

## KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 24 PADANG

**Afdal Rahman Dani<sup>1</sup>, Mardepi Saputra<sup>2</sup>, Aldo Naza Putra<sup>3</sup>, Muhammad Arnando<sup>4</sup>**

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

[Afdalrahman89@gmail.com](mailto:Afdalrahman89@gmail.com)<sup>1</sup>, [mardepi@fik.ac.id](mailto:mardepi@fik.ac.id)<sup>2</sup>, [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0209> Vol 9, No 5 2026

**Kata Kunci** : Teknik Dasar, Sepakbola, Ekstrakurikuler, SMP Negeri 24 Padang

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 24 Padang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran dengan jumlah populasi dan sampel sebanyak 25 siswa yang tergabung dan aktif pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 24 Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil yang di peroleh untuk keterampilan *passing* dan *stopping* sebanyak 0 orang kategori baik sekali, 8 orang kategori baik, 10 orang kategori sedang, 4 orang kategori kurang, 3 orang kategori kurang sekali. Sedangkan hasil yang di peroleh untuk kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 24 Padang sebanyak 0 orang kategori baik sekali, 10 orang kategori baik, 7 orang kategori sedang, 5 orang kategori kurang, 3 orang kategori kurang sekali. Selanjutnya hasil yang di peroleh untuk keterampilan *shooting* adalah sebanyak 2 orang kategori baik sekali, 5 orang pemain kategori baik, dan 11 orang pemain kategori sedang. Dan secara keseluruhan total kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 24 Padang yaitu kategori baik sekali terdapat 2 orang, kategori baik 8 orang, kategori sedang 10 orang, kategori kurang 3 orang, dan 2 orang kategori kurang sekali. Secara keseluruhan kemampuan Teknik Dasar siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 24 Padang dikategorikan sedang.

**Keywords** : *Basic Techniques, Football, Extracurricular, SMP Negeri 24 Padang*

**Abstract** : The purpose of this study was to determine the basic technical abilities of passing, dribbling, and shooting of extracurricular football students of SMP N 24 Padang. The method used in this study was a survey method and the data collection technique used tests and measurements with a population and sample of 25 students who were members and active in the extracurricular football of SMP Negeri 24 Padang. The results showed that the results obtained for passing and stopping skills were 0 people in the excellent category, 8 people in the good category, 10 people in the moderate category, 4 people in the less category, 3 people in the very less category. While the results obtained for the dribbling ability of extracurricular football students of SMP N 24 Padang were 0 people in the excellent category, 10 people in the good category, 7 people in the moderate category, 5 people in the less category, 3 people in the very less category.

Furthermore, the results obtained for shooting skills were 2 people in the excellent category, 5 players in the good category, and 11 players in the moderate category. And overall, the total basic technical abilities of extracurricular football students at SMP N 24 Padang are in the very good category, 2 people in the good category, 8 people in the moderate category, 10 people in the poor category, and 2 people in the very poor category. Overall, the basic technical abilities of extracurricular football students at SMP N 24 Padang are categorized as moderate.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan komponen integral dalam kehidupan sehari-hari yang berkontribusi signifikan terhadap pembentukan kesehatan jasmani, rohani, dan karakter individu. Perkembangan olahraga saat ini telah mencapai tingkat yang sangat pesat, sehingga memerlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang matang untuk memastikan manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal (Nando M. A., 2018:109). Olahraga tidak lagi dipandang sebagai kegiatan sampingan, melainkan sebagai bagian esensial dari gaya hidup sehat, yang dilakukan oleh masyarakat luas untuk meningkatkan kesegaran fisik, mental, dan spiritual, serta membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi (Emral, 2023:122). Secara khusus, olahraga bertujuan untuk mencapai prestasi, baik individu maupun kelompok, yang melibatkan aspek-aspek seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (Darmawan, 2016:45). Pentingnya olahraga ini juga diakui dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, khususnya Pasal 18 dan 19, yang menekankan pembinaan sistematis melalui jalur keluarga, pendidikan, dan masyarakat untuk membentuk karakter, meningkatkan kebugaran, dan menciptakan kebiasaan hidup sehat sepanjang hayat.

Salah satu olahraga yang mendapat perhatian khusus dalam pembinaan di Indonesia adalah sepakbola, yang rutin dikembangkan melalui program-program seperti ekstrakurikuler di sekolah. Sepakbola tidak hanya bertujuan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan, tetapi juga untuk mengharumkan nama klub, daerah, atau negara, serta membangun solidaritas dan kerja sama antar pemain (Syafuruddin, 2011).

Salah satu unsur yang penting dalam olahraga sepakbola adalah kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik yang dimiliki atlet (Aditya Ridwan, 2025). Pada pencapaian prestasi dalam sepakbola dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental pemain, serta faktor eksternal, termasuk pelatih, pembina, gizi, sarana prasarana, organisasi, dan dukungan keluarga (Syafuruddin, 2011). Di antara faktor-faktor tersebut, kemampuan teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, juggling, dan heading menjadi pondasi utama, yang harus didukung oleh kondisi fisik yang prima, meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi (Hamdi, 2019:105). Teknik Dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola (Falentino, 2022). Teknik dasar ini menjadi penentu dalam

permainan sepakbola, karena penguasaan teknik yang baik akan meningkatkan kualitas permainan dan prestasi secara keseluruhan (Soniawan, 2018:43).

Ekstrakurikuler sepakbola di sekolah memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan siswa secara holistik, termasuk aspek teknik, taktik, kondisi fisik, dan gizi. Kondisi fisik yang optimal sangat bergantung pada latihan teratur dan asupan gizi yang memadai untuk menjaga stamina dan pemulihan tubuh (Hamdi, 2019:105). Dukungan orang tua, kompetensi pelatih yang profesional dan berlisensi, serta manajemen ekstrakurikuler yang baik—termasuk perencanaan, pengorganisasian, dan evaluasi—juga krusial untuk menciptakan lingkungan pembinaan yang efektif (Harsuki, 2022). Sarana dan prasarana yang memadai, seperti lapangan dan peralatan latihan standar, turut mendukung proses latihan. Sinergi antara semua aspek ini akan meningkatkan kualitas pembinaan sepakbola, berkontribusi pada prestasi siswa di tingkat sekolah dan kompetisi lebih luas.

Selain aspek prestasi, sepakbola sebagai olahraga tim menanamkan nilai-nilai idealis seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, komitmen, kepemimpinan, dan tanggung jawab, yang penting untuk pembentukan karakter siswa. Aktivitas fisik dalam sepakbola juga berkontribusi pada kesehatan dan kebugaran, membantu mengatasi stres dan meningkatkan suasana hati, sehingga siswa tidak hanya berkembang di lapangan tetapi juga sebagai individu yang berkontribusi positif bagi masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Nurhidayat, guru PJOK sekaligus pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 24 Padang, ekstrakurikuler ini telah berdiri sejak tahun 2021 dan telah berusia 4 tahun hingga saat ini. Meskipun pernah meraih juara 1 pada tingkat kecamatan dalam perlombaan Gala Siswa Indonesia (GSI) tahun 2022-2023, prestasi di tingkat kabupaten/kota masih belum optimal, dengan hanya satu kali juara di tingkat kecamatan dari tahun 2021-2025. Hal ini menunjukkan perlunya peninjauan mendalam terhadap faktor-faktor yang menghambat kemajuan klub. Dari wawancara dan observasi, terungkap bahwa kekalahan dalam perlombaan melawan SMP Negeri 13 Padang disebabkan oleh kurangnya kondisi fisik, teknik dasar, sarana dan prasarana, kompetensi pelatih, dukungan orang tua, manajemen ekstrakurikuler, serta asupan gizi. Permasalahan ini muncul sebagai akibat dari pembinaan yang belum menyeluruh, di mana fokus pada teknik dasar sepakbola sering kali terabaikan atau tidak dikembangkan secara maksimal, sehingga siswa kesulitan bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengidentifikasi dan meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 24 Padang, guna mengatasi hambatan prestasi yang telah diidentifikasi. Referensi seperti Hamdi (2019:105) dan Soniawan (2018:43) menekankan bahwa teknik dasar adalah pondasi utama dalam sepakbola, yang jika ditingkatkan akan berdampak langsung pada prestasi. Sementara itu, Syafruddin (2011) dan Harsuki (2022) menjustifikasi

urgensi dengan menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti pelatih dan manajemen turut mempengaruhi, sehingga penelitian ini penting untuk memberikan rekomendasi pembinaan yang lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap permasalahan spesifik di lokasi penelitian, yaitu rendahnya kemampuan teknik dasar yang berkontribusi pada prestasi terbatas, dan memberikan solusi untuk meningkatkan kualitas ekstrakurikuler sepakbola.

Alternatif solusi yang dapat dipertimbangkan meliputi: (1) peningkatan kondisi fisik melalui program latihan intensif dan gizi yang lebih baik, (2) perbaikan sarana dan prasarana dengan pengadaan lapangan dan peralatan standar, (3) pelatihan kompetensi pelatih melalui sertifikasi dan workshop, (4) penguatan dukungan orang tua melalui sosialisasi dan keterlibatan aktif, serta (5) restrukturisasi manajemen ekstrakurikuler dengan evaluasi berkala. Namun, solusi yang dipilih dalam penelitian ini adalah fokus pada peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola siswa, karena teknik dasar merupakan fondasi yang langsung mempengaruhi performa di lapangan dan dapat diintegrasikan dengan solusi lainnya.



**Gambar 1.** Observasi Lapangan dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola  
**Sumber:** Dokumentasi Peneliti

Pendekatan ini dipilih karena permasalahan utama yang muncul dari observasi dan wawancara adalah kekurangan teknik dasar, yang jika diperbaiki akan memberikan dampak signifikan terhadap prestasi secara keseluruhan, sesuai dengan penekanan dalam Soniawan (2018:43) dan Hamdi (2019:105). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis untuk meningkatkan pembinaan sepakbola di sekolah, sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti.



**Gambar 2.** Sampel Penelitian  
**Sumber:** Dokumentasi Peneliti

## HASIL

### 1. Kemampuan Teknik Passing dan Stopping

Berdasarkan deskripsi data di lapangan kemampuan teknik mengoper bola (*passing*) dan mengontrol bola (*stopping*) ekstrakurikuler sepakbola SMP N 24 Padang terhadap 25 siswa, diperoleh nilai rata-rata adalah 6,04, skor tertinggi 9, skor terendah 2, dan nilai tengah yaitu 7. Distribusi teknik *passing* dan *stopping* dapat dilihat pada tabel 1.

NO	NORMA	ABSOLUT	RELATIF	Kategori
1	≥65	0	0%	Baik Sekali (BS)
2	55- 64	8	32%	Baik (B)
3	45-54	10	40%	Sedang (S)
4	35-44	4	16%	Kurang (K)
5	≤ 35	3	12%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		25	100%	

**Tabel 1** Distribusi data kemampuan mengoper bola (*passing*) dan mengontrol bola siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa 25 siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang, siswa yang memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kategori kurang sekali berjumlah 3 orang (12%), kategori kurang yaitu sebanyak 4 orang (16%), kategori sedang sebanyak 10 orang (40%), kategori baik sebanyak 8 orang (32%), dan tidak ada pemain yang kemampuannya berada pada kategori baik sekali.



### Gambar 3. Tes Passing Control

Sumber: Dokumentasi Peneliti

### 2. Kemampuan Teknik Dribbling

Berdasarkan deskripsi data di lapangan kemampuan teknik menggiring bola (*dribbling*) siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 24 Padang terhadap 25 orang siswa, diperoleh nilai rata-rata adalah 23,57, skor tertinggi 30,66, skor terendah 19,20, dan nilai tengah yaitu 11,46. Distribusi teknik dasar *dribbling* dapat dilihat pada tabel 2.

NO	NORMA	ABSOLUT	RELATIF	Kategori
1	≥65	3	12%	Kurang Sekali (KS)
2	55- 64	5	20%	Kurang (K)
3	45-54	7	28%	Sedang (S)
4	35-44	10	40%	Baik (B)
5	≤ 35	0	0%	Baik Sekali (BS)
Jumlah		25	100%	

**Tabel 2** Distribusi data kemampuan menggiring bola (*dribbling*) siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa 25 siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang, siswa yang memiliki kemampuan teknik *dribbling* pada kategori kurang sekali berjumlah 3 orang (12%), kategori kurang yaitu sebanyak 5 orang (20%), kategori sedang sebanyak 7 orang (28%), kategori baik sebanyak 10 orang (40%), dan tidak ada pemain yang kemampuannya berada pada kategori baik sekali.



**Gambar 4. Tes Kemampuan Dribbling**  
**Sumber:** Dokumentasi Peneliti

### 3. Kemampuan Teknik Shooting

Berdasarkan deskripsi data di lapangan kemampuan teknik shooting siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 24 Padang terhadap 25 orang siswa, diperoleh nilai rata-rata 75,26, skor tertinggi 103,50, dan skor terendah 56,50.

Selanjutnya distribusi kategori kemampuan teknik shooting dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

NO	NORMA	ABSOLUT	RELATIF	Kategori
1	≥95	2	8%	Baik Sekali (BS)
2	82-94	5	20%	Baik (B)
3	69-81	11	44%	Sedang (S)
4	56-68	7	28%	Kurang (K)
5	≤ 55	0	0%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		25	100%	

**Tabel 3** Distribusi data kemampuan menendang bola (*shooting*) siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa 25 siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang, siswa yang memiliki kemampuan teknik shooting pada kategori baik sekali berjumlah 2 orang (8%), kategori baik yaitu sebanyak 5 orang (20%), kategori sedang sebanyak 11 orang (44%), kategori kurang sebanyak 7 orang (28%), dan tidak ada pemain yang kemampuannya berada pada kategori kurang sekali.



**Gambar 5. Tes Kemampuan Shooting**  
**Sumber:** Dokumentasi Peneliti

### 4. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 24 Padang.

Berdasarkan data kemampuan teknik dasar sepakbola teknik *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting* yang dilakukan terhadap 25 siswa, diperoleh nilai rata-rata 43,88, skor tertinggi 57,5, dan skor terendah 35,25. Distribusi kategori teknik dasar pemain sepakbola dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

NO	NORMA	ABSOLUT	RELATIF	Kategori
1	≥51	2	8%	Baik Sekali (BS)
2	46-50	8	32%	Baik (B)
3	41-45	10	40%	Sedang (S)
4	36-40	3	12%	Kurang (K)
5	≤36	2	8%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		25	100%	

**Tabel 4** Distribusi data kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 25 siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang, siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar keseluruhan pada kategori baik sekali terdapat 2 orang (8%), pada kategori baik terdapat 8 orang (32%), pada kategori sedang sebanyak 10 orang (40%), pada kategori kurang sebanyak 3 orang (12%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 2 (%).

## PEMBAHASAN

### 1. Kemampuan Teknik *Passing* (Mengoper Bola) dan *Stopping* (Mengontrol Bola)

Mengoper bola (*passing*) berarti memindahkan bola dari kaki seorang pemain ke kaki pemain yang lain dalam satu tim, dengan cara menendangnya. *Passing* yang baik dilakukan dengan menggunakan kaki,

tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.

Pada penelitian ini kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP N 24 Padang diukur dengan menyepak atau menendang bola ke dinding pantulan dan mengontrol/menghentikan bola kemudian ditendang Kembali dengan teknik *passing* yang benar sesuai dengan ketentuan tes kemampuan *passing*. Pemain untuk mampu melakukan *passing* sangat diperlukan kemampuan mengontrol dan menghentikan bola dengan baik. Menahan dan mengontrol bola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan teknik *passing* dan *stopping* bola dari 25 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP N 24 Padang, tidak ada yang masuk dalam kategori baik sekali. Artinya siswa ekstrakurikuler SMP N 24 Padang masih memiliki kemampuan yang rendah dalam teknik *passing* dan *stopping*, hal ini diketahui dari skor atau hasil tes kemampuan menyepak bola ke dinding sasaran dengan teknik *passing* kemudian bola dikontrol atau dihentikan lalu *dipassing* lagi ke dinding sasaran selama 10 detik.

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Untuk mampu melakukan passing dengan baik, pemain harus memiliki keterampilan mengontrol bola dan perlu dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain mempunyai percaya diri untuk melakukan passing dengan tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijangkau oleh lawan. "unsur penting yang diperlukan untuk kecermatan menghentikan dan mengontrol bola adalah

rasa percaya diri, konsentrasi, dan teknik yang tepat" (Luxbacher 2004).

### 1. Kemampuan Teknik *Dribbling* (Menggiring Bola)

Pada permainan sepakbola, kemampuan *dribbling* atau menggiring bola dengan kaki merupakan salah satu keterampilan dasar yang memberikan kepuasan dan motivasi bagi pemain, karena memungkinkan mereka menguasai bola saat bergerak, berdiri, berlari, atau bersiap untuk melakukan operan maupun tembakan. Keterampilan ini sangat fundamental, sebab setiap pemain harus mampu memindahkan bola dari satu area ke area lain selama pertandingan berlangsung (Zalfendi dkk., 2010). Penguasaan *dribbling* yang efektif akan meningkatkan kontribusi pemain dalam tim secara signifikan.

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan *dribbling* pada 25 siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 24 Padang, tidak ada siswa yang tergolong dalam kategori "baik sekali". Sebanyak 10 siswa berada pada kategori "baik", sedangkan sisanya berada di kategori "sedang", "kurang", dan "kurang sekali". Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai keterampilan *dribbling* dengan optimal, yang dapat disebabkan oleh kesalahan teknik, seperti jarak bola yang terlalu dekat dengan kaki, sikap tubuh yang kaku, serta fokus berlebihan pada bola sehingga mengabaikan rintangan di sekitar. Selain itu, gerakan pemain saat menyentuh bola dengan kedua kaki secara bergantian kurang gesit, dan tidak didukung oleh komponen fisik seperti kecepatan dan kelincahan yang memadai. Kedua komponen fisik ini krusial untuk mengontrol bola dengan baik, terutama saat berbelok-belok, karena memungkinkan koordinasi mata-kaki yang cepat dan terarah.

Banyak siswa juga melakukan dribbling menggunakan sisi dalam kaki, yang meskipun memberikan perlindungan bola dari lawan, namun mengurangi kecepatan gerakan (Mielke, 2009). Dalam konteks tes yang mengukur waktu penyelesaian, teknik ini kurang efektif dibandingkan penggunaan bagian atas kaki untuk meningkatkan kecepatan. Oleh karena itu, diperlukan latihan intensif dengan teknik yang benar untuk meningkatkan kemampuan dribbling siswa, sehingga mereka dapat menggiring bola dengan lebih efisien dan efektif dalam situasi pertandingan.

## **2. Kemampuan Teknik Shooting (Menendang Bola ke Gawang)**

Tujuan utama serangan dalam sepakbola adalah mencetak gol, yang sering kali dicapai melalui tendangan ke gawang. Teknik shooting melibatkan pemindahan bola ke arah gawang menggunakan kaki, baik dalam kondisi bola diam, menggelinding, maupun melayang (Danny Mielke, 2007). Dalam penelitian ini, pengukuran kemampuan shooting dilakukan dengan bola dalam keadaan diam dari jarak 13 meter menuju gawang yang diberi skor, dengan mempertimbangkan akurasi dan kecepatan tendangan.

Hasil pengukuran pada 25 siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 24 Padang menunjukkan bahwa hanya 2 siswa yang berada pada kategori "baik sekali" dan 5 siswa pada kategori "baik", sedangkan sisanya berada di kategori "sedang", "kurang", dan "kurang sekali". Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik shooting dengan baik, yang tercermin dari kegagalan dalam mengarahkan bola ke sasaran gawang. Faktor penyebabnya meliputi penguasaan teknik yang rendah, seperti posisi kaki tumpu yang terlalu jauh sehingga bola melayang tinggi, penggunaan

sisi dalam kaki yang mengurangi kekuatan dan kecepatan tendangan, serta ayunan kaki yang tidak lurus ke belakang dengan sikap tubuh yang condong ke depan dan lutut ditekuk. Pergelangan kaki yang tidak dikunci saat tendangan juga berkontribusi pada kesalahan teknik ini.

Shooting merupakan salah satu teknik paling menantang dalam sepakbola, karena sering kali gagal mencetak gol meskipun dilakukan berulang kali. Untuk meningkatkan kemampuan ini, latihan berulang dengan teknik yang benar sangat diperlukan, seperti yang disarankan oleh Danny Mielke (2007), yaitu melatih tendangan shooting secara intensif. Dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan—seperti waktu terbatas, ruang sempit, kelelahan fisik, dan lawan yang agresif—penguasaan shooting yang baik menjadi krusial. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan ini melalui latihan terstruktur penting untuk memastikan siswa dapat mengeksekusi tendangan dengan akurat dan efektif.

## **3. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain**

Kemampuan teknik dasar sepakbola mencerminkan tingkat kematangan pemain dalam menguasai keterampilan dasar yang diperoleh melalui pendidikan, latihan, dan pengalaman. Konsep ini erat kaitannya dengan kemampuan fisik dan mental untuk menjalankan tugas gerakan dalam olahraga sepakbola (Syafuruddin, 2011). Secara spesifik, kemampuan teknik dasar merujuk pada penguasaan kegiatan dengan bola yang membentuk dasar permainan, memungkinkan seseorang bermain sepakbola secara efektif dan efisien—yaitu mencapai tujuan tanpa membuang waktu, energi, dan sumber daya berlebihan.

Untuk menilai kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP

Negeri 24 Padang, penelitian ini menggunakan tes yang mencakup teknik passing, controlling/stopping, dribbling, dan shooting. Analisis deskriptif terhadap 25 siswa menunjukkan distribusi sebagai berikut: 2 siswa pada kategori "baik sekali", 8 siswa pada kategori "baik", 10 siswa pada kategori "sedang", 3 siswa pada kategori "kurang", dan 2 siswa pada kategori "kurang sekali". Temuan ini mengungkapkan bahwa tidak semua siswa memiliki kemampuan teknik dasar yang memadai, yang merupakan hal wajar karena dipengaruhi oleh faktor seperti pengetahuan teoritis tentang sepakbola, keterampilan dari latihan, dan pengalaman praktis.

Latihan merupakan proses terencana dan objektif untuk meningkatkan prestasi olahraga (Syafuddin, 2011), termasuk dalam hal kemampuan teknik dasar sepakbola. Kesiapan siswa untuk mengikuti program latihan yang disusun pelatih sangat penting. Namun, kemampuan teknik dasar yang belum optimal tidak hanya disebabkan oleh penguasaan teknik semata, melainkan juga oleh faktor kondisi fisik, taktik, dan mental yang saling terkait. Penguasaan teknik yang baik dapat mengoptimalkan kondisi fisik, tetapi tanpa dasar fisik yang prima, teknik tidak dapat berkembang maksimal. Kondisi fisik yang kuat merupakan komponen dasar untuk mencapai prestasi dalam sepakbola, sehingga integrasi antara teknik, fisik, taktik, dan mental perlu diperhatikan dalam program pembinaan ekstrakurikuler. Dengan demikian, temuan ini menekankan perlunya intervensi komprehensif untuk meningkatkan kemampuan siswa, guna mendukung pencapaian prestasi di tingkat yang lebih tinggi.

## KESIMPULAN

1. Tingkat penguasaan kemampuan teknik

passing (mengoper bola) dan controlling (menahan bola) siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 24 Padang menunjukkan distribusi sebagai berikut: tidak ada siswa yang berada pada kategori "baik sekali", 8 siswa pada kategori "baik", 10 siswa pada kategori "sedang", 4 siswa pada kategori "kurang", dan 3 siswa pada kategori "kurang sekali".

2. Tingkat penguasaan kemampuan teknik dribbling (menggiring bola) siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 24 Padang terdiri dari: tidak ada siswa pada kategori "baik sekali", 10 siswa pada kategori "baik", 7 siswa pada kategori "sedang", 5 siswa pada kategori "kurang", dan 3 siswa pada kategori "kurang sekali".
3. Tingkat penguasaan kemampuan teknik shooting (menendang bola ke gawang) siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 24 Padang adalah: 2 siswa pada kategori "baik sekali", 11 siswa pada kategori "baik", 5 siswa pada kategori "sedang", 7 siswa pada kategori "kurang", dan tidak ada siswa pada kategori "kurang sekali".
4. Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 24 Padang menunjukkan bahwa 2 siswa berada pada kategori "baik sekali", 8 siswa pada kategori "baik", 10 siswa pada kategori "sedang", 3 siswa pada kategori "kurang", dan 2 siswa pada kategori "kurang sekali". Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa belum memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Ridwan, A., & Lawanis, H. (2025). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(2), 145–154.

- <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.24>
- Falentino, F., & Suwirman. (2022). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan & Olahraga*, 5(8), 12–19.
- Darmawan, A. (2016:45). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2),43–52.
- Emral, E. S. (2023:122). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan akurasi shooting futsal SMP N 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 121-128.
- Hamdi, A. &. (2019:105). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *adulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, No. 1. Vol. 7., 104-106.
- Harsuki. (2022). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2012:6). Sepakbola. Jakarta. *PT Raja Grafindo Persada.*, 2-8.
- Nando, M. A. (2018:109). Pengaruh Latihan Ledder Dril (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02),, 109-120.
- Soniawan, V. (2018:43). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Edukasimu*, 42-44.
- Syaffrudin. (2011:179). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. *Padang : FIK UNP*, 179-183.