

Tinjauan teknik dasar sepakbola pemain sekolah sepakbola Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir

Zaki Prama Marza¹, Muhammad Arnando², Haripah Lawanis³, Atradinal⁴

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

pramazaki3@gmail.com, 171050@fik.unp.ac.id, haripahlawanis@fik.unp.ac.id,

atradinal@fik.unp.ac.id

doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.149>

Kata kunci : Teknik dasar, Sepakbola, SSB

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Persebal junior Balaiselasa Kecamatan Ranah Pesisir yang berjumlah 25 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kemampuan teknik dasar sepakbola terhadap sampel penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan teknik *passing* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 119,48 berada pada kategori baik, 2) Kemampuan teknik *dribbling* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 60 berada pada kategori baik, 3) Kemampuan teknik *shooting* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 50 berada pada kategori sedang, 4) Kemampuan teknik dasar sepakbola Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 229,52 berada pada kategori baik.

Keywords : *Basic Techniques, Football, SSB*

Abstract : *The problem in this research is that it is suspected that the level of basic football technical abilities of the SSB Persebal Junior Football Team Balai Tuesday in the Coastal Realm is still low. The aim of this research was to determine the level of basic football technical abilities of the players of the SSB Persebal Junior Football Team Balai Tuesday Coastal Realm. This type of research is descriptive research. The population in this study were all SSB Persebal junior Balaiselasa players, Ranah Pesisir District, totaling 25 players. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 25 players. The instrument used in this research was a basic football technical ability test on the research sample. The data analysis technique uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) The passing technical ability of the players of the SSB Persebal Junior Football team in Balai Tuesday in the Coastal Realm, an average of 119.48, is in the good category, 2) The dribbling technical ability of the SSB Persebal Junior Football team players in the Balai Tuesday Coastal Realm, an average of 60, is in the good category, 3) The shooting technical ability of the SSB Persebal Junior Football team players in the Balai Tuesday Coastal Realm, an average of 50, is in the medium category, 4) The basic football technical abilities of the SSB Persebal Junior Football Team Balai Tuesday Coastal Realm average of 229.52 is in the good category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

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

"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).

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 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).

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)

"Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Dari pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang, olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stress.

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. 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"

Salah satu dalam cabang olahraga sepakbola yang diurus oleh federasi sepakbola yaitu FIFA. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat fenomenal. Sepakbola merupakan olahraga yang dinilai sebagai salah satu olahraga yang paling populer di dunia (Kurt, Catikkas, Omurlus, & Atalag, 2012).

Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Permainan sepakbola boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dengan baik.

Karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Keterampilan sepak bola ada beberapa macam, seperti *Passing, dribbling, shooting, heading, crossing, throw in* dan *intercepting*.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu *Passing, dribbling*, dan *shooting*. Dalam meningkatkan kecakapan permainan sepakbola, kemampuan dasar serta hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, mental dan taktik.

Kemampuan dasar harus dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya sesuatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk merealisasikan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola, dibutuhkan juga kondisi fisik yang kuat selain kondisi fisik juga dibutuhkan taktik dan juga mental.

Teknik dasar dalam sepakbola, *passing* (mengoper bola) adalah satu gerakan dasar dalam permainan sepakbola, dimana teknik ini merupakan keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Passing dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya kecuali tangan. Tujuan *passing* adalah mengoper bola ke teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga

dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Dribbling (membawa/menggiring bola) adalah teknik membawa bola dan mengubah arah dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat dan tepat, *dribbling* dilakukan dengan cara menendang atau dilakukan sentuhan ringan terhadap bola, sehingga bola bergerak menyusur tanah.

Tujuan menggiring bola yaitu untuk mendekati jarak ke sasaran, untuk melewati lawan dan untuk menghambat tempo permainan atau pertandingan.

Shooting (menendang bola) merupakan teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Tujuan *shooting* dalam sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Menurut (Emral, 2016) empat moment atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu sasaran pada saat "menguasai bola" (momen pertama), sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (momen kedua) sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (momen ketiga), dan sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (momen keempat).

Faktor yang penting dalam pencapaian dalam prestasi sepakbola adalah adanya sarana prasarana yang memadai, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat dan kompetisi yang teratur serta ilmu dan teknologi yang memadai.

Penguasaan kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepakbola. Tingkat keterampilan dasar juga erat sekali hubungannya dengan kemampuan teknik dasar dalam bermain sepakbola, mental.

Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk meninjau mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Keterampilan dasar sepakbola yang di ajarkan meliputi *Passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Berdasarkan hasil observasi awal yang penulis lakukan pada pemain sepakbola SSB Persebal junior di lapangan saat latihan serta dalam pertandingan pada kejuaraan yang telah diikuti, secara langsung penulis, melihat masih banyak pemain sepak bola SSB Persebal tidak sesuai dengan yang diinginkan terhadap teknik dasar sepakbola yang dilakukannya.

Hal ini terlihat pada waktu pemain sepakbola Persebal melakukan beberapa teknik dalam pertandingan seperti mendribbel bola untuk melewati lawan pada saat bertanding dan bola sering tidak terkuasai dengan baik, dalam situasi seperti ini pemain susah melakukan untuk menusuk daerah pertahanan lawan.

Pada saat *passing* pemain melakukan tidak sesuai sasaran sehingga teman untuk menerima bola susah bahkan bola mudah diambil lawan dan begitupun *shooting*.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu (*Passing*, *dribbling* dan *shooting*) dengan harapan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan pelatih SSB Persebal Junior Balai Selasa sekaligus mengambil langkah inovasi dalam permainan sepakbola di masa yang akan datang yang lebih tepat.

Diharapkan pula dengan adanya penelitian kemampuan dasar bermain sepakbola dalam program pelatihan SSB mampu meningkatkan keterampilan dasar gerak bermain sepakbola para pemain sehingga dapat meninjau keterampilan

bermain sepakbola dan memahami tentang sepakbola itu sendiri.

METODE

Sugiono (2013:31) menyatakan "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya". Jadi, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Merujuk dari pendapat di atas dan berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yaitu melihat keterampilan teknik dasar (*Passing*, *dribbling* dan *shooting*). Penelitian ini di lakukan di tempat Latihan yaitu lapangan Sepakbola SSB Persebal junior Balaiselasa Kecamatan Ranah Pesisir.

Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November tahun 2024. Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2017)

Menurut Sugiono (2015) " populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan".

Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain SSB Persebal Junior Balai Selasa yang berjumlah 25 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah data karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Hulfian, 2014:29).

Sedangkan menurut ahli lain mengatakan bahwa sampel dalam penelitian ini menggunakan sensus sampling sudah di pertimbangkan. Peneliti telah mengambil sampel dengan jumlah 25 orang.

Intrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes teknik dasar sepakbola yang disusun berdasarkan kebutuhan cabang

olahraga sepakbola. Adapun komponen tesnya adalah *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

HASIL

1. Tingkat Teknik Dasar *Passing* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Passing* Pemain

Kelas Interval	Fa	Fr	Klasifikasi
>124	8	32	Baik Sekali
104-123	14	56	Baik
85-103	3	12	Sedang
65-84	0	0	Kurang
< 64	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Sumber : Data hasil peneliti

Dari 25 orang pemain, 8 orang (32%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval >124, berada pada kategori baik sekali, 14 orang (56%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 104-123, berada pada kategori baik. 3 orang (12%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 85-103, berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *passing* pemain sebesar 119,48, Dengan demikian *passing* pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir berada pada kategori baik.

2. Tingkat Teknik Dasar *Dribbling* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Dribbling* Pemain

Kelas Interval	fa	Fr	Klasifikasi
≥ 66	1	4	Baik Sekali
53 – 65	23	92	Baik
41 – 52	1	4	Sedang
≤40	0	0	Kurang
Jumlah	25	100	

Sumber : Data hasil peneliti

Dari 25 orang pemain, 1 orang (4%) pemain memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval >66, berada pada kategori baik sekali, 23 orang (92%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 53-65, berada pada kategori baik. 1 orang (4%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 41-52, berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribbling* pemain sebesar 60, Dengan demikian *dribbling* pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir berada pada kategori baik.

3. Tingkat Teknik Dasar *Shooting* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Shooting* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir

Kelas Interval	fa	Fr	Klasifikasi
≥ 67	1	4	Baik Sekali
55-66	8	32	Baik
44-54	12	48	Sedang
32-43	2	8	Kurang
≤ 31	2	8	Kurang sekali
Jumlah	25	100	

Sumber: Data hasil peneliti

Dari 25 orang pemain, 1 orang (4%) pemain memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >67, berada pada kategori baik sekali, 8 orang (32%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 55-66, berada pada kategori baik.

12 orang (48%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 44-54, berada pada kategori sedang. 2 orang (8%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 32-43, berada pada kategori kurang. 2 orang (8%) memiliki tingkat

kemampuan *shooting* pada kelas interval ≤ 31 , berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *shooting* pemain sebesar 50, Dengan demikian *shooting* pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir berada pada kategori sedang.

4. Tingkat Teknik Dasar Sepakbola Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Sepakbola Pemain

Kelas Interval	Fa	Fr	Klasifikasi
> 272	0	0	Baik Sekali
228 – 271	14	56	Baik
184 – 227	11	44	Sedang
140 – 183	0	0	Kurang
< 139	0	0	Kurang sekali
Jumlah	25	100	

Sumber : Data hasil Peneliti

Berdasarkan tabel diatas dari 25 orang pemain, tidak ada pemain memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval > 272, berada pada kategori baik sekali.

14 orang (56%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval 228 - 271, berada pada kategori baik. 11 orang (44%) memiliki tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pada kelas interval 184 - 227, berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata teknik dasar sepakbola pemain sebesar 229,52, Dengan demikian teknik dasar sepakbola pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

1. Teknik *Passing*

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap Pemain tim Sepakbola

SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir dari 25 orang pemain.

8 orang (32%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval >124, berada pada kategori baik sekali.

14 orang (56%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 104-123, berada pada kategori baik. 3 orang (12%) memiliki tingkat kemampuan *passing* pada kelas interval 85-103, berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *passing* pemain sebesar 119,48, Dengan demikian *passing* pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir berada pada kategori baik.

Hasil tersebut bisa dikatakan belum maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Latihan *Passing* dapat ditingkatkan melalui metode-metode latihan teknik dasar.

Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir, 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* 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.



Gambar 1 : Tes Passing

Sumber : Dukumentasi Pribadi peneliti

2. Teknik Dribbling

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang dilakukan pada Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir, dari 25 orang pemain, 1 orang (4%) pemain memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval >66 , berada pada kategori baik sekali.

23 orang (92%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 53-65, berada pada kategori baik. 1 orang (4%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 41-52, berada pada kategori sedang.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribbling* pemain sebesar 60, Dengan demikian *dribbling* pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir berada pada kategori baik.

Hasil tersebut belum mencapai 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 tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir, untuk menyusun

program-program latihan yang bisa meningkatkan kemampuan Teknik dasar pemain, terutama 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.



Gambar 2 : Tes dribbling

Sumber : Dukumentasi Pribadi Peneliti

3. Teknik Shooting

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir, dari 25 orang pemain, 1 orang (4%) pemain memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval >67 , berada pada kategori baik sekali, 8 orang (32%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 55-66, berada pada kategori baik.

12 orang (48%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 44-54, berada pada kategori sedang. 2 orang (8%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 32-43, berada pada kategori kurang. 2 orang (8%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval ≤ 31 , berada pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *shooting* pemain sebesar 50, Dengan demikian *shooting* pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir 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.

Daya ledak otot tungkai yang baik adalah fondasi dalam membangun penguasaan teknik *shooting* yang baik. untuk itu seorang pelatih, khususnya pelatih Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir 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*. Tentu hal ini tidak akan tercapai kalau pemain tidak disiplin dalam menjalankan program latihan tersebut.



Gambar 3 : Tes *Shooting*

Sumber : Dukomentasi pribadi peneliti

KESIMPULAN

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

Kemampuan teknik *passing* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 119,48 berada pada kategori baik. Kemampuan teknik *dribbling* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 60 berada pada kategori baik.

Kemampuan teknik *shooting* Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 50 berada pada kategori sedang. Kemampuan teknik dasar sepakbola Pemain tim Sepakbola SSB Persebal Junior Balai Selasa Ranah Pesisir rata-rata sebesar 229,52 berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- 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.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.

- Emral. (2016). *Bahan ajar Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli.
- Kurt, C., Catikkas, F, Omurulu, K. D., & Atalag, O. (2012). *Comparison of loneliness, trait anger-anger expression style self-esteem attributes with different playing position in soccer. Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), pp: 39-43
- 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.
- 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
- 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.
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- 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
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung.