



TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK PEMAIN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAS ADABIAH PADANG

Yogi Saputra¹, Muhammad Arnando², Aldo Naza putra³ dan Hilmainur Syampurma⁴

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

yogibaraik122@gmail.com¹, muhammadarnado@fik.unp.ac.id², aldonazaputra@fik.unp.ac.id³,

hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.89>

Kata kunci : Teknik Dasar , Futsal

Abstrak : Masalah Penelitian ini adalah Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH ini belum bisa berprestasi, yang diduga karena rendahnya kemampuan Teknik dasar pemain yang meliputi teknikdasar shooting, passing, dan dribbling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan Teknik dasar yang dimiliki pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH yang berkaitan dengan, *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam permainan futsal. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal Adabiah Padang pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMAS ADABIAH Padang, yang berjumlah 16 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Instumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kemampuan teknik dasar\ futsal yang meliputi tes passing, dribbling, dan shooting. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statisk deskriptif persentatif. Hasil dari penelitian ini adalah : (1) *Dribbling* yang dominan dimiliki pemain SMAS ADABIAH Padang, adalah kategori sedang adalah sebanyak 11 orang (68.75%). (2) *Passing* yang dominan dimiliki pemain SMAS ADABIAH Padang, adalah pada kategori sedang 8 (33%). (3) *Shooting* yang dominan dimiliki pemain SMAS ADABIAH Padang, adalah kategori kurang 10 (62,50%) termasuk kategori kurang. Dan kemampuan teknik pemain SMAS ADABIAH Padang adalah cukup

Keywords : *Basic techniques, Futsal*

Abstract : *The problem of this research is that the SMAS ADABIAH Extracurricular Futsal Players have not been able to achieve, which is thought to be due to the low basic technical abilities of the players which include the basic techniques of shooting, passing, and dribbling. This study aims to determine the basic technical abilities of SMAS ADABIAH Extracurricular Futsal players related to passing, dribbling and shooting in futsal games. This research is a descriptive study. This research was conducted at the Adabiah Padang futsal field in May 2025. The population in this study were all SMAS ADABIAH Padang futsal players, totaling 16 players. The sampling technique used the total sampling technique, namely the entire population was sampled, so the sample in this study amounted to 16 people. The instrument in this study was to use a basic futsal technical ability test which included passing, dribbling, and shooting tests. The data analysis technique in this study used descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are: (1) The dominant dribbling of SMAS ADABIAH Padang players is in the medium category, with 11 people (68.75%). (2) The dominant passing of SMAS ADABIAH Padang players is in the medium category, with 8 (33%). (3) The dominant shooting of SMAS ADABIAH Padang players is in the less category, with 10 (62.50%) being in the less category. And the technical ability of SMAS ADABIAH Padang players is sufficient.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

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 juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, S, 2019).

Olahraga merupakan sarana yang layak untuk melatih kualitas fisik dan mental, terutama untuk usia yang lebih muda (Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R, 2021). Olahraga adalah jenis pekerjaan aktual yang biasanya kejam (Mulya, G, 2020).

Olahraga adalah pekerjaan aktif untuk meningkatkan dan bekerja pada kapasitas, batasan, dan kemampuan esensial (Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S, 2021). Olahraga adalah kegiatan yang sebenarnya dibutuhkan setiap orang untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya yang sebenarnya (Weda, 2021).

Olahraga adalah tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara teratur dan teratur yang meliputi perkembangan tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021).

Olahraga merupakan suatu gerakan yang terus menerus diisi oleh daerah setempat, keberadaannya saat ini secara umum tidak diremehkan namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D., 2020)

Olahraga adalah jenis pekerjaan nyata yang terorganisir dan teratur yang mencakup perkembangan tubuh berulang yang

mengarah pada peningkatan kesehatan yang sebenarnya (Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021))

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktif yang dapat meningkatkan sifat kesejahteraan seseorang dan menyebabkan tubuh terasa lebih baik dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit infeksi (Umar, 2023).

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018). Salah satu olahraga yang sedang rutin dilakukan pengembangan adalah futsal.

Menurut Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017) teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpulkan), *chipping* (mengumpulkan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Arfan, F., Jonni, Atradinal, & Putra, A. N (2023) Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan

taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa berhenti. Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya.

Arnando, M., Ihsan, N., Syafruddin, & Sasmitha, W. (2023) Setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik individu yang sangat baik serta kemampuan kondisi fisik strategi bermain yang juga harus baik.

Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya.

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelarnya pertandingan futsal di Bagaimana kondisi fisik kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di Bagaimana kondisi fisik SMP maupun SMA sederajat membuka ekstra kurikuler futsal.

Dalam Asnaldi, A. (2019) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat,

kondisi fisik, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Mengingat betapa besarnya manfaat ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dari anak didik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari sekian mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran jaSMA/Sni cabang olahraga Futsal banyak digemari oleh anak didik

Futsal berasal dari bahasa spanyol atau portugis yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruang terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia di gelar di Uruguay (Jaya, Asmar 2008). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia.

Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini mulai diminati oleh para wanita.

Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998–1999 dan pada tahun 2000-an permainan futsal mulai dikenal dimasyarakat. Pada saat itu lah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia.

Futsal adalah permainan sepak bola

dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang permainnya berjumlah sebelas orang setiap tim.

Ukuran bola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cidera yang dapat terjadi.

Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Menurut Pratama, R., Masrun, M., Ridwan, M., & Arifan, I. (2024). teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola)

Dalam permainan futsal sama dengan teknik dasar dalam cabang olahraga sepakbola, seperti mengumpan (*passing*), menahan (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*).

Untuk bermain futsal dengan baik pemain di bekali dengan teknik dasar *passing control* yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar *passing control* yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Yang perlu dilakukan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Pada permainan futsal yang modern, pemain

dituntut melakukan operan dan pergerakan. *Passing* adalah faktor utama dalam permainan futsal, karena 90% permainan futsal di isi oleh *passing*.

Kemampuan dribbling dalam permainan futsal juga sangat penting kerena teknik dribbling merupakan cara pemain melewati lawan dalam membangun serangan sehingga dengan memiliki kemampuan dribbling yang baik juga berguna dalam membongkar pertahanan lawan.

Dalam pencapaian ide permainan futsal yaitu mencetak gool sebanyak mungkin tentu pemain harus memiliki kemampuan teknik shotting yang baik karna semakin bagus kemampuan shotting baik itu kekuatan maupun akurasi tendangan kemungkinan akan mendapatkan kemenangan bisa di peroleh.

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelarnya pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah baik di tingkat SMP maupun SMAS sederajat membuka ekstra kurikuler futsal.

Dalam Permendikbud (2014) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan prestasi, potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Di Padang pun terdapat berbagai kompetisi baik tingkat SMP sederajat seperti Medro Cup, JHS dan FPN.

Sedangkan untuk tingkat SMAS sederajat ada berbagai kompetisi futsal yang

diadakan seperti Hydrococo, Pocari, PAF, Female Cup, dan kompetisi yang lainnya. Salah satu tim futsal yang sering mengikuti kompetisi di Padang adalah SMAS Adabiah Padang.

Pada saat melakukan observasi, sarana dan prasarana belum memadai seperti lapangan futsal di tembok,. kemampuan teknik yang dimiliki siswa tidak terlalu bagus, terbukti saat beberapa kali melakukan *drill* latihan ada beberapa siswa yang masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih, bahwa pada saat sekarang masih banyak ditemukan permasalahan seperti sarana latihan yang belum standar jadwal latihan dan mental pemain yang tercermin dari ke disiplinan dalam latihan.

Dari kemampuan Teknik pemain pelatih menjelaskan bahwa juga terdapat permasalahan seperti, *passing* dan *kontrol*, *dribbling* *shooting*. Setelah melakukan uji coba dan mengikuti turnamen piala exis cup tahun 2024 kemaren dilihat ada dari semua pertandingan yang dijalani,

SMAS Adabiah Padang, tidak bisa terlalu berbuat banyak karena setiap pertandingan terlihat dari *passing* pemain yang mudah di antisipasi oleh lawan, bola yang di *passing* mudah sulit untuk di control oleh teman.

Selanjutnya kemampuan *dribbling* atlet selalu jauh dari jangkauan, kemudian arah bolah yang di *dribbling* bisa dengan mudah di baca oleh lawan. Dan dari segi *shooting* dapat dilihat dari bola yang di *shooting* sering melenceng dari gawang, kemudian bola yang di *shooting* dapat di antisipasi dengan mudah oleh penjaga gawang.

Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kemampuan teknik *passing*, *dribbling* dan *shooting* pemain Futsal Ekstrakurikuler

SMAS Adabiah masih lemah dapat di lihat dari *passing* dari 30 percobaan 22 gagal dan 8 kali berhasil di terima dengan baik oleh teman,

kemudian dari *dribbling* dari 25 kali percobaan 18 gagal dalam melewati lawan, kemudian dari *shooting* dari 10 kali percobaan hanya 1 yang berhasil menjadi gool.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal,. Oleh karena itu, penelitian tertarik melakukan penelitian di SMAS tersebut.

Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kemampuan Teknik dasar futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Atas dasar permasalahan-permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Kemampuan teknik dasar Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMAS Adabiah Padang,"..

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, Arikunto (2010) "pada penelitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi penelitian ini dilakukan dengan menggambarkan variabel masa lalu dan sekarang (sedang terjadi)".

Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan tentang Teknik dasar pemain yaitu tentang *passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting* yang dimiliki pemain Futsal SMAS Adabiah Padang.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal SMAS Adabiah Padang, pada bulan April 2025, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal SMAS ADABIAH Kota Padang, semua anggota

populasi digunakan sebagai sampel sebanyak 16 orang.

Untuk mendapatkan data tentang kemampuan Teknik pemain Futsal SMAS Adabiah Padang,, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran untuk mengetahui variabel yang terkait, yang terdiri dari test *passing*, test *dribbling*, test *shooting*

HASIL

1. Variabel Dribbling

Hasil data *Dribbling* dengan menggunakan test *Dribbling* dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang.

Kelas Interval	Klasifikasi	fa	fr
< 16.48	Baik sekali	0	0.00
16.49 – 18.37	Baik	2	12.50
18.38 – 20.26	Sedang	11	68.75
20.27 – 22.16	Kurang	3	18.75
> 22.17	Kurang sekali	0	0.00
Jumlah		16	100.00

Sumber: data penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *Dribbling* pada kategori baik adalah 2 orang (12,50%), dan kategori sedang adalah sebanyak 11 orang (68.75 %) dan kategori kurang adalah 3 (18.75%)



Gambar 1. Pelaksanaan tes dribbling

Sumber: dokumentasi penelitian

Testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaannya. Testee

mulai *dribbling* kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.

Salah arah *dribbling*, ia harus memperbaikinya tanpa mempergunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. *Dribbling* dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki telah menyentuh bola satu kali sentuhan

2. Variabel Passing

Hasil data *Passing* dengan menggunakan tes *Passing* dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang

Kelas Interval	Klasifikasi	fa	fr
>15	Baik sekali	0	0
14 – 15	Baik	2	13
12 – 13	Sedang	8	50
10 – 11	Kurang	4	25
<10	Kurang sekali	2	13
		16	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel, makadapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *Passing* pada kategori baik 2 (13%), kategori sedang 8 (50%) dan pada kategori kurang 4 (25%), dan pada kategori kurang sekali 2 (13%).



Gambar 2 Pelaksanaan Tes Passing

Sumber: dokumentasi penelitian

Testi mulai menyepak bola ke sasaran, yang sudah diberikan tanda persegi Panjang 3m x 50 cm. Kemudian Testee menahannya kembali menggunakan telapak kaki atau kaki bagian dalam di belakang garis tendang.

Testee menggeser bola dengan kaki kanan ke sebelah kiri kun (corong) apabila Testee memulai menendang bola di sebelah kanan kun (corong). Begitu juga sebaliknya

3. Variabel Shooting

Hasil data *shooting* dengan menggunakan *test shooting*: dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang

Kelas Interval	Klasifikasi	fa	fr
<6	Kurang Sekali	3	18.75
7-12.	Kurang	10	62.50
13-18.	Sedang	3	18.75
19-24.	Baik	0	0.00
>25	Baik Sekali	0	0.00
	Jumlah	16	100

Sumber: data penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *shooting* kategori kurang sekali adalah sebanyak 3 orang (18,75%) dan kurang 11 (68,75%) dan sedang 2 (12,50%).



Gambar 3. Pelaksanaan tes shooting
Sumber: dokumentasi penelitian

Testee berdiri dibelakang bola berada tiga titik yang berbeda. Tidak ada aba-aba dari tester. Testee menendang bola sebanyak 6 kesempatan di tiga titik yang berbeda dengan jarak 12 meter. 2 bola dititik tengah, 2 bola dititik kanan dan 2 bola dititik kiri yang sudah ditentukan.

4. Kemampuan Teknik Secara Keseluruhan

Hasil data kemampuan teknik pemain dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang

Kelas Interval	Klasifikasi	fa	fr
>82	Baik sekali	1	6
62-81	Baik	6	38
52-66	Cukup	9	56
37-51	Kurang	0	0.00
>36	Kurang Sekali	0	0.00
	Jumlah	16	100

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *kemampuan teknik* pada kategori baik sekali adalah 1 orang (6%), dan kategori baik adalah sebanyak 6 orang (38%).

PEMBAHASAN

Kemampuan teknik dasar futsal merupakan fondasi utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat bermain secara efektif, efisien, dan sesuai dengan tuntutan permainan yang berlangsung cepat. Futsal sebagai cabang olahraga beregu menuntut setiap pemain untuk mampu menguasai keterampilan teknis yang bervariasi, karena ruang permainan yang sempit, tempo permainan yang cepat, serta intensitas serangan dan pertahanan yang tinggi. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi syarat

mutlak yang membedakan antara pemain yang baik dan pemain yang kurang terampil.

Salah satu teknik dasar terpenting dalam futsal adalah passing atau mengoper bola. Passing menjadi kunci utama untuk menjaga penguasaan bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang gol. Dalam futsal, passing dilakukan dengan cepat, akurat, serta bervariasi, baik menggunakan kaki bagian dalam, luar, maupun punggung kaki. Karena lapangan yang kecil, operan pendek dan cepat lebih dominan digunakan. Kemampuan passing yang baik juga melatih kerja sama antar pemain serta meningkatkan efektivitas dalam menjaga ritme permainan.

Selain passing, kontrol bola (ball control) juga menjadi aspek vital. Kontrol bola merupakan kemampuan pemain dalam menerima dan menguasai bola agar tidak mudah direbut lawan. Dalam futsal, kontrol bola biasanya dilakukan dengan telapak kaki, punggung kaki, atau bagian dalam kaki. Teknik ini sangat penting karena ruang gerak yang terbatas menuntut pemain mampu mengendalikan bola dengan cepat dan tepat sebelum melakukan gerakan berikutnya, seperti dribbling atau shooting. Pemain yang memiliki kontrol bola baik akan lebih mudah menjaga tempo permainan sekaligus mengurangi risiko kehilangan bola.

Kemudian ada dribbling, yaitu keterampilan menggiring bola. Dribbling dalam futsal lebih menekankan pada kemampuan melewati lawan dalam ruang sempit dengan cepat dan penuh ketepatan. Berbeda dengan sepak bola lapangan besar yang memungkinkan dribbling jarak jauh, dalam futsal dribbling dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan penguasaan bola yang rapat agar bola tidak mudah direbut. Dribbling efektif memberikan keuntungan bagi tim karena bisa

menciptakan ruang, membuka jalur passing, atau bahkan menembus pertahanan lawan secara langsung.

Teknik dasar lainnya adalah **shooting** atau menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. Shooting dalam futsal membutuhkan kekuatan, ketepatan, dan kecepatan karena gawang berukuran kecil dan kiper memiliki reaksi cepat. Pemain harus mampu melakukan berbagai variasi shooting, seperti menggunakan punggung kaki untuk tendangan keras, kaki bagian dalam untuk akurasi, atau bahkan teknik toe-poke (ujung kaki) yang sering digunakan karena bisa menghasilkan tendangan mendadak dan sulit diantisipasi. Shooting yang efektif akan meningkatkan peluang mencetak gol meskipun dalam situasi yang sempit.

Kemampuan teknik dasar futsal tidak hanya berhubungan dengan keterampilan fisik, tetapi juga dengan aspek mental dan pengambilan keputusan. Pemain yang memiliki teknik dasar baik akan lebih percaya diri saat menghadapi tekanan lawan. Sebaliknya, kelemahan dalam teknik dasar sering membuat tim mudah kehilangan bola dan sulit mengembangkan permainan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar harus dilatih secara berkesinambungan sejak usia dini dengan metode latihan yang variatif, mulai dari latihan individu hingga situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan.

Pengembangan kemampuan teknik dasar futsal juga erat kaitannya dengan kebutuhan taktik. Misalnya, teknik passing dan kontrol bola yang baik akan mendukung strategi possession play, sementara kemampuan dribbling dan shooting mendukung strategi counter attack. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar bukan hanya keterampilan mekanis, tetapi juga

menjadi bagian integral dari taktik dan strategi tim.

Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar futsal meliputi keterampilan passing, kontrol bola, dribbling, shooting, heading, tackling, dan goalkeeping. Setiap teknik memiliki peranan penting yang saling melengkapi dalam mendukung performa tim di lapangan.

Pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan pola permainan apapun, serta mampu tampil konsisten dalam berbagai situasi pertandingan.

Dengan demikian, penguasaan teknik dasar futsal adalah syarat utama untuk mencapai performa optimal baik secara individu maupun kolektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis data kondisi fisik terhadap 16 orang Pemain Futsal SMA ADABIAH Kota Padang, maka dapat di ambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Dari 16 orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *Dribbling* pada kategori baik adalah 2 orang (12,50%), dan kategori sedang adalah sebanyak 11 orang (68.75 %) dan kategori kurang adalah 3 (18.75%).

dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *Passing* pada kategori baik 2 (13%), kategori sedang 8 (50%) dan pada kategori kurang 4 (25%), dan pada kategori kurang sekali 2 (13%)

Dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *shooting* kategori kurang sekali adalah sebanyak 3 orang

(18,75%) dan kurang 11 (68,75%) dan sedang 2 (12,50%)

Dari 16 Orang Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang,, Pemain yang memiliki *kemampuan teknik* pada kategori baik sekali adalah 1 orang (6%), dan kategori baik adalah sebanyak 6 orang (38%).

Dan dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan teknik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAS ADABIAH Padang, termasuk kategori cukup

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Arfan, F., Jonni, Atradinal, & Putra, A. N. (2023). Study Keterampilan Teknik Dasar Futsal Club Futsal Adrenaline Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(3), 77–82
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnando, M., Ihsan, N., Syafruddin, & Sasmitha, W. (2023). Sensor-based badminton footwork test instrument: A design and validity. *Journal of Physical Education and* <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12367>
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49. (Halaman 2)

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menshana*, 4(1), 17–29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40. (Halaman 2)
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82. (halaman 2)
- Jaya, Asmar. 2008. Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips permainan, Yogyakarta: Pustaka timur
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Jurnal of SPORT*, 4(2). (halaman 2)
- Permendikbud RI No. 160 tahun 2014 tentang Pemberlakuan Kurikulum Tahun 2006 Dan Kurikulum 2013.
- Pratama, R., Masrun, M., Ridwan, M., & Arifan, I. (2024). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Al-Istiqoomah Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 1088-1097.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Umar, U. (2023). The Effectiveness of Sports Exercise on Lowering Blood Pressure. *International Journal Of Sport Science, Health And Tourism*, 1(1), 35-40. (Halaman 2)
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. (Halaman 2)
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023 pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.