

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung

Qhodri Romadhon¹, Suwirman², Asril³, Mardepi Saputra⁴

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

qhodrirmdhn1@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, asril@fik.unp.ac.id,

mardepisaputra@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.116>

Kata Kunci : Teknik Dasar, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung masih jauh dari yang diinginkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepakbola pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 65 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini sampel yang diambil yaitu pemain yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk teknik dasar yaitu, *passing* dengan tes *passing* dan *control*, *heading* dengan tes memainkan bola dengan kepala, *dribbling* dengan tes *dribbling* melewati rintangan, dan *shooting* dengan tes *shooting* akurasi. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* berada pada kategori cukup. Kemampuan teknik dasar *dribbling* berada pada kategori cukup, Kemampuan teknik dasar *shooting* berada pada kategori cukup. Kemampuan teknik dasar *heading* berada pada kategori cukup

Keywords : *Basic Techniques, Football*

Abstract : *The problem in this study is the decline in the performance of Garuda Muaro Bodi Football School (SSB) players in Sijunjung Regency is still far from desired. The purpose of this study is to determine the basic football technical abilities of Garuda Muaro Bodi Football School (SSB) players in Sijunjung Regency. This type of research is descriptive. The population in this study was all 65 people. The sample in this study was taken using a purposive sampling technique. In this study, the sample taken was 20 players. The instruments used in this study were for basic techniques, namely, passing with a passing and control test, heading with a test playing the ball with the head, dribbling with a test dribbling over obstacles, and shooting with a shooting accuracy test. Analysis of the research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation $P = F / N \times 100\%$. The results of the study of basic passing and control technical abilities are in the sufficient category. Basic dribbling technical abilities are in the sufficient category, basic shooting technical abilities are in the sufficient category. Basic heading technical abilities are in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

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 adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

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

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“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 serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

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).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Yulifri & Asril (2011) menjelaskan bahwa sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola seperti teknik mengiring bola, teknik menipu lawan, dan teknik-teknik lainnya.

Sepak bola selalu menawarkan keindahan disetiap sudutnya baik dari sisi latihan maupun pertandingan, sepakbola juga harus di tuntut untuk memiliki keterampilan baik teknik, fisik, mental dan strategi (Atiq & Budiyanto, 2020).

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memberikan keindahan dalam permainan yang

dikombinasikan dengan taktik, teknik, fisik serta strategi.

Selain itu olahraga sepakbola juga bisa dijadikan sebagai ajang fun game bagi anak-anak guna memberikan pengalaman bermain yang menghibur, namun juga memberikan manfaat tambahan bagi perkembangan fisik dan mental anak (Masrun et al., 2023).

Emral (2013) "teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola" (et al., 2020).

Yulifri & Asril (2011) menjelaskan "teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

Dari penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa teknik dasar adalah salah satu faktor yang penting dan modal dasar yang harus di miliki atau dikuasai seseorang agar mampu bermain sepakbola dengan baik.

Syafruddin (2011) menyatakan bahwa teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien".

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dilihat bahwa teknik dalam sebuah olahraga merupakan hal dasar yang harus ada pada setiap atlet agar bisa dikembangkan secara baik.

Untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan dipengaruhi oleh faktor atlet itu sendiri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor

internal meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang berasal dari luar diri atlet. Faktor eksternal terdiri dari, sarana dan prasarana, pelatih, program latihan, gizi, serta dukungan dari keluarga.

Hal ini juga dikehendaki oleh Syafrudin (2012) "kemampuan seorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental".

Keempat faktor ini saling terkait satu sama lain seperti, kemampuan fisik akan sangat berguna dalam meningkatkan kemampuan teknik. Fisik juga akan mendukung dalam menjalankan taktik yang direncanakan.

Teknik yang dimiliki seseorang tidak akan terealisasi dengan baik tanpa adanya dukungan taktik, karena taktik merupakan suatu cara untuk menampilkan gerakan secara efektif dan efisien.

Teknik yang dilakukan juga membutuhkan peranan mental, dimana gerakan yang dilakukan membutuhkan rencana motorik sebelum teknik itu dilaksanakan.

Teknik dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental, dalam peningkatan kecakapan bermain sepak bola. Teknik dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan (Fatah, 2014).

Taktik merupakan suatu rencana untuk menjalankan teknik dan tidak akan berjalan sesuai dengan harapan tanpa ada dukungan dari kondisi fisik. Taktik tidak akan maksimal penerapannya jika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri untuk

menampilkan taktik tersebut dan itu lah yang disebut dengan mental.

Kondisi fisik, teknik dan taktik akan lebih sempurna jika di dukung dengan kemampuan mental yang baik, dimana mental merupakan kunci utama untuk dapat menampilkan permainan yang baik dan maksimal. Apabila salah satu dari empat faktor ini kurang baik, maka akan sulit menggapai yang namanya prestasi.

Passing adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan bagian tubuh tertentu kecuali menggunakan tangan. Tujuan dari *passing* adalah memberikan umpan kedaerah pertahanan lawan agar tercipta peluang untuk menghasilkan gol.

Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol (Priyo Utomo & Indarto, 2021).

Dribbling adalah gerakan lari membawa bola yang mana bola selalu dibawah penguasaan. Kegunaan dari *dribbling* sendiri adalah menembus pertahanan lawan untuk memudahkan mencetak gol ke gawang lawan.

Shooting adalah tembakan yang di arahkan ke gawang lawan untuk menciptakan gol dengan menggunakan kaki sebagai subjek gerakanya. Penguasaan keterampilan teknik dasar *shooting* bagi seorang pemain sepakbola adalah penting.

Heading adalah teknik yang digunakan dalam sepakbola untuk mengontrol laju bola menggunakan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengoper, mencetak bola dan mematahkan serangan lawan.

Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung sudah banyak memenangkan pertandingan. Salah satunya berhasil menjadi juara 1 pada Piala NIKE pada tahun 2018-2019.

Setelah itu Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung terjadi penurunan prestasi dari tahun ke tahun, terlihat dari turnamen TCNC U-17 2023 (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung menjadi juru kunci dengan 0 poin.

Berdasarkan fenomena dilapangan, bahwa diduga kurang kemampuan teknik dasar pemain SSB Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung. ini terlihat dari kesalahan-kesalahan dalam melakukan, *passing* yang gagal, *dribbling* yang gagal, *shooting* tidak tepat sasaran, serta *heading* yang tidak sesuai arahan.

METODE

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

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

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 65 orang. Berikut merupakan rincian dari populasi Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung.

Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian jumlah sampel dalam

penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain usia U14-U17 tahun, dengan pertimbangan bahwa berdasarkan seringnya mengikuti latihan.

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



Gambar 1. Tes *Passing* dan *Control*
 Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Tes *Dribbling*
 Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Tes *Shooting*
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

Data dianalisis dengan metode statistik korelasi dan regresi dengan $\alpha=0,05$.

HASIL

1. Teknik Dasar *Passing* dan *Control*

Berdasarkan hasil tes teknik dasar *passing* dan *control* diperoleh skor maksimum adalah 22 dan skor minimum 9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 3,52. Agar lebih jelasnya deskripsi data kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Passing* dan *Control*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>20	3	15,00	Baik Sekali
17 – 19	2	10,00	Baik
13 – 16	11	55,00	Cukup
10 – 12	3	15,00	Kurang
<9	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 3 orang (15,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara >20 dengan kategori baik sekali, 2 orang (10,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara 17-19 dengan kategori baik,

11 orang (55,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara 13-15 dengan kategori cukup, 3 orang (15,00%) memiliki teknik dasar *passing* berkisar antara 10-12 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* berkisar antara <9 dengan kategori kurang sekali.

2. Teknik Dasar *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes teknik dasar *dribbling* diperoleh skor maksimum adalah 16,31 detik dan skor minimum 23,20 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 19,25 detik dan standar deviasi = 1,75.

Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik dasar *dribbling* dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Dribbling*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<16,62	1	5,00	Baik Sekali
18,37 – 16,63	7	35,00	Baik
20,12 – 18,38	6	30,00	Cukup
21,88 – 20,13	4	20,00	Kurang
>21,89	2	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara <16,62 dengan kategori baik sekali, 7 orang (35,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 18,37-16,63 dengan kategori baik,

6 orang (30,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 20,12 – 18,38 dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 21,88 – 20,13 dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara >21,89 dengan kategori kurang sekali.

3. Teknik Dasar *Shooting*

Berdasarkan hasil tes teknik dasar *shooting* diperoleh skor maksimum adalah 15 dan skor minimum 2. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 8 dan standar deviasi = 3,47. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik dasar *shooting* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Shooting*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>14	2	10,00	Baik Sekali

10 – 13	4	20,00	Baik
7 – 9	9	45,00	Cukup
3 – 6	4	20,00	Kurang
<2	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara >14 dengan kategori baik sekali, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 10-13 dengan kategori baik,

9 orang (45,00%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 7-9 dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 3-6 dengan kategori kurang dan 2 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara <2 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. *Passing dan Control*

Berdasarkan hasil penelitian tentang teknik dasar *passing* dan *stopping* dari 20 orang pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung, maka ditemui hanya 3 orang (15,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori baik sekali,

2 orang (10,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori baik, 11 orang (55,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori cukup, 3 orang (15,00%) memiliki teknik dasar *passing* dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *passing* dan *control* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat teknik dasar *passing* pemain memiliki rata-rata sebesar 15 dapat disimpulkan bahwa tingkat teknik dasar *passing* dan *stopping* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda

Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung berada pada kategori cukup.

Artinya teknik *passing* dan *control* bola yang dimiliki pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung masih belum baik dan belum maksimal, maka sangat berpengaruh terhadap penampilan pemain serta sulit untuk memenangkan suatu pertandingan.

Karena teknik dasar *passing* dan *control* bola sangat dominan untuk mengatur serangan ke daerah lawan dan jika teknik dasar *passing* dan *control* bola ini masih belum dikuasai dengan baik dan sempurna maka pertandingan yang berlangsung dapat didominasi dan dimenangkan oleh lawan.

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

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

Salah satu bentuk latihan *passing* yang dapat dilakukan misalnya, *passing give-and-go* merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan.

Kemudian teknik *passing* sangat didukung oleh pengontrolan bola yang baik, dan memiliki percaya diri sehingga *passing* yang dilakukan dapat terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Di samping itu penguasaan teknik *passing* yang baik akan dapat dijadikan sebagai strategi membangun serangan dan bahkan

sebagai peluang untuk melakukan tendangan *shooting* ke gawang lawan.

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

Selanjutnya dalam melakukan *passing* dipengaruhi juga oleh beberapa faktor seperti kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan gerak sehingga bola tidak dirampas pemain lawan, pandangan, ayunan kaki, perkenaan bola dengan kaki, sikap badan, dan letak kaki tumpu di samping bola untuk menjaga keseimbangan,

Serta ketika menendang bola arahkan *passing* sesuaikan dengan kebutuhan, misalnya jangan menendang terlalu keras untuk memberikan operan yang jaraknya dekat. Tetapi jangan pula menendang bola terlalu lemah karena dengan mudah pemain lawan mengambil bola.

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

Disarankan untuk meningkatkan teknik *passing* dan *stopping* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung agar melakukan latihan *passing drop pass*, latihan *passing wall pass*, dan latihan *passing* dan *stopping* dengan metode drill.

2. Dribbling

Berdasarkan hasil penelitian tentang teknik dasar *dribbling* dari 20 orang pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* dengan kategori baik sekali, 7 orang (35,00%)

memiliki teknik dasar *dribbling* dengan kategori baik,

6 orang (30,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* dengan kategori kurang dan 2 orang (10,00%) memiliki teknik dasar *dribbling* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat teknik dasar *passing* pemain memiliki rata-rata sebesar 19,25 detik dapat disimpulkan bahwa tingkat teknik dasar *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung berada pada kategori cukup.

Artinya teknik menggiring bola (*dribbling*) yang dimiliki pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung masih belum sesuai dari yang diharapkan atau masih belum baik dan maksimal dan harus lebih ditingkatkan lagi agar dapat mencapai pada kategori baik sekali.

Dengan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada kategori baik sekali diharapkan akan dapat menjadikan pemain lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat membantu pemain lain dan dapat mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

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

Karena jika kemampuan teknik seperti teknik *dribbling* seorang pemain menurun atau tidak maksimal, maka hal itu berpengaruh kepada intensitas latihan yang diberikan pelatih menurun.

Pada hal seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik mendribel atau menggiring bola dengan baik,

akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, misalnya dengan mudah melewati lawan, memindahkan daerah permainan,

Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan. Kemudian pertimbangan seseorang melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian mana, juga merupakan suatu hal yang penting. Karena ketika seorang pemain melakukan *dribbling*

Ada pemain belakang lawan dekat jaraknya dan berusaha menerebos bola, maka sebaiknya *dribbling* dilakukan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Selanjutnya jangan lakukan *dribbling* terlalu lama, dan usahakan kepala tetap tegak, mata terpusat ke lapangan di depan dan jangan terpaku pada kaki.

Disarankan untuk meningkatkan teknik *dribbling* pemain agar melakukan latihan seperti latihan teknik menggiring lurus/straight line olahraga sepak bola, latihan teknik menggiring segitiga permainan sepak bola, dan latihan teknik menggiring zig-zag permainan sepak bola.

3. Shooting

Berdasarkan hasil penelitian tentang teknik dasar *shooting* dari 20 orang pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung, maka ditemui hanya 2 orang (10,00%) memiliki teknik dasar *shooting* dengan kategori baik sekali, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *shooting* dengan kategori baik,

9 orang (45,00%) memiliki teknik dasar *shooting* dengan kategori cukup, 4 orang (20,00%) memiliki teknik dasar *shooting* dengan kategori kurang dan 2 orang (5,00%) memiliki teknik dasar *shooting* dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat teknik dasar *shooting* pemain Sekolah

Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung memiliki rata-rata sebesar 8 dapat disimpulkan bahwa tingkat teknik dasar *shooting* pemain sepak bola SMP 1 X Koto berada pada kategori cukup.

Artinya teknik menendang bola yang dimiliki pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Garuda Muaro Bodi Kabupaten Sijunjung masih belum baik dan belum maksimal, maka sangat berpengaruh pada penampilan pemain serta sulit untuk memenangkan suatu pertandingan karena teknik dasar menendang bola sangat dominan

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

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* yaitu melakukan latihan secara kontiniu, sesuai dengan arahan pelatih dan memperhatikan beberapa hal penting

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

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Kemampuan teknik *passing* dan *control* berada pada kategori cukup. Kemampuan teknik *dribbling* berada pada kategori cukup, Kemampuan teknik *shooting* berada pada kategori cukup.

Bagi pemain, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan

makanan agar semakin mendukung teknik dasar bagi yang kurang.

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Alvian, M., & Syafii, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Patriot*, 39–43. Article Text-67990-1-10-20210728.pdf
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023).

- Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Fatah, M. A. N. (2014). Survei Tentang Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pada Ssb Se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(11), 1412-1419.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02), 139.
- Khinta Sani Rahman, P. (2018). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola*. 5(September), 188-194.
- Muhammad, A., Putra, A. N., Atradinal, A., & ... (2022). Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Sonyak Pratama FC Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 5(8), 26-32.
- 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
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Prawira, R. R. Z., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola Rengga. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 5(2), 13-17.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94.
- Saputra, M. (2025). La Influencia de la potencia muscular de las piernas, la flexibilidad de la cintura y la confianza en sí mismo en la habilidad de pases largos en el fútbol. *Retos*, 62, 335-340.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sin, T. H. (2020). *Pengantar ilmu melatih* (pp. 1-254).
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharma raya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang.
- Yulifitri. (2018). *Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Padang Pariaman*. 1, 474-481.
- Yulifri & Arsil. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: UNP FIK
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.