



Studi Penguasaan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Ryan Alfarezi, Arsil, Nurul Ihsan, Mardepi Saputra

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

Ryanalfarezi1707@gmail.com, arsil@fik.unp.ac.id, nurulihsan@fik.unp.ac.id,
mardepi@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.47>

Kata Kunci : Teknik Dasar Sepakbola, *Passing* dan *Control*, *Dribbling*, *Shooting*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini belum diketahui penguasaan teknik dasar sepakbol pemain SMA 1 Tilatang Kamang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 1 kelas XI Tilatang sebanyak 74 orang. Penarik sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sehingga didapatkan sampel sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes teknik dasar sepak bola. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menggunakan rumus persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil analisis data ditemukan kemampuan teknik *passing* dan *control* pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam 6 orang (40%) kategori sangat baik, 5 orang (33,33%) kategori baik, 2 orang (13,33%) kategori sedang dan 2 orang (13,33%). Teknik *dribbling* pada pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam 3 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 10 orang (66,67%) kategori baik, 2 orang (13,33%). Teknik *shooting* pada pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam 1 orang (6,67%) kategori baik, 13 orang (86,67%) kategori sedang dan 2 orang (6,67%). Kemampuan teknik pemain sepakbola pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam 1 orang (6,67%) kategori baik sekali, 5 orang (33,33%) kategori baik, 6 orang (40%) kategori sedang, 2 orang (13,33%) kategori kurang dan 1 orang (6,67%).

Keywords : Basic football Techniques, *Passing* and *Control*, *Dribbling*, *Shooting*

Abstract : The problem in this study is that the basic football technique mastery of players at Tilatang Kamang 1 High School is unknown. This study aims to determine the basic technical abilities of players at Tilatang Kamang 1 High School, Agam Regency. This research is classified as descriptive research. The population in this study were 74 eleventh-grade football players at Tilatang 1 High School. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, resulting in a sample size of 15 players. The research instrument used a basic football technique test. Data analysis used quantitative descriptive analysis. The results of the study used the percentage formula $P = F/N \times 100\%$. The data analysis revealed that the passing and control abilities of players at Tilatang Kamang 1 High School, Agam Regency, were 6 (40%) in the excellent category, 5 (33.33%) in the good category, 2 (13.33%) in the moderate category, and 2 (13.33%). Dribbling technique of players of SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Agam Regency, 3 people (20%) in the very good category, 10 people (66.67%) in the good category, 2

people (13.33%). Shooting technique of players of SMA Negeri 1 Tilandang Kamang, Agam Regency, 1 person (6.67%) in the good category, 13 people (86.67) in the moderate category and 1 person (6.67%). Technical ability of football players of SMA Negeri 1 Tilandang Kamang, Agam Regency, 1 person (6.67) in the very good category, 5 people (33.33%) in the good category, 6 people (40%) in the moderate category, 2 people (13.33) in the less category and 1 person (6.67).

PENDAHULUAN

Olahraga dimasa sekarang ini merupakan kebutuhan yang perlu di perhatikan, olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah 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.

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 bintang yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet (Muhammad, 2020)

Menurut Mubarok (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 Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia.

Menurut Salim dalam Saputra (2023) 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 memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Menurut Anggia (2021: 18), keterampilan yang paling utama adalah menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Teknik tersebut, seperti mengumpam dan menerima (passing and

receiving), menembak (shooting), mengontrol bola dengan berbagai anggota badan, melindungi bola dan menggiring bola (dribbling). Ketiga kita membutuhkan kerja sama (teamwork).

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 Adin (2024).

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.

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 Emral (2018:92) dalam permainan sepakbola terdapat 4 moment (situasi) yang sangat penting dalam permainan sepakbola yaitu: moment pertama saat menguasai bola, moment kedua saat lawan menguasai bola, moment ketiga transisi/dari menyerang ke bertahan, moment keempat transisi/bergantian dari bertahan ke menyerang.

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 baik

akan membantu pemain mudah dalam menjalani pertandingan.

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.

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.

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.

Shooting salah satu unsur-unsur penting dalam sepakbola, menurut Yulifri (2012) mengemukakan bahwa Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan 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.

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 (2018). Seorang pemain diperbolehkan bergerak kemanapun juga di dalam lapangan, walaupun masing-masing memiliki tanggung jawab khusus Atradinal (2017).

Menurut Sepriadi (2018) untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Sekolah SMAN 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam adapun keterbatasan yang terjadi adalah materi sepak bola merupakan salah satu materi permainan bola besar yang difavoritkan oleh siswa namun pada kenyataannya proses pembelajaran tersebut terbatasi pada penyampaian isi pembelajaran yang tidak dapat dikuasai oleh siswa.

Menurut Budiono (2014:3), pembelajaran adalah serangkaian kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut *kognitif, afektif* dan *psikomotor*. Adapun penelitian yang ingin dilakukan adalah melihat kondisi keterampilan siswa dalam melakukan keterampilan teknik dasar sepak bola yang terdiri dari *passing, dribbling* dan *shooting*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMAN 1 Tilatang Kabupaten Agam dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA N 1 Kelas XI Tilatang Kamang sebanyak 74 orang jadi jumlah sampel yang diteliti terdiri dari 15 orang pemain menggunakan jenis teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Instrumen penelitian ini menggunakan tes *passing* dan *control*, tes *dribbling*, tes *shooting*. Berikut adalah gambar tes yang dilaksanakan:

Gambar 1. Pelaksanaan Tes *Passing* dan *Control*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Cara pelaksanaanya teste berdiri di

belakang garis atau cone yang telah ditentukan. Selanjutnya mendengarkan aba-aba ketika plui berbunyi setelah itu pemain melakukan *passing* ke target yang ditentukan. Setelah *passing* pemain melakukan gerakan *control*. Dengan waktu 20 detik.

Gambar 2. Pelaksanaan Tes *Dribbling*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Testee berdiri di belakang menghadap arah lintasan yang akan ditempuh dalam keadaan siap menggiring bola melewati rintangan yang telah dipasang. Apabila testee melangkahi atau mengenal patok (cone) maka tes di ulang atau tidak valid. Setelah tiba di rintangan terakhir maka testee menggiring bola secepat mungkin kearah finish. Testee diberi kesempatan melakukan 2 kali dan waktu yang diambil adalah waktu yang paling baik.

Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kemampuan *shooting*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Testee melakukan tendangan ke gawang dengan posisi atau letak shooting dibagi atas tiga tempat. Masing-masing tempat dibagi atas tiga tempat dilakukan dua kali tendangan, dengan jumlah tembakan seluruhnya yang dimiliki testee berjumlah 6 kali tendangan. Pengulangan sesuai

dengan target yang telah diberi angka atau nilai ketepatan tendangan pada gawang. Total nilai dari 6 kali tendangan merupakan nilai akhir dari tes.

Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Hasil Data *Passing* dan *Control*

Berdasarkan tes *Passing* dan *Control* terhadap pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebanyak 15 orang pemain. Dari hasil tersebut diperoleh sekor tertinggi 31 dan skor terendah 12, rata-rata (mean) 20,20 dan standar deviasi (SD) 6,68

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

No.	jumlah	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	> 18	6	40	Sangat Baik
2	16 - 18	5	33,33	Baik
3	13 - 15	2	13,33	Sedang
4	10 - 12	2	13,33	Kurang
5	<10	0	0	Kurang Sekali
jumlah		15	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, diperoleh data *passing* dan *control* sebanyak 6 orang (40%) dalam kategori sangat baik, 5 orang (33,33%) dalam kategori baik, 2 orang (13,33%) dalam kategori sedang, dan 2 orang (13,33%) dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya data *passing* dan *control* pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

2. Hasil Data *Dribbling*

Berdasarkan tes *dribbling* terhadap pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebanyak 15 orang pemain. Diperoleh sekor tertinggi 12,5 dan skor terendah 10,55, rata-rata (mean) 11,30 dan standar deviasi (SD) 0,52

Tabel 2. Kategori Hasil Data *Dribbling*

No.	jumlah	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	<10,0	0	0	Sempurna
2	10,0 - 11,0	3	20,00	Sangat Baik
3	11,0 - 12,0	10	66,67	Baik
4	12,0 - 13,0	2	13,33	Sedang
5	13,0 - 14,0	0	0,00	Kurang
6	>14,0	0	0,00	Sangat Kurang
jumlah		15	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, diperoleh data *dribbling* sebanyak 3 orang (20,00%) dalam kategori sangat baik, 10 orang (66,67%) dalam kategori baik, 2 orang (13,33%) dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya hasil data *dribbling* pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

3. Hasil Data *Shooting*

Berdasarkan tes *shooting* terhadap pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebanyak 15 orang pemain. Diperoleh skor tertinggi 15 dan skor terendah 11, rata-rata (mean) 13,2 dan standar deviasi (SD) 1,08.

Tabel 3. Kategori Hasil Data *Shooting*

No.	jumlah	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	>17	0	0,00	Sangat Baik
2	15 - 16	1	6,67	Baik
3	12 - 14	13	86,67	Sedang
4	9 - 11	1	6,67	Kurang
5	<9	0	0,00	Kurang Sekali
jumlah		15	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, diperoleh data *shooting* sebanyak 1 orang (6,67%) dalam kategori baik, 13 orang (86,67%) dalam kategori sedang, 1 orang (6,67%) dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya hasil data *shooting* pemain SMA Negeri 1 Tilatang

Kamang Kabupaten Agam

4. Hasil Data Teknik Dasar

Analisis data teknik dasar sepakbola pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebanyak 15 orang pemain dan didapatkan hasil keseluruhan tes kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, diperoleh skor tertinggi 56,49 dan skor terendah 37, rata-rata (mean) 44,70 dan standar deviasi (SD) 6,52.

Tabel 4. Kategori Hasil Data Teknik Dasar

No.	Kelas Interval	Frekuensi	P(%)	Kategori
1	52,6 - 56,4	1	6,67	Baik sekali
2	48,7 - 52,5	5	33,33	baik
3	44,8 - 48,6	6	40,00	sedang
4	40,9 - 44,7	2	13,33	kurang
5	37 - 40,8	1	6,67	kurang sekali
Jumlah		15	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam, diperoleh data kemampuan teknik dasar sebanyak 1 orang (6,67%) dalam kategori baik sekali, 5 orang (33,33%) kategori baik, 6 orang (40,00) dalam kategori sedang, 2 (13,33%) kategori kurang dan 1 orang (6,67%) dalam kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Teknik *Passing* dan *Control*

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 orang pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebanyak 6 orang pemain meliki *passing* dan *control* dengan kategori sangat baik, pemain yang memiliki kategori baik sebanyak 5 orang pemain, yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang dan pemain yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang pemain. Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam perlu ditingkatkan kemampuan *passing* dan *control* pemain yang kategori baik.

Penguasaan *passing* dan *control* ini sangat penting bagi pemain sepakbola, karena dari sebelas orang pemain sepak bola tersebut satu sama lainnya membentuk suatu jaringan vital untuk menghubungkan pemain yang satu dengan yang lainnya adalah dengan teknik *passing* dan *kontrol*, sehingga 10 pemain dan satu orang kiper (penjaga gawang) merupakan satu unit akan berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya.

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 orang pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebanyak 6 orang pemain memiliki *passing* dan *control* dengan kategori sangat baik, pemain yang memiliki kategori baik sebanyak 5 orang pemain, yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang dan pemain yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang pemain.

Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam perlu ditingkatkan kemampuan *passing* dan *control* pemain yang kategori baik pada saat diteliti untuk kategori umur, bisa dikatakan ini sudah merupakan suatu peningkatan, perlunya latihan yang konsisten bagi pemain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola dengan demikian bisa dapat dikatakan pemain akan bisa lebih percaya diri dan bisa banyak memenangkan pertandingan nantinya

Selanjutnya Ridho (2022:109) menjelaskan bahwa “unsur penting yang diperlukan untuk kecermatan menahan dan mengontrol bola adalah rasa percaya diri, konsentrasi dan teknik yang tepat”

Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan pemain sepak bola dalam mengontrol bola yaitu rasa percaya diri, konsentrasi dan penguasaan teknik yang tepat. Percaya diri penting artinya, dengan percaya diri membuat seorang akan lebih leluasa dan selalu bersikap santai sehingga bola mudah dikontrol.

Selain itu faktor yang mempengaruhi yaitu proses latihan yang dimana pemain

tersebut dapat menjalankan teknik yang 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 berbeda-beda, 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 pemainan 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 pemainan sepakbola bola itu memiliki tujuan utama yaitu mencetak gol.

2. Teknik *Dribbling*

Kemampuan menggiring bola yang dilakukan oleh 15 orang pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam yang terbanyak ada 10 orang pemain memiliki kategori sedang, kebanyakan kemampuan *dribbling* bola pemain pada pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang ini banyak memiliki kategori baik pada *dribbling* ini. Pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* bola dengan baik, terlihat sekali dalam melakukan *dribbling* bola selalu dekat dengan kaki, gerakannya menyentuh bola menggunakan kedua kaki secara bergantian, sesuai dengan gerakan kekiri atau kekanan.

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.

Dribbling sangat penting dalam bermain sepak bola menurut Yulifri (2018) yaitu tujuan utama dari menggiring bola adalah untuk memindahkan daerah permainan, melewati pertahanan lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

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).

Pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* bola dengan baik, terlihat sekali dalam melakukan *dribbling* bola selalu dekat dengan kaki, gerakannya menyentuh bola menggunakan kedua kaki secara bergantian, sesuai dengan gerakan kekiri atau kekanan. Bergerak dengan gesit dan kecepatan tinggi serta penguasaan terhadap bola sangat baik, karena bola selalu dapat dikontrol dengan baik atau tidak terlepas jauh dari kaki meskipun arah gerakan berbelok-belok.

Di samping itu beberapa orang pemain yang rendah kemampuan *dribbling* bola sepertinya belum memiliki kecepatan dan kelincahan dengan baik, karena dua unsur kondisi fisik ini lebih dominan digunakan dalam teknik *dribbling*.

Kelincahan dibutuhkan pada saat melakukan *dribbling* bola ada saatnya perubahan kecepatan, dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki serta kontrol bola yang rapat, sehingga tidak mudah bagi pemain lawan untuk merampas

bola, dan pemain harus dengan gesit membawa bola dari suatu titik ke titik yang lain sambil berlari. Oleh sebab itu pemain yang rendah kemampuan *dribbling* bola diperlukan latihan kecepatan dan kelincahan

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

3. Teknik Shooting

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 jika ada beberapa pemain yang memiliki kemampuan *shooting* yang baik.

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.

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

motode shooting agar dapat melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari arah manapun di dalam lapangan.

Di samping penguasaan teknik, menendang bola ke gawang *shooting* bola di dukung oleh faktor kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki yang dapat mengarahkan bola kesasaran yang memiliki skor tinggi, daya ledak otot tungkai akan menghasilkan kualitas tendangan yaitu bola dengan cepat bergerak ke arah gawang karena didukung oleh kekuatan otot tungkai yang berkerja secara eksplosif

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.

4. Teknik Dasar Pemain

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.

Dalam upaya menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola Santoso (2019). Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dibutuhkan latihan yang teratur dan terprogram serta dibawah 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. Dilihat dari sudut pandang taktis, kualitas permainan suatu kesebelasan sepakbola ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke gawang dan teknik menjaga gawang Kurniawan (2023). Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola.

Di samping penguasaan teknik, menendang bola ke gawang *shooting* bola di dukung oleh faktor kondisi fisik seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki yang dapat mengarahkan bola kesasaran yang memiliki skor tinggi, daya ledak otot tungkai akan menghasilkan kualitas tendangan yaitu bola dengan cepat bergerak ke arah gawang karena didukung oleh kekuatan otot tungkai yang berkerja secara eksplosif.

Maka kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola karena merupakan modal dasar untuk melakukan teknik dan taktik Atradinal (2018). Fisik merupakan suatu unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga.

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.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis 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 SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam terdapat 6 orang (40%) kategori sangat baik, 5 orang (33,33%) kategori baik, 2 orang (13,33%) kategori sedang dan 2 orang (13,33%) dalam kategori kurang. Kemampuan teknik *dribbling* pada pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam terdapat 3 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 10 orang (66,67%) kategori baik, 2 orang (13,33%) kategori sedang. Kemampuan teknik *shooting* pada pemain pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam terdapat 1 orang (6,67%) kategori baik, 13 orang (86,67) kategori sedang dan 1 orang (6,67%) dalam kategori kurang. Kemampuan teknik pemain sepakbola pemain SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam terdapat 1 orang (7%) kategori baik sekali, 4 orang(27%) kategori baik, 3 orang (20%) kategori sedang, 7 orang (47%) kategori kurang.

DAFTRA PUSTAKA

- Adin, Y. (2024). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Permainan Target Pada Siswa Kelas XI Ipa Sma Negeri 1 Tumbang Titi Kabupaten Ketapang* (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei efektivitas latihan pada ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>.
- 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>
- 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.
- Asnald, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penggunaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Pada. *Jurnal Menssana*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>.
- Budiono, A., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2014). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa XI Ips2 Sman 6 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(7).
- Emral. (2018). Sepakbola Dasar: Padang. Sukabina Press.
- Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 183-190.
- Kurniawan, H. G. (2023). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Siswa Sepakbola Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Stkip Pgri Pacitan).
- 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, D. (2022). *Survei Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri 2 Kapuas Hulu* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- 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.

- Nurul, I., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, Volume 3 No. 1: 1-6.
- Rahman, & P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379.
- Ridho, B. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang: Sukabina.
- Santoso, T. H (2010). Pemdidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/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.
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Kabupaten Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia
- Yulifri (2012). *Permainan Sepakbola*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Yulifri, & A. (2018). *Permainan Sepakbola*. FIK UNP.