

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok

Farizky Rahmad, Muhammad Arnando, Atradinal, Mardepi Saputra,

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

Farizky.rahmad@icloud.com, muhammad.arnando@fik.unp.ac.id,

mardepi@fik.unp.ac.id, 171050@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.65>

Kata Kunci : Teknik Dasar, Sepakbola, *Dribbling*, *Shooting*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Salah satu faktor yang mempengaruhinya teknik adalah dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pemain Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club PSJS. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Jadi sampel berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes teknik dasar sepakbola yaitu *passing* dan *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Dan menggunakan teknik analisis skala 5. Hasil penelitian bahwa: 1) Kemampuan teknik *passing* dan *control* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 13,78. 2) Kemampuan teknik *dribbling* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sangat kurang dengan rata-rata 14,93. 3) Kemampuan teknik *shooting* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 12,11. 4) Kemampuan teknik pemain sepakbola pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 150,00.

Keyowrds : *Basic Techniques*, *Football*, *Dribbling*, *Shooting*

Abstract : The problem in this study is the low performance of the PSJS Salimpek Club, Lembah Gumanti District, Solok Regency. One factor influencing this is basic technique. The purpose of this study was to determine the level of basic technical ability of PSJS Salimpek Club players, Lembah Gumanti District, Solok Regency. This research is descriptive and was conducted in December 2024. The population in this study was all PSJS Club players. The sampling technique used purposive sampling, which met the desired criteria. Therefore, the sample size was 18 people. The research instrument used a test of basic football techniques, namely passing and control, dribbling, and shooting. Data analysis used a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F/N \times 100\%$. A 5-point scale analysis technique was used. The results of the study were: 1) The passing and control technical ability of PSJS Salimpek Club players was in the moderate category with an average score of 13.78. 2) The dribbling technical ability of PSJS Salimpek Club players was in the very poor category with an average score of.

14.93. 3) The shooting technique ability of the PSJS Salimpek Club players is in the moderate category with an average of 12.11. 4) The technical ability of the soccer players of the PSJS Salimpek Club players is in the moderate category with an average of 150.00.

PENDAHULUAN

Olahraga dimasa sekarang ini merupakan kebutuhan yang perlu di perhatikan, olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan Sepriadi (2018).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia. Olahraga di tanah air masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet.

Yang dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Menurut Mubarak (2019) sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggota 11 (sebelas) orang. Menurut Atridinal (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia.

Menurut Aldo (2017) Sepakbola olahraga yang memainkan bola dengan kaki ,tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan

ketentuan yang telah ditetapkan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Maka dapat disimpulkan sepakbola merupakan permainan yang sangat diminati dikalangan masyarakat maupun disekolah yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin dan mempertahankan daerah gawang sendiri dari lawan.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang yang sangat diamati didunia. Sepakbola telah banyak terus mengalami perubahan dan perkembangan dari permainan yang sederhana hingga menjadi permainan yang moderen.

Prestasi atlet sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan berlanjut dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi.

Menurut Asnaldi (2018), motivasi olahraga dan kemampuan motorik yang baik akan dapat mendorong siswa untuk aktif berolahraga dan mempermudah juga pemain untuk melakukan keterampilan gerakan. Olahraga merupakan kegiatan positif yang perlu dilakukan oleh semua orang.

Dari faktor internal tersebut teknik dasar dalam permainan sepakbola yang terdiri dari *passing, dribbling, shooting*. Olahraga merupakan kegiatan positif yang perlu dilakukan oleh semua orang. Maka dengan pembinaan yang terstruktur dengan baik, sehingga pengembangan olahraga prestasi disekolah dapat berjalan sebagaimana mestinya sehingga dapat melahirkan atlet-atlet yang berprestasi disekolah. Penjelasan ini sesuai dengan pendapat Asnaldi (2019).

Munurut Syafruddin (2011) bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih, seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Menurut Arsil dalam Shudy (2019) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna untuk: 1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.

Shooting salah satu unsur-unsur penting dalam sepakbola, menurut Yulifri (2012) mengemukakan bahwa Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehinggadengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain. Oleh karena itu, program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang dan dilakukan dengan baik agar mampu meningkatkan kondisi kebugaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan.

Fungsi dan kegunaan dari tendangan adalah a) untuk memberikan operan kepada teman, b) memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, c) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, dan tendangan pinalti

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain, di antara nya adalah kondisi fisik, mental, teknik, taktik dan peltih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan Emral (2022). dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan, untuk membantu Club memenangkan pertandingan Seorang pemain diperbolehkan bergerak kemanapun juga di dalam lapangan, walaupun masing-masing memiliki tanggung jawab khusus Atradinal (2018).

Selain itu taktik pemain dalam bermain merupakan faktor untuk mencapai prestasi yang

baik, karena atlet yang mempunyai tktik yang baik saat bermain akan mencapai prestasi yang baik.

Teknik dasar dibutuhkan dalam permainan sepakbola jika teknik dasar kurang baik maka akan sulit untuk pemain melakukan gerakan-gerakan yang lainnya. Taktik juga sangat diperlukan dalam permainan sepakbola untuk membuat strategi dalam permainan. Fisik sangat berperan dalam menggiring bola, teknik yang benar didukung kondisi fisik yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal dalam menggiring bola. Mental diperlukan bagi setiap pemain agar pemain dapat tetap mampu berpikir secara positif, tenang dan jernih, meski dalam keadaan tertekan oleh lawan. Selain itu frekuensi latihan dibutuhkan oleh pemain agar dapat meneliris beban latihan yang dilakukan dalam waktu tertentu. Dan sarana dan prasaran yang baik sangat diperlukan dalam meningkatkan kemampuan-kemampuan bagi pemain.

Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai generasi bangsa untuk cabang sepakbola. Sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok merupakan salah satu Club yang ada di Kabupaten Solok yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain, agar memperoleh prestasi ditingkat daerah sampai nasional.

Dengan demikian penulis akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2025. Populasi penelitian ini adalah semua pemain Club PSJS Salimpek, jadi jumlah sampel yang diteliti terdiri dari 18 orang pemain menggunakan jenis teknik *purposive sampling* artinya sesuai kriteria yang diinginkan Arikunto (2010). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis

deskriptif persentatif dan menggunakan teknik skala 5 untuk mengetahui hasil tes kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok

Instrumen penelitian ini menggunakan tes *passing* dan *control*, tes *dribbling*, tes *shooting*. Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif dan untuk pengolahan data teknik dasar kemampuan menggunakan Skala 5.

HASIL

1. Hasil Data *Passing* dan *Control*

Hasil data *Passing* dan *Control* pemain Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Solok, dari 18 orang pemain yang terpilih jadi sampel dalam penelitian ini, maka didapatkan tertinggi 18 dan skor terendah 8, rata-rata (mean) adalah 13,78 dan standar deviasi (SD) 3,00. Untuk lebih jelas lihat pada tabel 1

Tabel 1. Kategori Hasil Data *Passing* dan *Control*

No.	kelas interval	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	> 18	2	11,11	Sangat Baik
2	16 - 18	4	22,22	Baik
3	13 - 15	7	38,89	Sedang
4	10 - 12	2	11,11	Kurang
5	<10	3	16,67	Kurang Sekali
jumlah		18	100	

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 18 orang pemain yang diteliti hasil data sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori sangat baik, sebanyak 4 orang (22,22%) pada kategori baik, sebanyak 7 orang (38,89%) pada kategori sedang, sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori kurang, 3 orang (16,67%) pada kategori kurang sekali.

2. Hasil Data *Dribbling*

Hasil data *dribbling* pemain Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Solok, dari 18 orang pemain yang terpilih jadi sampel dalam penelitian ini, maka didapatkan skor tertinggi 19,4 dan skor terendah 12,22, rata-rata

(mean) adalah 14,93 dan standar deviasi (SD) 2,02 Untuk lebih jelas lihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Hasil Data *Dribbling*

No.	kelas interval	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	<10,0	0	0	Sempurna
2	10,0 - 11,0	0	0,00	Sangat Baik
3	11,0 - 12,0	0	0,00	Baik
4	12,0 - 13,0	2	11,11	Sedang
5	13,0 - 14,0	6	33,33	Kurang
6	>14,0	10	55,56	Sangat Kurang
jumlah		18	100	

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa 18 orang pemain yang diteliti hasil data sebanyak sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori sedang, sebanyak 6 orang (33,33%) pada kategori kurang, sebanyak 10 orang (55,56%) pada kategori sangat kurang.

3. Hasil Data *Shooting*

Hasil data *shooting* pemain Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Solok, dari 18 orang pemain yang terpilih jadi sampel dalam penelitian ini, maka didapatkan skor tertinggi 17 dan skor terendah 8, rata-rata (mean) adalah 12,11 dan standar deviasi (SD) 2,42. Untuk lebih jelas lihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori Hasil Data *Shooting*

No.	kelas interval	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	>17	1	5,56	Sangat Baik
2	15 - 16	1	5,56	Baik
3	12 - 14	10	55,56	Sedang
4	9 - 11	4	22,22	Kurang
5	<9	2	11,11	Kurang Sekali
jumlah		18	100	

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 18 orang pemain yang diteliti hasil sebanyak 1 orang (5,56%) pada kategori "sangat baik", sebanyak 1 orang (5,56%) pada kategori "baik", sebanyak 10 orang (55,56%) pada kategori "sedang", sebanyak 4 orang (22,22%) pada kategori "kurang", sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori "kurang sekali".

4. Hasil Data Teknik Dasar

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran teknik

dasar terhadap 18 orang pemain Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Solok, dari hasil diperoleh skor tertinggi 178,35 dan skor terendah 120,44, rata-rata (mean) adalah 150,00 dan standar deviasi (SD) 18,63. Untuk lebih jelas pada

Tabel 4. Kategori Hasil Data Teknik Dasar

No.	jumlah	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	> 177,94	1	6	Sangat Baik
2	159,31 - 177,93	5	28	Baik
3	140,69 - 159,30	6	33	Sedang
4	122,06 - 140,69	4	22	Kurang
5	< 122,05	2	11	Kurang
jumlah		18	100	

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 18 orang pemain yang diteliti hasil sebanyak sebanyak 1 orang (6%) pada kategori sangat baik, sebanyak 5 orang (28%) pada kategori baik, sebanyak 6 orang sedang (33%) pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (22%) pada kategori kurang, 2orang (11%) kategori kurang sekali

PEMBAHASAN

1. Teknik Passing dan Control

Dalam hasil penelitian diteliti hasil data sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori sangat baik, sebanyak 4 orang (22,22%) pada kategori baik, sebanyak 7 orang (38,89%) pada kategori sedang, sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori kurang, 3orang (16,67%) pada kategori kurang sekali.

Dengan hasil tersebut diartikan bahwa *Passing* dan *Control* pemain sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok berada kategori sedang dapat disimpulkan *passing* dan *control* harus ditingkatkan lagi.

Menurut Wahyudi (2020) teknik *passing* bertujuan untuk memberikan sebuah umpan ke rekan satu tim agar setrategi pelatih berjalan dengan baik. *Passing* ada beberapa jenis pada *passing* pendek dan *passing* jauh (long pass). Menurut Ridho (2022) keterampilan *passing* yang baik akan

membantu pemain mudah dalam menjalani pertandingan.

Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan *passing* tidak menghasilkan *passing* yang baik ketika mengoper ke tim terlihat. Sehingga pemain harus lebih menguasai kembali teknik-teknik dalam permainan sepakbola.

Teknik *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan usah untuk mengoper bola pada teman. Penguasaan *passing* dan *control* ini sangat penting bagi pemain sepakbola, karena dari sebelas orang pemain sepakbola tersebut satu sama lainnya membentuk suatu jaringan vital untuk menghubungkan pemain yang satu dengan yang lainnya adalah dengan teknik *passing* dan *control*.

Menurut Rahman (2020) menendang bola (*shooting*) merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang.

Pada teknik dasar *passing* dalam permainan sepakbola terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan *passing* salah satunya yaitu impact atau perkenaan kaki pada bola saat melakukan *passing*.

Selain itu faktor yang mempengaruhi yaitu proses latihan yang dimana pemain tersebut dapat menjalankan teknikyng diberikan oleh pelatih dengan baik sesuai dengan metode yang diterapkan oleh pelatih. Selain itu faktor pribadi masing-masing pemain juga sangat berpengaruh hal ini dapat dilihat dari sifat individu yang dimiliki pemain berbedabeda, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional.

Serta faktor situasional juga berpengaruh terhadap keterampilan pemain, karena setiap lingkungan pemain memiliki keadaan atau situasi yang berbeda-beda (Ma'mun & Saputra, 2000).

Maka dari itu teknik dasar *passing* dalam sepakbola harus ditekankan, dilakukan, dan

harus diulang-ulang untuk memperoleh hasil yang maksimal, kualitas *passing* seseorang dapat menunjang permainan yang baik yang dimana akan lebih mudah menyusun serangan apabila *passing* atau aliran bolanya baik dan dengan adanya *passing* yang baik pemain dapat berkerjasama untuk memasuki area pertahanan lawan dan dapat mencetak gol, karena pada dasarnya permainan sepakbola bola itu memiliki tujuan utama yaitu mencetak gol.

Gambar 1. Tes *Passing* dan *Control*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Teknik tes kemampuan *passing* dan *control*. Cara pelaksanaan teste berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 3 meter dari sasaran dengan posisi kaki untuk menyepak. Dengan waktu pelaksanaannya selama 20 detik Ridho (2022)

2. Teknik *Dribbling*

Dalam hasil penelitian bahwa hasil data sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori sedang, sebanyak 6 orang (33,33%) pada kategori kurang, sebanyak 10 orang (55,56%) pada kategori sangat kurang Dengan hasil tersebut diartikan bahwa *dribbling* pemain sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok berada kategori sangat kurang

Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan *dribbling* bola mudah di rampas oleh lawan lain, oleh karen itu pemain PSJS harus lebih meningkatkan lagi latihan kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincahannya dan teknik *dribblingnya*.

Ini terlihat pada saat latihan dan pertandingan saat melakukan *dribbling* bola mudah di rampas oleh lawan lain, oleh karen

itu pemain PSJS harus lebih meningkatkan lagi latihan kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincahannya dan teknik *dribblingnya*.

Menurut Yulifri (2018) *dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi gerak yang tepat dan cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan.

Menggiring bola merupakan suatu usaha yang dilakukan pemain untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, dengan cara menyentuh atau mendorong bola begulir secara terus menerus diatas lapangan saat permainan berlangsung, dengan berbagai tujuan misalnya untuk melewati pemain lawan.

Menurut Hardiansyah (2018) mengatakan kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap orang untuk mengikuti proses sehari-hari. Yang dimana didalam penguasaan *dribbling* pemain harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik pada saat melakukan *dribbling* agar bola tidak mudah di rampas oleh lawan.

Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan menggiring pada pemain sepakbola dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan *dribbling* secara berulang-ulang agar membiasakan pemain dalam hal mengelabui lawan pada saat bermain atau bertanding di lapangan, hal ini serupa dengan penelitian yang menjelaskan bahwa metode drill dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam hal menggiring bola (Aprianova & Hariadi, 2016).

Memainkan bola harus diiringi oleh kemampuan untuk membebaskan diri dari lawannya, melindungi bola sambil melakukan gerakan menipu lari dan maju. Bola harus tetap memegang kendali. *Dribbling* artinya keterampilan dasar pada sepakbola.

Permainan melakukan pergerakan lari dan melakukan dorongan menggunakan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari satu tempat ketempat yang lain atau membuka daerah pertahanan lawan, pandangan tidak selalu terhadap bola, pergerakan serta selalu mengawasi lawan Arwandi & Ardianda (2018)

Dribbling bola salah satu teknik yang penting di dalam sepak bola, Ketika mendribbling dapat mempermudah bagi seorang dalam mengatur tempo, mengumpan, menerima bola, mengganggu pertahanan lawan dan melakukan gol sebanyak – banyaknya ke gawang lawan Saputra & Yennes (2018).

Selanjutnya pelaksanaan fokus perhatian pada bola, kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan, gunakan gerak tipu tubuh dan kaki, kontrol bola dengan kaki yang tepat, gantilah kecepatan yang baik.

Gambar 2. Tes *dribbling*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes Kemampuan *dribbling* (menggiring bola) cara pelaksanaannya berdiri dibelakang arah lintasan yang ditempuh dalam keadaan siap menggiring bola melewati rintangan yang di pasang. Dengan pelaksaan 2x pengulangan, nilai terbaik yang di ambil

3. Teknik *Shooting*

Dalam hasil penelitian hasil data sebanyak 1 orang (5,56%) pada kategori sangat baik, sebanyak 1 orang (5,56%) pada kategori baik, sebanyak 10 orang (55,56%) pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (22,22%) pada

kategori kurang, sebanyak 2 orang (11,11%) pada kategori kurang sekali.

Dengan hasil tersebut diartikan bahwa *shooting* pemain sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok dalam kategori sedang dan harus ditingkatkan lagi. Kemampuan teknik *shooting* merupakan teknik penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain karena *shooting* bola adalah cara yang efisien bagi sebuah tim untuk memenangkan permainan.

Kemampuan teknik *shooting* merupakan teknik penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain karena *shooting* bola adalah cara yang efisien bagi sebuah tim untuk memenangkan permainan.

Menurut Ridho (2022:126) mengatakan prinsip - prinsip menendang bola terdiri dari: pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan. *Shooting* merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat (Maulana & Irawan, 2020). maka dapat di simpulkan bahwa *shooting* adalah suatu usaha menendang bola ke arah gawang lawan secara kuat dan akurat dengan menggunakan kaki.

Dan untuk mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus mampu melakukan kemampuan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif.

Kemampuan menembak bola ke gawang merupakan faktor yang paling penting karena sasaran utama dari *shooting* adalah untuk mencetak gol. Seorang pemain diharuskan memiliki keterampilan dasar untuk menendang bola serta mengembangkan metode *shooting* agar dapat melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari arah manapun di dalam lapangan.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk menciptakan tembakan bola ke gawang tidaklah mudah dilakukan, apalagi dibawah tekanan dan kondisi fisik yang sudah menurun, serta lawan yang tangguh. Oleh sebab itu pemain harus rajin berlatih menendang bola secara berulang-ulang dengan sasaran yang telah ditetapkan, misalnya saja latihan-latihan adu tembak dengan memakai gawang kecil saling berhadapan.

Gambar 3. Tes *Shooting*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes kemampuan *shooting* cara pelaksanaannya dengan melakukan tendangan ke gawang dengan posisi atau letak shooting dibagi tiga tempat. Jumlah tendangan yaitu 6x kali tendangan.

4. Teknik Dasar Pemain PSJS

Berdasarkan hasil penelitian data sebanyak 1 orang (6%) pada kategori sangat baik, sebanyak 5 orang (28%) pada kategori baik, sebanyak 6 orang sedang (33%) pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (22%) pada kategori kurang, 2 orang (11%) kategori kurang sekali. Maka dapat diberi kesimpulan bahwa pemain PSJS dalam kategori sedang.

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dibangun dan dikembangkan pada atlet atau olahragawan termasuk pada cabang sepakbola. Kondisi fisik adalah komponen utama yang harus dibangun dengan kokoh agar faktor teknik dan taktik dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dibutuhkan latihan yang teratur dan terprogram serta di bawah bimbingan pelatih

yang menguasai teknik dasar sepakbola dan pengetahuan tentang metode latihan Kafrawi (2022).

Atlet atau klub sepakbola yang tidak memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik tidak perlu berharap pada target atau sasaran untuk menjadi juara. Kondisi fisik pemain sepakbola tumbuh dan berkembang secara progresif sejak seseorang memulai latihan dari usia muda sampai usia dewasa.

Maka dapat disimpulkan bahwa Penguasaan keterampilan teknik dasar menentukan kemahiran seseorang dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Dengan demikian, diperlukan kemampuan penguasaan gerak teknik dasar dalam sepakbola yang baik dan benar agar mempermudah pemain dalam upaya meraih prestasi yang optimal. Semakin lama dan semakin substansial bentuk latihan dasar dilakukan dengan baik, maka semakin lama atlet akan mampu mempertahankan.

Menurut Muhammad Arnando (2018) untuk mendapat suatu keterampilan penguasaan yang baik, maka dari sejak dini para pemain harus sudah diberikan pelajaran teknik dasara, sehingga dengan teknik dasar yang telah dikuasainya itu pemain akan dapat mengembangkan keterampilan di masa yang akan datang.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dibutuhkan latihan yang teratur dan terprogram serta di bawah dasar sepakbola dan pengetahuan tentang metode latihan (Fadli, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

Kemampuan teknik *passing* dan *control* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 13,78. Kemampuan teknik *dribbling* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sangat kurang dengan rata-rata 14,93 Kemampuan teknik *shooting* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-

rata 12,11. Kemampuan teknik pemain sepakbola pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 150,00.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Naza Putra, V. G (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 16 No. 2: 101-120.
- Arikunto, Surmisi. (2010). *Prosedur Penelitian Jakarta* : PT Rineka Cipta.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Asnald, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Pada. *Jurnal Menssana*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z & M.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. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Menssana* , Volume 2 No. 2: 99.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten

Bojonegoro Usia 13-15 Tah. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).

- Emral. (2022). *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabima Press.
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1-14.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Menssana*, Volume 3 No. 1: 117-118.
- Kafrawi, F. R. (2022). ANALISIS TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 183-190.
- Ma'mun, A., & Saputra, M. P. D. Y. M. (2000). Perkembangan gerak dan belajar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Mubarok, R. R. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 3, No.2
- Muhammad Arnando. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Dril (Agility) Terhadap Kemampuan Footeork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 323317.
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2019), 220-232.
- Ridho, B. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang: Sukabina
- Rahman, & P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78. <http://patriot.ppi.unp.ac.id/index.php/patri>

[ot/article/view/14](#)

- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, Volume 5 No. 2: 121-127.
- Suhdy, M. (2019). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 102-107.
- Syafrudin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan. Padang: UNP Press Padang
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Kabupaten Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia
- Yulifri (2012). Permainan Sepakbola. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang
- Yulifri, & A. (2018). *Permainan Sepakbola*. FIK UNP.