

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Solok

Ikrar Atha¹, Muhammad Arnando², Aldo Naza Putra³, Frizki Amra⁴

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

Ikraratha06@gmail.com, muhammadarnando@fik.unp.ac.id, aldonazaputra@fik.unp.ac.id,

frizkiamra@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.16>

Kata Kunci : Kemampuan, Teknik Dasar, Futsal

Abstrak : Teknik dasar futsal memiliki peran penting dalam pertandingan dan pencapaian prestasi olahraga futsal. Inkonsistennya capaian prestasi ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok menjadi salah satu perhatian yang perlu ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar futsal SMK Negeri 1 Kota Solok. Metode dalam penelitian ini deskriptif yang menyajikan hasil pengukuran kemampuan teknik dasar yang terdiri atas kemampuan *passing-controlling*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*. Penelitian ini dilakukan di Lapangan VVC Sport Arena. Sasaran penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok. Teknik sampling yang menggunakan metode sensus, sehingga sampel dalam penelitian adalah sebanyak 25 atlet putra. Instrumen penelitian menggunakan instrumen kemampuan teknik dasar *passing-controlling*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*. Kemudian teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui persentase. Berdasarkan temuan penelitian, didapatkan hasil penelitian kemampuan keseluruhan teknik dasar futsal SMK Negeri 1 Kota Solok sebagai berikut: (1) atlet memiliki rata-rata kemampuan *passing-controlling* sebesar 10,64 dengan kategori kurang, (2) atlet memiliki kecepatan rata-rata kemampuan *dribbling* 15,53 dengan kategori kurang, (3) atlet memiliki rata-rata kemampuan *heading* 24,36 dengan kategori baik sekali, (4) atlet memiliki rata-rata kemampuan *shooting* 17,6 dengan kategori baik, dan (5) atlet memiliki rata-rata kemampuan keseluruhan teknik dasar sebesar 200 dengan kategori cukup.

Keywords : Basic, Technical Skills, Futsal

Abstract : Basic futsal techniques play an important role in futsal matches and achievements. The inconsistent achievement of futsal extracurricular achievements at SMK Negeri 1 Kota Solok is one of the concerns that need to be improved. This study aims to determine the basic futsal technique abilities of SMK Negeri 1 Kota Solok. The method in this study is descriptive, presenting the results of measuring basic technique abilities consisting of *passing-controlling*, *dribbling*, *heading*, and *shooting* abilities. This study was conducted at the VVC Sport Arena Field. The target of the study was participants in the futsal extracurricular at SMK Negeri 1 Kota Solok. The sampling technique used the census method, so that the sample in the study was 25 male athletes. The research instrument used the basic technique ability instrument of *passing-controlling*, *dribbling*, *heading*, and *shooting*. Then the data analysis technique used descriptive statistics through percentages. Based on the research findings, the results of the study on the overall basic futsal technique abilities of SMK Negeri 1 Kota Solok are as follows: (1) athletes have an average *passing-controlling* ability of 10.64 in the less category, (2) athletes have an average *dribbling* speed of 15.53 in the less category, (3) athletes have an average *heading* ability of 24.36 in the very good category, (4) athletes have an

average shooting ability of 17.6 in the good category, and (5) athletes have an average overall basic technique ability of 200 in the sufficient category.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik manusia terbentuk dari sejumlah komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen fisik memiliki keterhubungan dengan komponen lainnya (Asnaldi, 2020).

Olahraga merupakan aktivitas yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak lagi dianggap remeh seperti sebelumnya (Asnaldi, 2019).

Menurut Haryanto & Welis, (2019) mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang harus rutin dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh. Sementara itu menurut Eldawaty (2018), olahraga sangat penting bagi masyarakat karena dapat meningkatkan kebugaran baik secara fisik maupun mental.

Salah satu hal terpenting adalah terciptanya kondisi masyarakat yang senantiasa tampak sehat. Hal tersebut sejalan dengan yang sudah dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 Bab II Pasal IV tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi,

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, Prestasi, kecerdasan, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan kutipan tersebut, disimpulkan bahwa pendidikan tidak mengenal tempat dan waktu, bahwa setiap

detik kehidupan merupakan pembelajaran (Simamora et al., 2022), sehingga kita dapat memperoleh pengetahuan dimana dan dari siapa saja.

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang di laksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra atau ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan (Alhadi et al., 2025).

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan. (Atradinal & Sepriani, 2017; A. P. Putra & Badri, 2021; Atradinal, 2018; Asnaldi, 2018).

Capaian prestasi olahraga sangat dipengaruhi beberapa elemen prestasi seperti kemampuan fisik (Arnando et al., 2022), mental (Wulandari et al., 2021), taktik, dan teknik. Menurut Debyanto et al., (2022)

“proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan”.

Prestasi dalam permainan futsal dipengaruhi oleh berbagai faktor-faktor internal dan eksternal (Pitnawati, et al., 2019) seperti dukungan sekolah pada sarana dan prasarana latihan yang kurang serta dukungan frekuensi latihan, motivasi, dan kemampuan teknik dasar pemain (Arnando & Wulandari, 2018).

Maka, untuk mencapai prestasi, pemain perlu meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam bermain (Fadilla et al., 2024). Teknik dalam olahraga futsal saling berkaitan untuk menciptakan permainan bagus dalam pencapaian prestasi yang gemilang,

karena teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor penting pemain dapat menjalankan taktik dan instruksi dari pelatih. Adapun kemampuan teknik dasar dalam olahraga futsal, yakni: mengoper (*passing*), mengontrol (*controlling*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan menembak (*shooting*).

Teknik mengoper (*passing*) menjadi gerakan fundamental yang harus dikuasai yang dilakukan dengan menendang bola kepada teman satu tim untuk menjalankan permainan (Akbar et al., 2024). *Passing* pada permainan futsal dapat dilakukan dengan kaki bagian luar, bagian dalam, dan tumit kaki.

Teknik *passing* yang efektif sebaiknya menggunakan kaki bagian dalam sehingga lebih memiliki akurasi dan kekuatan yang cukup. Kualitas keberhasilan *passing* juga dapat memudahkan rekan tim melakukan *controlling* yang mudah. Teknik mengontrol (*controlling*) adalah gerakan menghentikan pergerakan bola.

Controlling yang efektif dalam permainan futsal menggunakan bagian telapak kaki. Hal yang utama untuk mengontrol harus fokus memperhatikan datangnya arah bola (Norifansyah et al., 2024),

menjaga keseimbangan tubuh, dan menggunakan telapak kaki untuk menyentuh atau menahan bola agar tetap diam dan mudah dikontrol, sehingga bola tidak menjauh dari pemain dan tidak mudah direbut lawan.

Teknik menggiring (*dribbling*) adalah gerakan untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus diusahakan bahwa bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung (Saputra et al., 2023).

Kemampuan *dribbling* yang baik akan memudahkan pemain untuk membawa bola mendekati daerah pertahanan lawan, sehingga pemain memiliki peluang menciptakan titik *shooting* yang baik untuk mencetak gol.

Shooting adalah menendang bola dengan keras dan akurat (Buya et al., 2021). Teknik dasar menendang (*shooting*) bola juga sering digunakan sebagai senjata paling efektif untuk mencetak gol melalui titik penalti (Risyanto et al., 2020).

Shooting merupakan salah satu kemampuan individu dalam sepak bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang (Akmal et al., 2023). Akurasi *shooting* dapat mempengaruhi hasil tembakan, dan tentunya akan sangat menguntungkan dan mempermudah dalam mencetak gol ke gawang lawan (Mahanani & Indriarsa, 2021).

Shooting dalam permainan futsal sangat efektif menggunakan punggung kaki, karena akan menghasilkan tembakan yang keras sehingga memaksimalkan peluang gol. *Heading* adalah cara untuk menguasai bola,

mengumpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol dengan menggunakan kepala. *Heading* sering dilakukan pemain saat bola berada di udara, tetapi *heading* dapat juga dilakukan saat bola berada di bawah (*drive heading*).

Kemampuan *heading* yang baik akan memaksimalkan permainan tim dalam menguasai permainan dan peluang mencetak gol. *Heading* yang baik menggunakan kepala bagian dahi, karena memiliki permukaan

rata, kuat, dan tebal. Sundulan menggunakan dahi juga dapat meminimalisir cedera pada pemain.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok.

Sehingga diharapkan dengan penelitian ini diperoleh kesimpulan yang dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi latihan dalam meningkatkan prestasi ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Solok.

METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lainnya. (Barlian, 2016) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menginterpretasi dan menggambarkan objek sesuai dengan apa adanya”.

Menurut Sugiyono (2019) menyatakan bahwa “populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan peneliti. Populasi adalah keseluruhan unit yang telah ditetapkan informasi yang diinginkan.

Menurut Sugiyono (2019) menyatakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.

Menurut Sugiyono (2018) “metode Sensus adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Teknik analisis data dalam

penelitian ini dengan menggunakan statistik deskriptif.

Aziz (2016) mengemukakan bahwa “statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum”.

HASIL

1. Teknik Dasar Mengoper-Mengontrol (*Passing-controlling*)

Berdasarkan analisis data dari skor pengukuran tes kemampuan teknik dasar futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok, diperoleh skor tertinggi sebesar = 17 dan skor terendah = 6. Kemudian diperoleh standar deviasi = 3,226 dan skor rata-rata (Mean) = 10,64. pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Teknik Dasar Mengoper-Mengontrol (*Passing-controlling*)

Kelas Interval	Frekuensi		Katagori
	Absolut (F)	Relatif (%)	
>15	2	8%	Baik Sekali
14 – 15	4	16%	Baik
12 – 13	3	12%	Sedang
10 – 11	6	24%	Kurang
<10	10	40%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, maka dapat dijelaskan kemampuan teknik dasar futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok, dari 25 orang sampel, 2 orang (8%) memiliki skor lebih besar dari 15 dengan kategori baik sekali,

4 orang (16%) memiliki skor berkisar antara 14-15 dengan kategori baik, 3 orang (12%) memiliki skor berkisar antara 12-13 dengan kategori sedang, 6 orang (24%) memiliki skor berkisar antara 10-11 dengan kategori kurang, dan 10 orang (40%) memiliki skor lebih rendah dari 10 dengan kategori kurang sekali.

2. Teknik Dasar Menggiring (*Dribbling*)

Berdasarkan analisis data dari skor pengukuran tes kemampuan teknik menggiring (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok, diperoleh waktu tercepat selama 11,50 detik dan waktu terlambat selama 20 detik. Kemudian diperoleh standard deviasi = 2,532 dan skor rata-rata (mean) = 15,53. pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Teknik Dasar Menggiring (*Dribbling*)

Kelas Interval	Frekuensi		Katagori
	Absolut (F)	Relatif (%)	
< 11.91	2	8%	Baik Sekali
11.91 – 13.20	4	16%	Baik
13.21 – 14.50	4	16%	Sedang
14.51 – 15.80	4	16%	Kurang
> 15.80	11	44%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, maka dapat dijelaskan kemampuan menggiring (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok. Dari 25 orang sampel, 2 orang (8%) memiliki skor waktu lebih cepat dari 11,91 dengan kategori baik sekali, 4 orang (16%) memiliki skor kecepatan

berkisar antara 11,91-13,20 dengan kategori baik, 4 orang (16%) memiliki skor kecepatan berkisar antara 13,21-14,50 dengan

kategori sedang, 4 orang (16%) memiliki skor kecepatan berkisar antara 14,51-15,80 dengan kategori kurang, dan 11 orang (44,%) memiliki skor tercepat dalam lebih kecil dari 15,80 dengan kategori kurang sekali.

3. Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Berdasarkan analisis data dari skor pengukuran tes kemampuan teknik dasar menyundul (*heading*) futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok,

diperoleh skor tertinggi sebesar = 45 dan skor terendah = 15. Kemudian diperoleh standar deviasi = 8,093 dan skor rata-rata (Mean) = 24,36. pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Kelas Interval	Frekuensi		Katagori
	Absolut (F)	Relatif (%)	
> 20	14	56%	Baik Sekali
16 - 19	9	36%	Baik
11 – 15	2	8%	Sedang
10 <	0	0%	Kurang
Jumlah	25	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, maka dapat dijelaskan kemampuan teknik dasar menyundul (*heading*) futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok. Dari 25 orang sampel, 14 orang (56%) memiliki kemampuan menyundul (*heading*) dengan perolehan skor lebih besar dari 20 dengan kategori baik sekali,

9 orang (36%) memiliki kemampuan menyundul (*heading*) dengan perolehan skor berkisar antara 16-19 dengan kategori baik, dan 2 orang (8%) memiliki kemampuan menyundul (*heading*) dengan perolehan skor

berkisar antara 11-15 dengan kategori sedang.

4. Teknik Dasar Menembak (Shooting)

Berdasarkan analisis data dari skor pengukuran tes kemampuan teknik dasar menembak (*shooting*) futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok, diperoleh skor tertinggi sebesar = 29 dan skor terendah = 8. Kemudian diperoleh standar deviasi = 6,708 dan skor rata-rata (Mean) = 17,6. pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Kelas Interval	Frekuensi		Katagori
	Absolut (F)	Relatif (%)	
>20	10	40%	Baik Sekali
16 - 20	5	20%	Baik
11 - 15	4	16%	Sedang
6 – 10	6	24%	Kurang
< 6	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, maka dapat dijelaskan kemampuan teknik dasar menembak (*shooting*) futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok. Dari 25 orang sampel,

10 orang (40%) memiliki kemampuan menembak (*shooting*) dengan perolehan skor lebih besar dari 20 dengan kategori baik sekali, 5 orang (20%) memiliki kemampuan menembak (*shooting*) dengan perolehan skor berkisar antara 16-20 dengan kategori baik,

4 orang (16%) memiliki kemampuan menembak (*shooting*) dengan perolehan skor berkisar antara 11-15 dengan kategori sedang, dan 6 orang (24%) memiliki kemampuan menembak (*shooting*) dengan

perolehan skor berkisar antara 6-10 dengan kategori kurang.

5. Kemampuan Keseluruhan Teknik Dasar Futsal

Berdasarkan analisis data dan skor pengukuran keseluruhan kemampuan teknik dasar futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok. Hasil tes pengukuran dikonversikan menjadi T-skor untuk dilakukan pengklasifikasian.

Kemampuan teknik dasar futsal secara keseluruhan yakni kemampuan teknik mengoper-mengontrol (*passing-controlling*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan menembak (*shooting*) futsal. Berdasarkan konversi T-skor masing-masing item tes kemampuan teknik dasar

ditemukan 25 sampel penelitian dengan 4 item tes kemampuan, diperoleh skor tertinggi sebesar = 255 dan skor terendah sebesar = 160. Kemudian diperoleh standar deviasi = 25 dan skor rata-rata (Mean) = 200. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Keseluruhan Teknik Dasar Futsal

Kelas Interval	Frekuensi		Katagori
	Absolut (F)	Relatif (%)	
< 162	2	8%	Kurang Sekali
163 - 187	5	20%	Kurang
188 - 213	11	44%	Cukup
214 - 238	7	28%	Baik
> 238	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	25	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Untuk menjawab pertanyaan penelitian pada bab terdahulu berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, maka dapat dijelaskan pengukuran kemampuan teknik dasar futsal pada peserta ekstrakurikuler

futsal SMK Negeri 1 Kota Solok. Dari 25 orang sampel,

2 orang (8%) memiliki skor lebih rendah sama dengan 162, 5 orang sampel (20%) memiliki skor berkisar 163-187, 11 orang sampel (44%) memiliki skor berkisar 188-213, dan 7 orang sampel (28%) memiliki skor berkisar 214-238. Berdasarkan skor rata-rata kemampuan keseluruhan teknik dasar futsal ialah sebesar 200 dengan kategori cukup.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Mengoper - Mengontrol (*Passing - Controlling*)

Kemampuan *passing-controlling* atlet ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok menunjukkan rata-rata skor 10,64 dengan kategori kurang. Hal-hal yang menyebabkan kemampuan *passing-controlling* memiliki kategori kurang disebabkan

karena *control* yang masih menggunakan kaki bagian dalam sehingga bola memantul jauh dari kaki, tidak memperhatikan arah datangnya bola, dan tidak menyelesaikan dengan baik materi latihan (*controlling*) yang diberikan oleh pelatih. Selanjutnya kesalahan *passing* sering terjadi karena *passing* yang terlalu pelan,

perkenaan kaki dengan bola yang salah yaitu *passing* menggunakan ujung kaki sehingga bola melaju sangat keras sehingga tidak akurat, dan tidak memperhatikan pergerakan rekan satu tim sebelum melakukan *passing*. Di samping itu beberapa atlet yang memiliki kemampuan pada kategori sangat baik

adalah pemain yang menguasai teknik dasar *passing-controlling* yang bagus contohnya *controlling* selalu menggunakan sol sepatu sehingga bola tepat berhenti di bawah telapak kaki, selalu memperhatikan datangnya arah bola dan selalu memperhatikan atau menyelesaikan materi

latihan *controlling* yang diberikan oleh pelatih.



Gambar 1. Pengambilan data kemampuan teknik dasar *passing-control*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Kemampuan Menggiring (*Dribbling*)

Kemampuan *dribbling* atlet ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok menunjukkan rata-rata kecepatan 15,53 detik dengan kategori kurang. Faktor-faktor yang menyebabkan kemampuan *dribbling* memiliki kategori kurang,

karena sebagian besar atlet masih sering melakukan kesalahan-kesalahan dalam mengarahkan dan mengontrol pergerakan bola. Atlet relatif sukar menguasai dan mengikuti pergerakan bola, sehingga menyebabkan bola sering melebar dari jangkauan atlet.

Disisi lain, faktor frekuensi latihan juga menjadi hal yang penting karena upaya peningkatan kemampuan *dribbling* yang baik haruslah melalau latihan-latihan yang dilakukan secara kontinu dan berkelanjutan.



Gambar 2. Pengambilan data kemampuan teknik dasar menggiring

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Kemampuan Menyundul (*Heading*)

Kemampuan *heading* atlet ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok menunjukkan rata-rata skor 24,36 dengan kategori baik sekali, akan tetapi ditemukan beberapa pemain yang memasuki interval kategori sedang. Beberapa faktor yang menyebabkan kemampuan *heading* memiliki kategori kurang,

karena beberapa atlet masih sering melakukan kesalahan-kesalahan dalam perkenaan bola dengan bagian kepala, arah pergerakan bola yang tidak akurat, dan masih banyak pemain saat melakukan *heading* dengan menutup matanya. Di samping itu temuan penelitian juga kontradiktif terhadap tingkat kemampuan *heading* pemain,

sebab berdasarkan hasil pertandingan keseluruhan pemain sangat sering melewatkan kesempatan mencetak gol maupun mengoper bola menggunakan kepala dalam pertandingan. Hal tersebut peneliti duga karena kurangnya latihan yang difokuskan pada pola latihan memanfaatkan *heading* dalam permainan.



Gambar 3. Pengambilan data kemampuan teknik dasar menyundul

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Kemampuan Menembak (*Shooting*)

Kemampuan menembak (*shooting*) atlet ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok menunjukkan rata-rata skor 17,6 dengan kategori baik. Kemampuan *shooting* atlet ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok secara rata-rata sudah dalam kategori baik,

akan tetapi ditemukan beberapa pemain yang memasuki interval kategori sedang dan kurang. Hal ini di lihat pada saat latihan jarang mendapat latihan teknik dasar futsal secara menyeluruh terutama latihan *shooting* terprogram. Latihan hanya mengandalkan model games tanpa adanya penekanan terhadap teknik *shooting* futsal.

Sehingga masih ditemukan kekeliruan-kekeliruan dalam pelatihan futsal khususnya dalam hal melakukan *shooting*. Selain itu, faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes kemampuan *shooting* futsal adalah latihan.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Urgensinya teknik dasar *shooting* sangat penting dalam permainan futsal, sebab tujuan utamanya untuk menciptakan gol.

Pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti. Penguasaan *shooting* yang baik akan mempermudah menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.



Gambar 4. Pengambilan data kemampuan teknik dasar *shooting*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Kemampuan Keseluruhan Teknik Dasar Futsal

Kemampuan keseluruhan teknik dasar futsal adalah gabungan dari keempat teknik dasar diantaranya *passing-controlling*,

dribbling, *heading*, dan *shooting*. Ke-empat teknik dasar ini dikonversikan menjadi T-skor dan kemudian dijumlahkan secara keseluruhan untuk mengkategorikan tingkat kemampuan teknik dasar futsal pemain.

Temuan penelitian dari kemampuan teknik dasar peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok dalam kategori cukup dengan rata-rata pada skor 200. Temuan penelitian menyimpulkan bahwa perlu dilakukan peningkatan kemampuan teknik dasar pada atlet futsal SMK Negeri 1 Kota Solok,

terkhususnya pada peserta ekstrakurikuler yang tergolong pada kategori cukup, kurang, dan kurang sekali perlu ditingkatkan kembali dikarenakan kemampuan teknik dasar bermain futsal sangat penting.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kemampuan teknik dasar mengoper-mengontrol (*passing-control*) peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok pada skor rata-rata 10,64 dengan kategori kurang.

Tingkat kemampuan teknik dasar menggiring (*dribbling*) peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok pada kecepatan rata-rata 15,53 detik dengan kategori kurang.

Tingkat kemampuan teknik dasar menyundul (*heading*) peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok pada skor rata-rata 24,36 dengan kategori baik sekali.

Tingkat kemampuan teknik dasar menembak (*shooting*) peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Solok pada skor rata-rata 17,6 dengan kategori baik.

Tingkat kemampuan keseluruhan teknik dasar futsal SMK Negeri 1 Kota Solok pada T-skor rata-rata 200 dengan kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., Naza Putra, A., Ihsan, N., & Atradinal. (2024). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Futsal Siswa SMPN 40 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8, 581–589. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.68>
- Akmal, A., Hidayat, R., Fahmi, A., & Riswanto, A. H. (2023). *Shooting Accuracy of Hippermaku Futsal Team in Palopo City: The Role of Physical Conditions*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 478–484. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2801>
- Alhadi, M. H., Atradinal, Sari, D. N., & Arnando, M. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 2 Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(1), 147–157. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.16>
- Arnando, M., Syafruddin, Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal Mens Sana: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 7(1), 99–107.
- Arnando, M., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/kapel.v3i02.29>

- Asnaldi, A., Zulman, Z., & Mardiah, 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 Messana*, 3(2), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yoda Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Mensana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 160-175.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Mensana*, 2(2), 99.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432.
- Barlian, E. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Padang: Sukabina Press.
- Eldawaty, R. S. and E. (2018). Kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman. *Jm*, 3(2).
- Fadilla, M., Firdaus, K., Syamsuar, S., & Arnando, M. (2024). Pengaruh Latihan Kombinasi Ladder Drill Dan Shadow Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PB. Telkom Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 273-280.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1617%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1617/837>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Berolahraga pada Kelompok Usia Middle Age. 4.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketetapan *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 139-149.
- Norifansyah, Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis Tingkat Passing dan Control Pemain Futsal di Ekstrakurikuler SMPN 13 Banjarbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 224-231.
<http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Putra, A. P., & Badri, H. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Futsal CFKB Academy Batusangkar Kabupaten Tanah Datar. 4(3).
- Saputra, D., Martiani, & Juwita. (2023). Teknik Keterampilan *Shooting* Dan *Dribbling* Futsal Pada Pemain Abhiseva Branch Kota Bengkulu. *Educative Sportive-EduSport*, 4(2), 160-164.
<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/educative-sportive/article/4602/3519/>
- Simamora, Y., Alnedral, A., Kiram, Y., Mardela, R., & Haryanto, J. (2022). Analisis Teknik Tendangan Belakang Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Gladitor*, 9(1), 239-253.
- Sugiyono. (2019). "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D". Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, I., Arnando, M., Igo Resky, A., & Jastru, R. (2021). The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed Of Service. *Jurnal Mensana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga Edisi*, 6(2), 109-117.
<https://doi.org/10.24036/Mensana.06022021.26>