dengan kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

### 1. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* dan *Control* Berada Pada Kategori Sedang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dari 20 orang pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir, maka ditemui hanya 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori baik,

8 orang (40,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori sedang, 2 orang (10,00%) memiliki

kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 15 dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir pada kategori sedang.

*Passing* dalam permainan Sepak bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai menguasai kemampuan *passing* dalam secara efektif, sumbangannya mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah merupakan suatu momentum memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain dalam satu tim pada saat pertandingan berlangsung. *Passing* yang baik tentu harus didukung dengan penguasaan bola yang baik atau dibarengi dengan penguasaan teknik *control* dan *stopping* yang baik.

Meningkatkan teknik *passing* dan *control* tidaklah segampang yang dipikirkan, karena dibutuh latihan-latihan secara kontinu, berkelanjutan dan latihan tersebut dilakukan secara berulang-ulang.

Tetapi sering pemain melakukan kesalahan seperti melakukan *passing* dengan mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Hal ini akan mengurangi kekuatan tendangan dan sering membuat *passing* menjadi lemah.

Artinya penguasaan teknik seseorang atau cara melakukan *passing* tersebut dapat dikatakan gambaran kemampuan teknik

*passing* dimilikinya. Selanjutnya dalam melakukan *passing* dipengaruhi juga oleh beberapa faktor seperti kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan gerak sehingga bola tidak dirampas pemain lawan,

Pandangan, ayunan kaki, perkenaan bola dengan kaki, sikap badan, dan letak kaki tumpu di samping bola untuk menjaga keseimbangan, serta ketika menendang bola arahkan *passing* sesuaikan dengan kebutuhan, misalnya jangan menendang terlalu keras untuk memberikan operan yang jaraknya dekat.

Tetapi jangan pula menendang bola terlalu lemah karena dengan mudah pemain lawan mengambil bola. Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti pemain wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga pemain dapat meningkatkan teknik *passing* dan *control* menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan teknik *passing* dan *control* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir agar melakukan latihan *passing drop pass*, latihan *passing wall pass*, dan latihan *passing* dan *stopping* dengan metode drill.

## 2. Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Berada Pada Kategori Sedang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *dribbling* dari 20 orang pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori baik sekali, 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori baik,

7 orang (35,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori kurang dan 2

orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 19,56 detik dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir berada pada kategori sedang.

Seorang pemain yang memiliki teknik *dribbling* yang baik adalah seorang pemain yang memiliki tingkat teknik *dribbling* yang tinggi yang mampu melakukan aktifitas latihan teknik yang baik.

*Dribbling* atau menggiring bola dalam permainan sepakbola artinya lari dan mendorong bola agar bergulir di atas tanah secara terus-menerus. Dengan demikian menggiring bola dapat juga diartikan salah satu teknik.

Permainan sepakbola dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan bergulir secara terus-menerus di atas lapangan pada saat permainan sedang berlangsung.

Pada hal seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik mendribel atau menggiring bola dengan baik, akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, misalnya dengan mudah melewati lawan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan

Untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan. Kemudian pertimbangan seseorang melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian mana, juga merupakan suatu hal yang penting.

Karena ketika seorang pemain melakukan *dribbling* ada pemain belakang lawan dekat jaraknya dan berusaha menerebos bola, maka

sebaiknya *dribbling* dilakukan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Selanjutnya jangan lakukan *dribbling* terlalu lama, dan usahakan kepala tetap tegak, mata terpusat ke lapangan di depan jangan terpaku pada kaki.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti pemain wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga pemain dapat meningkatkan teknik *dribbling* menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan teknik *dribbling* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir agar melakukan latihan seperti latihan teknik menggiring lurus/straight line olahraga sepak bola, latihan teknik menggiring segitiga permainan sepak bola, dan latihan teknik menggiring zig-zag permainan sepak bola.

### 3. Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Berada Pada Kategori Kurang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *shooting* dari 20 orang pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori baik sekali, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori baik,

3 orang (15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori sedang, 10 orang (50,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori kurang dan 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan teknik dasar *shooting* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 9 dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar *shooting* pemain

sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir berada pada kategori kurang.

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, mengoper bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara, yang tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang.

Sesuai dengan pendapat ini dapat diartikan bahwa memasukkan bola ke gawang untuk menciptakan gol salah satunya cara dapat dilakukan dengan melakukan tendangan.

Dalam pelaksanaan *shooting* seperti pekenaan bola dengan kaki, kecondongan badan, letak kaki tumpu, ayunan kaki, sikap badan, dan pandangan pada saat melakukan tendangan yang sasarannya adalah gawang.

#### 4. Kemampuan Teknik Dasar *Heading* Berada Pada Kategori Sedang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar *heading* dari 20 orang pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *heading* dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *heading* dengan kategori baik,

12 orang (60,00%) memiliki kemampuan teknik dasar *heading* dengan kategori sedang, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *heading* dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *heading* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kemampuan teknik dasar *heading* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 13 dapat disimpulkan bahwa tingkat teknik dasar *heading* pemain sepakbola Sekolah

Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir berada pada kategori sedang.

Dengan memiliki kemampuan *heading* maka, tujuan melakukan *heading* dalam permainan sepakbola dapat dicapai sesuai dengan yang diinginkan. Misalnya dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, mengoper bola kepada teman, membuang bola atau menjauhkan bola dari lawan dan di daerah pertahanan sendiri.

Berdasarkan hal tersebut maka menurut analisa peneliti pemain wajib mengikuti latihan rutin, teratur dan mengikuti latihan yang terprogram yang diberikan pelatih sehingga pemain dapat meningkatkan teknik *heading* menjadi lebih baik lagi.

Disarankan untuk meningkatkan teknik *heading* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir agar melakukan latihan seperti *heading* posisi berdiri, *heading* dengan melompat, *heading* dengan melayang, *heading* ke bawah, dan mengendalikan sundulan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 15 berada pada kategori sedang.

Kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 19,56 detik berada pada kategori sedang. Kemampuan teknik dasar *shooting* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 9 berada pada kategori kurang.

Kemampuan teknik dasar *heading* pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 13

berada pada kategori sedang. Kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ranah Pesisir memiliki rata-rata sebesar 50 berada pada kategori sedang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi pemain, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung teknik dasar bagi yang kurang.

Bagi pemain yang memiliki kategori teknik dasar baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan teknik dasarnya.

Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk teknik dasar sehingga teknik dasar dan kondisi fisik pemain bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardi, P., R., Akhiruyanto, A., Rustiadi, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Survei Pembinaan Klub Sepakbola PS. AD Kota Semarang History Article. *Indonesian Journal for ...*, 2(1), 250–257

Arsil, A.,& Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed

Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penggunaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *JURNAL PENDIDIKAN GURU MI* (2017) Vol 4 (1): 01-16

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.

Edwarsyah. 2018. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi Di Sasana Hbt (Himpunan Bersatu Teguh) Padang", *Jm*, Vol. 3, No. 2, Pp. 8-15, Dec. 2018.

Gani, R.. (2021). survei tingkat keterampilan dasar shooting pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di sman 1 surade Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan J. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2)

Lawanis, H. .-. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6–12.

Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani Pada siswa Putera Ekstrakulikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76.

Mochammad Afifudin & Anna. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10- 12 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 223–228.

Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.

Neldi. 2019. "Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi", *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 30-38, May 2019.

Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 135-144

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52

Saputra, M. 2024. *Differences in the Effect of aerobic sports and exercisemotivation on*

*students' physical fitness Diferencias en el efecto de los deportes aeróbicos y la motivación para hacer ejercicio en la aptitud física de los estudiantes.* : Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.

Sozen, H. (2012). The Effect of Volleyball Training on the Physical Fitness of High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 1455–1460

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Zhang, L., Zheng, X. L., Qiu, D. S., Cai, S. K., Luo, H. M., Deng, R. Y., & Liu, X. J. (2013). [Correlation analysis of major agronomic characters and the polysaccharide contents in *Dendrobium officinale*]. *Zhong Yao Cai = Zhongyaocai = Journal of Chinese Medicinal Materials*, 36(10), 1573–1576

Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.