

## TINJAUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PESPA PAMUATAN KABUPATEN SIJUNJUNG

Mahasatria Calvin Khaddafy<sup>1</sup>, Mardepi Saputra<sup>2</sup>, Arsil<sup>3</sup>, Indri Wulandari<sup>4</sup>

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

[mahasatriacalvinkhaddafy@gmail.com](mailto:mahasatriacalvinkhaddafy@gmail.com)<sup>1</sup>, [mardepisaputra@fik.unp.ac.id](mailto:mardepisaputra@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [arsil@fik.unp.ac.id](mailto:arsil@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0017> Vol 9, No 1, Januari 2026

**Kata Kunci** : Teknik Dasar, *Passing Control*, *Dribbling*, *Shooting*, Sepak Bola, SSB  
**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan teknik dasar pemain Sekolah Sepak Bola Pespa Pamuatan Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan *passing control*, *dribbling*, dan *shooting* pemain Sekolah Sepak Bola Pespa Pamuatan Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jumlah populasi 44 pemain aktif dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 22 pemain. Data dalam penelitian ini diambil melalui tes. 1) tes *passing control*, 2) tes *dribbling*, 3) tes *shooting*. Analisis menggunakan teknik deskriptif. Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dan konversi T-score Sudjana (2002) dengan rumus  $T = 50 + 10 \times (X_i - X) / SD$ . Hasil penelitian menunjukkan: 1). teknik *passing control* berada pada kategori baik sekali 2 orang, kategori baik 12 orang, kategori cukup 8 orang, 2). teknik *dribbling* berada pada kategori baik sekali 4 orang, kategori baik 7 orang, kategori cukup 3 orang, kategori kurang 4 orang, kategori kurang sekali 4 orang, 3). teknik *shooting* berada pada kategori baik 2 orang, kategori cukup 6 orang, kategori kurang 8 orang, kategori kurang sekali 6 orang, 4). Secara keseluruhan tingkat penguasaan teknik dasar pemain SSB Pespa Pamuatan adalah: *passing control* kategori baik, *dribbling* kategori cukup, *shooting* kategori kurang.

**Keywords** : *Basic Techniques*, *Passing Control*, *Dribbling*, *Shooting*, *Football*, *SSB*  
**Abstract** : *The problem in this study is the low basic technical abilities of players of Pespa Pamuatan Football School, Sijunjung Regency. The purpose of this study was to determine the passing control, dribbling and shooting abilities of the players of the Pespa Pamuatan Football School, Sijunjung Regency. This type of research is descriptive research with a population of 44 active players and sampling technique in this study used a purposive sampling technique with a sample of 22 players. The data in this study were taken through tests. 1) passing control test, 2) dribbling test, 3) shooting test. The analysis uses descriptive techniques. The analysis of research data uses descriptive statistics and T-score conversion Sudjana (2002) with the formula  $T = 50 + 10 \times (X_i - X) / SD$ . The results of the study showed: 1). Passing control technique was in the very good category for 2 people, good category for 12 people, moderate category for 8 people, 2). Dribbling technique was in the very good category for 4 people, good category for 7 people, moderate category for 3 people, poor category for 4 people, very poor category for 4 people, 3). Shooting technique was in the good category for 2 people, moderate category for 6 people, poor category for 8 people, very poor category for 6 people, 4). Overall, the level of mastery of basic techniques of SSB Pespa Pamuatan players was: passing control was in the good category, dribbling was in moderate category, shooting was in the poor category.*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Arsil, 2023). Olahraga ialah kegiatan fisik yang terencana, bisa untuk hiburan, pertandingan, atau untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh (Indri Wulandari, 2023). Kegiatan ini juga melibatkan aspek mental, sosial, dan nilai-nilai moral (Asnaldi, 2019).

Sejarah sepak bola modern bermula di Inggris pada abad ke-19. Aturan permainan yang seragam mulai dibentuk dengan berdirinya The Football Association (FA) di Inggris pada tahun 1863. Perkembangan ini mendorong pembentukan Fédération Internationale de Football Association (FIFA) pada tahun 1904 untuk mengatur dan mengembangkan sepak bola di tingkat internasional. (Syafruddin, 2018).

Di Indonesia, kedudukan olahraga diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyatakan bahwa olahraga adalah bagian penting dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, kesehatan jasmani dan rohani, serta membentuk karakter bangsa (Bakhtiar, 2020).

Menurut Mardepi Saputra (2022), pembinaan atlet muda dalam sepak bola adalah dasar utama untuk mencapai prestasi tinggi di masa depan. Sekolah Sepak Bola (SSB) punya peran yang sangat penting dalam proses ini, karena di sinilah bakat-bakat muda diasah dan diarahkan. SSB Pespa Pamuan U-15 Kabupaten Sijunjung adalah salah satu lembaga yang aktif membina atlet muda di daerah tersebut.

Pada usia dini, fase pengembangan ini fokus pada pengenalan teknik dasar seperti *passing control*, *dribbling*, dan *shooting* melalui latihan yang menyenangkan dan mudah dipahami, agar anak-anak membangun minat dan koordinasi motorik yang baik. Selanjutnya, pada fase pengembangan, latihan menjadi lebih intensif dan terstruktur dengan tujuan membentuk kemampuan teknik yang lebih matang

serta mengenalkan konsep pengambilan keputusan dalam permainan.

Pada usia 15 tahun, pemain sedang berada dalam tahap penting untuk mengembangkan teknik dasar sepak bola. Kemampuan menguasai teknik dasar seperti mengoper (*passing*), mengontrol bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*) adalah syarat mutlak bagi setiap pemain agar bisa bermain secara efektif dan mengembangkan potensi lebih lanjut.

Penguasaan teknik dasar sepak bola, seperti *passing* dan *control*, *dribbling*, dan *shooting*, adalah pondasi penting bagi setiap pemain untuk dapat berpartisipasi secara efektif dan meraih prestasi (Arsil, 2019). Tanpa penguasaan teknik dasar yang kuat, seorang pemain akan kesulitan dalam mengimplementasikan taktik permainan dan beradaptasi dengan dinamika pertandingan yang cepat.

Selain teknik yang mumpuni, faktor kondisi fisik memainkan peran yang tak kalah penting (Asnaldi, 2020). Kondisi fisik mencakup daya tahan, kecepatan, kekuatan otot, dan kelincahan memungkinkan pemain bergerak sepanjang pertandingan tanpa cepat lelah. Ini fundamental yang memungkinkan pemain untuk menjaga stamina, melakukan gerakan cepat, dan memenangkan duel di lapangan (Asnaldi, 2015). Menurut Indri Wulandari (2019), faktor psikologis juga mempengaruhi pemain SSB.

Teknik adalah kemampuan dasar pemain dalam menguasai bola dan melakukan gerakan-gerakan spesifik sepak bola. Teknik dasar meliputi mengoper (*passing*) yaitu memberikan bola ke teman, mengontrol bola yaitu menghentikan atau menguasai bola, menggiring (*dribbling*) yaitu membawa bola sambil bergerak, menembak (*shooting*) yaitu menendang bola ke gawang (Setyawan & Budiman, 2022).

Menurut Indri Wulandari (2024), dalam sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama untuk membangun kemampuan bermain yang efektif dan berprestasi. Beberapa teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain terutama pada usia dini adalah *passing* (mengoper bola), *control* (menghentikan atau menguasai bola), *dribbling*

(menggiring bola), dan *shooting* (menembak bola ke gawang).

*Passing* adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim dengan tepat dan akurat (Putra, 2021). *Passing* dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki seperti bagian dalam, punggung, dan kaki bagian luar. *Passing* terbagi menjadi *long pass* (operan jarak jauh) dan *short pass* (operan jarak dekat) (Saputra, 2019; Anggraini & Darmawan, 2019).

*Control* atau pengendalian bola adalah kemampuan untuk menghentikan gerak bola dan menguasainya setelah menerima operan (Padli, 2022). *Control* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki, dada, atau paha sesuai situasi permainan (Ridwan et al., 2017; Indarto, 2019).

*Dribbling* adalah teknik membawa bola sambil bergerak melewati pemain lawan dengan pengendalian bola yang dekat dan terkontrol (Yenes, 2020). *Dribbling* menggunakan berbagai bagian kaki seperti kaki bagian dalam, luar, atau sisi kaki. Teknik ini menciptakan peluang dengan melewati lawan dan mengatur tempo permainan (Sucipto et al., 2000; Arwandi & Ardianda, 2018).

*Shooting* adalah teknik menembak bola menuju gawang lawan untuk mencetak gol (Donie, 2021). *Shooting* memerlukan kekuatan, ketepatan, dan keseimbangan tubuh. Latihan *shooting* meliputi menendang dengan kaki bagian dalam maupun punggung kaki, serta penguasaan posisi tubuh saat menendang (Santoso, 2014; Wilopo et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Donie (2022) menunjukkan penguasaan keterampilan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* sangat berperan dalam kemampuan bermain sepak bola. Menurut Mardepi Saputra (2023), motorik juga berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Studi lain juga menguatkan bahwa penguasaan *passing* dan *control* yang baik berkorelasi dengan keberhasilan membangun serangan dan mempertahankan penguasaan bola (Padli, 2022).

SSB Pespa Pamuatan Kabupaten Sijunjung merupakan salah satu klub sepak bola di Nagari Pamuatan yang telah berdiri sejak tahun 2000. Klub ini

memiliki sejarah yang cukup membanggakan dengan meraih Juara 1 se-Kabupaten Sijunjung pada tahun 2000. Dilihat potensi sejarahnya, SSB ini menghadapi beberapa kendala yang berpotensi menghambat pengembangan teknik dasar pemainnya.

Berdasarkan hasil observasi, kendala utama yang teridentifikasi adalah kurangnya tenaga pelatih yang memadai. Keterbatasan jumlah pelatih dapat berdampak pada kualitas dan kuantitas latihan teknik dasar yang diberikan, serta pengawasan individual terhadap perkembangan pemain. Selain itu, lokasi klub yang berada di kampung juga menjadi kendala dalam hal akses terhadap fasilitas, informasi atau potensi.

Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas penguasaan teknik dasar pemain, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian prestasi optimal di masa mendatang. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi sejauh mana penguasaan teknik dasar sepak bola pada pemain di SSB Pespa Pamuatan.

Menurut Mardepi Saputra (2023) proses pembelajaran teknik dasar sepak bola di SSB perlu landasan filsafat olahraga. Filanesia merupakan kurikulum filosofi pembinaan sepak bola Indonesia yang dikembangkan untuk fondasi dan karakteristik utama dalam proses pembinaan pemain mulai dari usia dini hingga tingkat profesional dirancang berdasarkan karakteristik fisik, kultur, dan kondisi geografis para pemain Indonesia agar pembinaan lebih efektif dan sesuai dengan potensi lokal.

Kunci utama dari kurikulum ini adalah penjenjangan latihan dan pengembangan teknik dasar secara bertahap sesuai dengan usia dan tingkat kemampuan pemain. Pendekatan ini menekankan pada penguasaan komprehensif teknik dasar seperti *passing control*, *dribbling*, *shooting* yang merupakan aspek fundamental untuk membentuk pemain (Gusril, 2020).

Penerapan kurikulum Filanesia di SSB Pespa Pamuatan menjadi relevan, terutama dalam konteks pembinaan di daerah yang menghadapi keterbatasan tenaga pelatih dan sarana prasarana. Dengan adanya Filanesia, proses pembinaan teknik dasar dapat

berjalan lebih terstruktur, fokus pada tahap perkembangan usia pemain, dan pembentukan karakter yang disiplin dan sportif.

Studi di berbagai SSB yang menerapkan filosofi ini menunjukkan bahwa model pembinaan dengan Filanesia mampu meningkatkan kapasitas teknis dan taktis pemain muda secara signifikan. Misalnya, penelitian oleh Setiawan (2021) menegaskan bahwa pemain yang dilatih dengan model Filanesia mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan *passing* dan *dribbling*.

Oleh karena itu, integrasi filosofi Filanesia dalam program latihan di SSB Pespa Pamuan diharapkan mampu mengoptimalkan proses pembinaan teknik dasar sepak bola yang menjadi fondasi utama untuk pencapaian prestasi yang lebih tinggi. Pendekatan sistematis ini diyakini dapat mengatasi berbagai kendala yang terjadi (Mulyana & Syafi'i, 2021).

## METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif yaitu penelitian yang ingin mengetahui seberapa besar kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain yang dapat dinilai melalui angka atau numerik sehingga dapat dikualifikasikan ke dalam beberapa kategori: baik, sedang atau kurang.

Menurut Arikunto (2010) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Oktober 2025 yang bertempat di lapangan sepakbola Pamuan Kabupaten Sijunjung.

Menurut Arikunto (2018:173) "Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang berjumlah 44 orang. Menurut Arikunto (2018:174) "Sampel adalah sebagai atau wakil populasi yang di teliti".

Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan yang telah

ditetapkan. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang pemain usia U12-U13 tahun, berdasarkan seringnya mengikuti latihan dan kemampuan penguasaan teknik dasar sepakbola.

Teknik pengumpulan data adalah tes *passing control*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif dan konversi T-score Sudjana (2002) dengan rumus  $T = 50 + 10 \times (X_i - X) / SD$ .

## HASIL

### 1. Kemampuan Teknik *Passing Control*

Berdasarkan hasil pengukuran teknik dasar *passing control* dari 22 sampel yang diambil, diperoleh skor maksimum sebanyak 20 kali *passing control* dan skor minimum sebanyak 13 kali. Dari hasil tersebut, didapatkan nilai mean (rata-rata) sebesar 16,86 dengan standar deviasi sebesar 2,05.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi kemampuan teknik dasar *passing control*, berikut disajikan tabel distribusi frekuensi sesuai kategori yang telah ditentukan:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Passing Control*

Kelas Interval	Fa	Fr %	Kategori
20	2	9,09	Baik Sekali
17 – 19	12	54,55	Baik
13 – 16	8	36,36	Cukup
10 – 12	0	0	Kurang
<10	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 22 orang sampel, 2 orang (9,09%) memiliki teknik dasar *passing* berkisar pada nilai 20 dengan kategori baik sekali, 12 orang (54,55%) memiliki teknik dasar *passing* berkisar antara 17-19 dengan kategori baik, 8 orang (36,36%) memiliki teknik dasar *passing* berkisar antara 13-16 dengan kategori cukup, dan tidak ada peserta yang masuk kategori kurang maupun kurang sekali.

## 2. Kemampuan Teknik *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes teknik dasar *dribbling* diperoleh skor maksimum adalah 19,43 detik dan skor minimum 13,48 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 17,06 detik dan standar deviasi = 1,69 detik. Agar lebih jelasnya, deskripsi data teknik dasar *dribbling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Dribbling***

Kelas Interval	Fa	Fr %	Kategori
13,48 – 14,67	4	18,18	Baik Sekali
14,68 – 15,87	7	31,82	Baik
15,88 – 17,07	3	13,64	Cukup
17,08 – 18,27	4	18,18	Kurang
18,28 – 19,47	4	18,18	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 22 orang sampel, 4 orang (18,18%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 13,48 – 14,67 detik dengan kategori baik sekali, 7 orang (31,82%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 14,68 - 15,87 detik dengan kategori baik, 3 orang (13,64%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 15,88 – 17,07 detik dengan kategori cukup, 4 orang (18,18%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 17,08 – 18,27 detik dengan kategori kurang dan 4 orang (18,18%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 18,28 – 19,47 detik dengan kategori kurang sekali.

## 3. Kemampuan Teknik *Shooting*

Berdasarkan hasil tes teknik dasar *shooting* diperoleh skor maksimum adalah 59 poin dan skor minimum 22 poin. Di samping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 38,3 poin dan standar deviasi = 11,2 poin. Agar lebih jelasnya, deskripsi data teknik dasar *shooting* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Shooting***

Kelas Interval	Fa	Fr %	Kategori
22,00 – 29,39	0	0,00	Baik Sekali
29,40 – 36,79	2	9,09	Baik
36,80 – 44,19	6	27,27	Cukup
44,20 – 51,59	8	36,36	Kurang
51,60 – 59,00	6	27,27	Kurang Sekali
Jumlah	22	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 22 orang sampel, tidak ada yang memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 22,00 – 29,39 poin dengan kategori baik sekali, 2 orang (9,09%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 29,40 – 36,79 poin dengan kategori baik, 6 orang (27,27%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 36,80 – 44,19 poin dengan kategori cukup, 8 orang (36,36%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 44,20 – 51,59 poin dengan kategori kurang, dan 6 orang (27,27%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 51,60 – 59,00 poin dengan kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

### 1. *Passing* dan *Control* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pespa Pamuatan Kabupaten Sijunjung Berada Pada Kategori Baik

Berdasarkan hasil di atas, kemampuan *passing control* menunjukkan T-Score rata-rata 54,2 (kategori baik) dengan 63,64% pemain T>50. Top performer: Aqief (T=65,9 Baik Sekali) dan Rino (T=65,9). Berdasarkan data penelitian terhadap 22 sampel, kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* menunjukkan skor tertinggi sebanyak 20 kali dan terendah 13 kali, dengan rata-rata nilai 16,86 dan standar deviasi 2,05.

Distribusi skor menunjukkan 2 orang atau 9,09% pemain berada pada kategori baik sekali (skor 20), 12 orang (54,55%) kategori baik (skor 17–19), dan 8 orang (36,36%) kategori cukup (skor 13–16). Tidak ada peserta yang masuk kategori kurang maupun kurang sekali. Dari hasil tersebut, mayoritas pemain berada pada tingkat kemampuan baik, yang menandakan bahwa teknik dasar *passing* dan *control* sudah cukup baik untuk menunjang performa bermain secara optimal.

Nugraha (2012) menjelaskan bahwa kemampuan *passing* dan penempatan posisi adalah kunci utama dalam sepak bola. *Passing* adalah momen memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain yang bertujuan mengatur serangan maupun mempertahankan penguasaan bola. Salah satu kesalahan umum yang sering terjadi adalah mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh

saat menendang bola, yang menyebabkan tendangan menjadi kurang keras dan kurang akurat.

Selain *passing*, *control* bola memegang peranan penting dalam menjaga kelancaran permainan. *Control* adalah kemampuan untuk menahan bola agar tetap berada dalam kendali pemain setelah menerima operan. Sebuah kontrol yang baik memungkinkan pemain untuk mengatur tempo permainan dan mempersiapkan langkah selanjutnya seperti *passing*, *dribbling*, atau *shooting* (Budiono, 2022). Dengan kontrol yang buruk, bola dapat dengan mudah direbut lawan sehingga mengganggu strategi tim.

Latihan teknik *passing* dan *control* harus dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan agar kemampuan tersebut dapat diasah dengan maksimal. Rendi Alfani (2023) dalam penelitiannya mengembangkan model latihan *passing* berpasangan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan kerja sama dalam tim sepak bola, yang terbukti efektif. Latihan *passing give and go* adalah salah satu bentuk latihan sederhana namun efisien yang bisa melatih kecepatan operan serta pergerakan pemain setelah melakukan *passing*.

Salah satu kesalahan umum yang sering terjadi adalah mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh saat menendang bola, yang menyebabkan tendangan menjadi kurang keras dan kurang akurat. Teknik yang benar menuntut pemain untuk menjaga keseimbangan, memastikan posisi tubuh ideal, dan menggunakan otot tungkai dengan tepat supaya *passing* bisa terarah dan kuat tetapi tetap mudah diterima oleh rekan satu tim (Arsil, 2019).

Penguasaan teknik *passing* dan *control* tidak hanya berpengaruh pada kemampuan individu tetapi juga berdampak pada kerja sama dan strategi tim. Tim yang mampu menguasai dan mengatur operan dengan baik biasanya akan lebih mudah membangun serangan dan mengendalikan jalannya pertandingan (Aldo Naza Putra, 2021). Oleh karena itu, latihan yang terprogram dan berkelanjutan sangat dianjurkan untuk meningkatkan performa pemain.

Sebagai rekomendasi, pemain disarankan mengikuti latihan berfokus pada *passing* dan *control* seperti *drill passing wall pass*, *drop passing*, dan *passing*

berpasangan yang menuntut ketepatan dan kecepatan dalam mengoper bola. Pemain juga harus dilatih mengembangkan kepercayaan diri dalam mengontrol bola dan mengantisipasi posisi rekan maupun lawan agar *passing* dapat lebih efektif di lapangan (Bakhtiar, 2020).



Gambar 1. Pelaksanaan Tes *Passing Control*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

## 2. *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pespa Pamuan Kabupaten Sijunjung Berada Pada Kategori Cukup

Berdasarkan hasil di atas, *dribbling* memiliki T-Score rata-rata 49,8 (Cukup) dengan 36,36% pemain T<43 perlu perbaikan. Top performer: Vino (T= 67,4 Baik Sekali). Berdasarkan tabel 7 dari 22 orang sampel, 4 orang (18,18%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 13,48 – 14,67 detik dengan kategori baik sekali, 7 orang (31,82%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 14,68 - 15,87 detik dengan kategori baik, 3 orang (13,64%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 15,88 – 17,07 detik dengan kategori cukup, 4 orang (18,18%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 17,08 – 18,27 detik dengan kategori kurang dan 4 orang (18,18%) memiliki teknik dasar *dribbling* berkisar antara 18,28 – 19,47 detik dengan kategori kurang sekali.

Hal ini menandakan bahwa tingkat kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola secara umum berada pada kategori cukup. Namun, sebagian besar pemain masih menunjukkan hasil yang belum maksimal sehingga memerlukan peningkatan kemampuan agar bisa mencapai kategori baik sekali. Kemampuan dasar menggiring bola merupakan

fondasi penting dalam sepak bola yang perlu diasah secara terus menerus.

*Dribbling* menurut Saputra (2018), adalah teknik mengontrol bola sambil melakukan gerakan maju untuk melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola. Teknik ini menjadi kunci dalam menciptakan peluang dalam pertandingan karena memungkinkan pemain mengatur tempo dan membuka ruang serangan. Dinata dalam Putra dan Gazali (2017) menyatakan bahwa fungsi utama menggiring bola antara lain untuk melewati lawan, mencari peluang memberikan umpan yang efektif, dan menahan bola ketika operan tidak memungkinkan.

Keberhasilan menggiring juga bergantung pada kelincihan dan kontrol bola yang baik. Menurut Arsil (2016), kelincihan fisik yang memadai akan mendukung kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah saat *dribbling* tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol bola. Latihan kelincihan yang rutin sangat dianjurkan karena memberi pengaruh signifikan terhadap peningkatan *dribbling*.

Selain aspek teknis, latihan *dribbling* harus dirancang dengan variasi pola gerak untuk memaksimalkan hasil. Syafruddin (2018:98) merekomendasikan latihan menggiring bola dengan pola lurus (*straight line*), pola *zig-zag*, dan pola segitiga sebagai metode efektif untuk melatih ketepatan kontrol dan kecepatan gerak. Latihan tersebut juga diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri pemain dalam penggunaan teknik *dribbling* di lapangan yang sesungguhnya.

Pentingnya penguasaan teknik *dribbling* bagi pemain bukan hanya sebagai alat untuk melewati lawan, tetapi juga sebagai upaya memancing lawan keluar dari posisi pertahanannya, sehingga membuka peluang serangan lebih luas. Pemain harus menguasai teknik menggiring dengan berbagai bagian kaki, terutama kaki bagian dalam yang paling sering digunakan untuk menjaga bola tetap dekat dan sulit direbut oleh lawan (Arsil, 2019:39).

Menurut Aldo Naza Putra (2021), pemain dengan teknik *dribbling* yang baik biasanya mampu tampil

lebih percaya diri dalam pertandingan dan memberikan kontribusi signifikan terhadap kemenangan tim. Pemain yang kurang menguasai teknik ini cenderung mudah kehilangan bola yang berakibat buruk bagi jalannya pertandingan.

Berdasarkan analisis tersebut, disarankan agar para pemain mengikuti program latihan terstruktur dan konsisten yang difokuskan pada peningkatan teknik *dribbling*, termasuk latihan-latihan fisik pendukung seperti kelincihan, kecepatan, serta latihan kondisi psikologis agar mental pemain juga kuat saat berada dalam tekanan pertandingan.

Agar memperoleh penguasaan *dribbling* yang lebih baik, latihan yang dapat dilakukan meliputi latihan *dribbling* lurus, *dribbling zig-zag*, dan latihan *passing* sekaligus *dribbling* (*dribbling* berpasangan). Ketiga metode ini sangat efektif dan fleksibel untuk diaplikasikan dalam setiap sesi latihan yang dipimpin pelatih (Bakhtiar, 2020:53).

Dengan demikian, teknik dasar *dribbling* yang dikuasai dengan baik akan menjadi modal penting untuk mendukung kemajuan individu dan tim dalam permainan sepakbola (Arsil, 2019).



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Dribbling

Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 3. Shooting Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pespa Pamuan Kabupaten Sijunjung Berada Pada Kategori Kurang

Berdasarkan hasil di atas, *shooting* mencatat T-Score terlemah 38,5 (Kurang) dengan hanya 9,09% pemain

T>50. Top performer: Ikhsan (T=70,4 Baik Sekali). Prioritas: Zaki (T=28,1). Berdasarkan tabel di atas dari 22 orang sampel, tidak ada yang memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 22,00 – 29,39 poin dengan kategori baik sekali, 2 orang (9,09%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 29,40 – 36,79 poin dengan kategori baik, 6 orang (27,27%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 36,80 – 44,19 poin dengan kategori cukup, 8 orang (36,36%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 44,20 – 51,59 poin dengan kategori kurang, dan 6 orang (27,27%) memiliki teknik dasar *shooting* berkisar antara 51,60 – 59,00 poin dengan kategori kurang sekali (Arsil, 2019:145).

Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar menendang bola yang dimiliki para pemain masih belum mencapai tingkat yang maksimal, yang berdampak pada performa mereka dalam pertandingan. Kemampuan *shooting* yang kurang optimal sangat berpengaruh terhadap peluang tim untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Teknik *shooting* yang baik dan terlatih dapat membuat pemain lebih percaya diri saat berada di posisi mencetak gol serta mampu mengatasi tekanan lawan dalam situasi pertandingan.

Konsep teknik menendang yang tepat juga dijelaskan oleh Bakhtiar (2020), yang menyatakan bahwa *shooting* adalah usaha memindahkan bola menggunakan kaki dalam berbagai kondisi, baik bola diam, menggelinding, maupun melayang, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Penguasaan teknik ini meliputi peletakan kaki tumpu, ayunan kaki menendang, sikap tubuh, dan fokus penglihatan terhadap sasaran di gawang.

Mengacu pada hasil analisis tersebut, pelatihan teknik *shooting* harus dilakukan secara berkelanjutan dan terprogram untuk meningkatkan kekuatan, akurasi, dan kepercayaan diri pemain dalam mengeksekusi tendangan. Pelatih perlu memberikan arahan detail mengenai aspek teknis, seperti bagian kaki yang digunakan untuk menendang, kemiringan badan, letak kaki tumpu, dan harmonisasi ayunan kaki agar tendangan mencapai sasaran dengan efektif (Syafuruddin, 2018).

Selain aspek teknis, latihan *shooting* juga harus memperhatikan kondisi fisik dan mental pemain. Kondisi fisik yang prima mendukung kekuatan dan stabilitas dalam menendang bola, sedangkan mental yang kuat meningkatkan kepercayaan diri pemain dalam mengambil kesempatan mencetak gol. Latihan simulasi pertandingan dan tekanan yang realistis dapat membiasakan pemain bertindak cepat dan tepat dalam situasi.

Peningkatan kualitas teknik *shooting* yang diperoleh melalui latihan sistematis akan memberikan dampak positif tidak hanya pada kemampuan individu pemain, tetapi juga pada strategi dan hasil pertandingan secara keseluruhan. Pemain dengan teknik *shooting* yang baik memiliki peluang lebih besar membantu tim untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Sebagai rekomendasi, latihan dapat difokuskan pada metode *shooting* menggunakan punggung kaki untuk tendangan kuat, kaki bagian dalam untuk tendangan terarah, serta pengembangan variasi teknik seperti *half volley* dan tendangan melengkung sesuai kebutuhan situasi pertandingan. Evaluasi berkala terhadap teknik *shooting* setiap pemain juga penting untuk memantau perkembangan dan menentukan program latihan lanjutan (Arsil, 2019).



Gambar 3. Pelaksanaan Tes *Shooting*

Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Foto Bersama Pemain SSB Pespa Pamuatan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan teknik dasar *passing* dan *control*, *dribbling*, serta *shooting* pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pespa Pamuatan Kabupaten Sijunjung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* sudah cukup baik namun masih perlu ditingkatkan agar performa pemain lebih optimal dalam mengatur penguasaan bola dan serangan.

Hasil tes *dribbling* berada pada kategori cukup dengan variasi kemampuan, sehingga masih perlu peningkatan untuk mencapai performa yang lebih optimal dalam melewati lawan dan menguasai bola.

Kemampuan *shooting* pemain secara keseluruhan berada pada kategori kurang, sehingga perlu peningkatan penguasaan teknik menendang bola secara akurat dan kuat untuk mendukung efektivitas mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 8-11.
- Arsil. (2016). *Permainan Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Arsil. (2019). Pengembangan teknik dasar sepak bola usia dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga UNP*, 5(1), 12-28.
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 24 (29), 13-28.
- Asnaldi, A. (2019). Pendidikan Jasmani Olahraga dalam Kehidupan Modern. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Asnaldi, A. (2020). Konsep Dasar Kondisi Fisik dalam Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Bakhtiar, S. (2020). Kebijakan Pendidikan Olahraga Nasional. *Jurnal Keolahragaan UNP*, 8(2), 15-30.
- Budiono, B. (2022). Desain Latihan Teknik Dasar Passing dan Kontrol pada Pemain sepak bola. *Jurnal Olahraga*.
- Donie. (2021). Identifikasi Bakat Sepakbola Usia Dini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan UNP*, 9(1), 10-25.
- Gusril. (2020). Pedagogi Olahraga dan Kurikulum Filanesia. *Jurnal FIK UNP*, 8(1), 45-102.

- Indri Wulandari. (2019). Training of Handling of Psychological Disorders For West Sumatera Soccer Referee. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(2),142-148. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i2.19>
- Indri Wulandari., et atl. (2023). Pengaruh Latihan Continuous Running terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sporta Sainatika*, 8(1), 77-95. <https://doi.org/10.24036/Sporta Sainatika/vol8-iss1/282>
- Indri Wulandari., et al. (2024). Small Sides Games Training Model to Improve Basic First Touch Football Technical Skills of Football School Students. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 7(1), 24-31. <https://doi.org/10.23887/jlls.v7i1.74948>
- Mardepi Saputra, Ardo Okilanda. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3).
- Mardepi Saputra. (2023). Filsafat Olahraga: Refleksi Filsafat terhadap Proses Pembelajaran dalam Aktivitas Olahraga. Depok: Rajawali Pers.
- Mardepi Saputra., et al. (2023). Pengaruh Metode Induktif dan Metode Deduktif terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3).
- Mulyana, A., & Syafi'i, M. (2021). Peranan Filosofi Sepakbola Indonesia dalam Pengajaran Sepakbola di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1),206-211. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/1653/1254/5979>
- Nugraha, A. (2012). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Sepakbola. Universitas Islam Riau Repository.
- Nugroho, F., dkk. (2022). Pengaruh kelincahan terhadap teknik dribbling sepak bola. *Jurnal Olahraga*.
- Padli. (2022). Analisis Teknik Control Pemain Muda. *Jurnal Motorik UNP*, 10(1), 40-55.
- Putra, A. N. (2021). Strategi Latihan Passing SSB U-15. *Jurnal Physical Education UNP*, 9(3), 123-135.
- Putra, A., & Gazali, M. (2017). Teknik Dasar Sepak Bola. (Edisi terkait fungsi dribbling). JPDO UNP.
- Ridwan, D., Hidayat, R., & Nurdin, M. (2017). Teknik Dasar Sepak Bola dan Penerapannya dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 101-110.
- Santoso, B. (2014). Dasar dan Metode Teknik Sepak Bola. Jakarta: Rajawali Pers.
- Saputra, A. (2019). Pengertian teknik dasar sepak bola dan penguasaannya. *Jurnal Ekstrakurikuler Sepak Bola*, 3(1), 22-29.
- Saputro, A. (2018). Penguasaan teknik dasar dribbling dalam sepak bola. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setiawan, R. C. (2021). Pengaruh Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) Terhadap Kemampuan Dribbling dan Passing di Sekolah Sepak Bola Putra Mulyoharjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2). <https://mahardhika.or.id/jurnal/index.php/jpas/article/download/111/81/633>
- Sucipto, S., Nugroho, A., & Widyastuti, D. (2000). Teknik Menggiring Bola dalam Sepak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(3), 25-32.
- Syafruddin. (2018). Sejarah perkembangan sepak bola. *Jurnal Kevelatihan UNP*, 6(1), 20-35.
- Yenes, R. (2020). Teknik dribbling dalam pembinaan usia dini. *Jurnal Teknik Olahraga UNP*, 8(2), 30-45.