

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman

Fatimatuz Zaharah¹, Erianti², Mardepi Saputra³, Haripah Lawanis⁴

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

zaharah290603@gmail.com¹, erianti@fik.unp.ac.id², mardepisaputra@fik.unp.ac.id³,
haripahlawanishl@gmail.com⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0045>

Kata Kunci : Teknik dasar, Sepak Bola

Abstrak : Masalah dalam penelitian belum diketahui secara jelas kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang meliputi *passing* dan *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes keterampilan teknik dasar sepak bola yaitu *passing* dan *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan rumus presentase dan skala 5A. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan kemampuan teknik dasar sepak bola dari 15 orang dinyatakan 1 orang pemain (7%) berada pada kategori baik sekali, 3 orang pemain (20%) berada pada kategori baik, 7 orang pemain (46%) berada pada kategori sedang, 3 orang pemain (20%) berada pada kategori kurang, dan 1 orang pemain (7%) berada pada kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman berada pada kategori sedang.

Keywords : *Basic Skills, Soccer*

Abstrack : *The problem in this research is that the basic technical abilities of football players at SMP Negeri 3 Kota Pariaman are not yet clearly known. This study aims to determine the level of basic technical abilities of football players at SMP Negeri 3 Kota Pariaman which include passing and control, dribbling, and shooting. This type of research is descriptive research. The population in this study were all 15 football players at SMP Negeri 3 Kota Pariaman. The sampling technique used saturated sampling technique. So the number of samples in this study was 15 people. The instrument in this study was a test of basic football technical skills, namely passing and control, dribbling, and shooting. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis techniques with a percentage formula and a 5A scale. Based on the results of the study, it was found that the basic technical abilities of 15 people were stated that 1 player (7%) was in the very good category, 3 players (20%) were in the good category, 7 players (46%) were in the moderate category, 3 players (20%) were in the less category, and 1 player (7%) was in the very less category. It can be concluded that overall the basic technical abilities of football players at SMP Negeri 3 Kota Pariaman are in the moderate 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 merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

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 individual, baik itu secara fisik.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 Tentang Olahraga Pendidikan pasal 26 ayat 4 yang berbunyi: "Pembinaan dan pengembangan Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui

kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Menurut Firdaus, K. (2011). Olahraga pendidikan merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur formal maupun non formal melalui kegiatan intra atau ekstrakurikuler.

Sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga paling populer telah memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan dan kemampuan fisik masyarakat, terutama generasi muda. Selain itu, olahraga sepak bola tidak hanya menjadi sarana rekreasi dan hiburan, tetapi juga sebagai ajang pembinaan prestasi yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik.

Di tingkat sekolah menengah pertama, khususnya di SMP Negeri 3 Kota Pariaman, kegiatan sepak bola menjadi salah satu media pembinaan kemampuan teknis siswa dalam olahraga ini. Namun, hingga saat ini belum diketahui secara pasti bagaimana tingkat kemampuan teknik dasar seperti *passing control*, *dribbling*, dan *shooting* yang dimiliki oleh para pemain ekstrakurikuler di sekolah tersebut.

Menurut Emral (2016:89) "di dalam permainan sepak bola terdapat 4 momen atau transisi penting: menguasai bola, lawan menguasai bola, pergantian transisi dari menyerang ke bertahan dan pergantian transisi dari bertahan ke menyerang" dan Teknik dasar di dalam sepak bola meliputi beberapa Teknik dasar yaitu: *Passing* (mengoper), *Control* (menahan bola), *Shooting* (Menembak bola), *Dribbling* (Menggiring bola), *Heading* (Menyundul bola).

Menurut Luxbacher (2004:10) mengemukakan bahwa: "ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental". Maka dalam memenuhinya, calon atlet harus mempunyai semua itu. Teknik dasar karena menjadi hal wajib dalam pembinaan (Putra et al., 2022).

Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang menjadi tuntutan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola karena kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan Teknik-teknik yang dipelajari.

Kondisi fisik manusia terbentuk dari sejumlah komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen fisik memiliki keterhubungan dengan komponen lainnya (Asnaldi,2020).

Kemampuan Teknik sangat berpengaruh terhadap performa pemain Ketika bermain. Kemampuan Teknik merupakan kemampuan yang harus terus dilatih oleh para pemain, karena kemampuan Teknik dasar merupakan kemampuan motorik yang melibatkan banyak sekali koordinasi gerakan pada saat bermain. Kemampuan fisik yang baik maka akan membantu pemain dalam menguasai Teknik dasar bermain sepak bola.

Dalam permainan sepak bola kemampuan teknik sangat penting untuk dikuasai dan dipelajari oleh pemain. Robert Kogger (2007:13) mengemukakan: keterampilan bersepak bola yang sesungguhnya, yang diperlukan di setiap

pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain.

Menurut Erianti (2019) mengemukakan bahwa: *Players must master the techniques in play, such as shooting, passing, dribbling and heading, it may result in injury therefore, the basic techniques must be considered seriously.* Artinya keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut merupakan teknik yang harus dipelajari secara serius agar tidak menimbulkan cedera pada saat melakukan permainan sepakbola.

Menurut Emral (2016:117) "teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola seperti: (lari, melompat, *tackling* dan rempel (*body protection*) maupun gerakan dengan bola seperti: (*passing, heading, shooting, menahan, mengontrol, dan menggiring bola.*)

"Sepakbola adalah olahraga yang sangat disukai oleh kalangan penduduk, baik anak kecil, dewasa, maupun orang tua". Menurut Atradinal (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Menurut Nirwandi (2017:19), "Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, satu regu terdiri dari 11 orang pemain dan termasuk satu orang penjaga gawang (*kipper*)".

Sama halnya menurut (Dawud,2020) Sepak bola merupakan permainan yang

digemari oleh banyak orang, dan dari berbagai kalangan masyarakat. Sepak bola dimainkan oleh 11 orang permainan untuk masing-masing tim dengan menggunakan 1 bola.

“Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah untuk mencapai kemenangan dengan cara tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan, sebaliknya, menjaga gawang dari kebobolan” (Putra, 2018).

Saat ini sepakbola tidak hanya sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu harus didukung oleh fisik dan teknik dasar yang baik.

Selain itu, sarana dan prasarana yang tidak lengkap serta kondisi mental pemain juga menjadi kendala yang berpengaruh terhadap proses latihan dan penguasaan teknik dasar sepak bola.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru mata pelajaran PJOK SMP Negeri 3 Kota Pariaman, Sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman berdiri sejak tahun 2012 di bawah pimpinan Ibuk Alamria Wihelmi, S.Pd dan dipimpin oleh pelatih sekaligus guru olahraga di SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang bernama Bapak Fadlul Hadi Sasty Ezy, S.Pd dan Bapak Salmi, S.Pd. Ekskul sepak bola terbentuk dengan adanya minat siswa SMP Negeri 3 Kota Pariaman akan hal bermain sepak bola.

Oleh karena itu, sebagai pelatih sekaligus guru olahraga di SMP Negeri 3 Kota

Pariaman Bapak Salmi, S.Pd membentuk ekskul sepak bola yang sampai sekarang aktif dalam ajang perlombaan dengan tujuan mencari bibit-bibit unggul dalam ekskul tersebut.

Maka dari itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengkaji kemampuan teknik dasar sepak bola pemain di SMP Negeri 3 Kota Pariaman sebagai upaya memberikan gambaran dan rekomendasi yang dapat digunakan dalam pembinaan dan pengembangan kualitas latihan serta peningkatan prestasi pemain.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Menurut Sujarweni (2023:11) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independent tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel yang lain.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pariaman yang beralamat di Jl. Soekarno Hatta, Toboh Palabah, Kecamatan Pariaman Selatan, Kota Pariaman, Provinsi Sumatera Barat. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 November tahun 2025.

Menurut Sugiyono (2017:60) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka dari itu sesuai dengan pendapat di atas maka yang menjadi

populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SMP Negeri 3 Pariaman yang berjumlah 15 orang.

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2022:85) "sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka sampel pada penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Pariaman yang berjumlah 15 orang.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan teknik dasar sepakbola yang mencakup: *Passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting*.

1. Tes *Passing* dan *Control*



Gambar 1. Tes *passing* dan *control*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Testee berdiri di belakang garis batas, dengan bola diletakkan di depan kaki dalam posisi siap untuk menyepak bola. Setelah testee siap maka pemberi waktu memberi aba-aba mulai dan menjalankan stopwatchnya. Testee segera menyepak bola ke dinding pantul, dan disepak kembali ke arah dinding sasaran, tes ini harus dilakukan secara terus menerus selama 15 detik. Selama melakukan tes, testee harus tetap berada di belakang garis batas.

2. Tes *Dribbling*



Gambar 2. Tes *Dribbling*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Peserta tes berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start. Pada aba-aba "ya" peserta tes menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finish. Pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari start sampai finis dalam waktu persepuluh detik.

3. Tes *Shooting*



Gambar 3. Tes *Shooting*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Bola disusun pada garis serangan dengan komposisi 2 bola berada di kanan, 2 bola di kaki kiri dan 2 bola berada di tengah. Peserta tes berdiri pada jarak 1 meter pada bola yang akan di tendang ke arah gawang. Peserta tes menendang 2 bola dengan kaki kanan ke gawang. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan kaki kiri ke gawang. Peserta tes menendang bola 2 kali dengan

kaki yang paling disukai ke gawang. Teknik Analisa data menggunakan analisa deskriptif.

HASIL

Berikut akan diuraikan tentang kemampuan teknik dasar sepak bola tersebut yang terdiri dari kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

1. Kemampuan Teknik *Passing* dan *Control*

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran *Passing* menggunakan tes kemampuan *Passing* dan *Control* terhadap pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang telah dilakukan, dari 15 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 10, nilai terendah 6, skor rata-rata (mean) sebesar 7,93 dan standar deviasi sebesar 0,96.

Tabel 1. Deskripsi Data Kemampuan *Passing* dan *Control*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥ 9	3	20%	Baik Sekali
8	8	53%	Baik
7	3	20%	Sedang
6	1	7%	Kurang
< 6	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber Data : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* dan *control* 3 orang (20%) pemain memiliki tingkat kemampuan *passing* dan *control* pada kelas interval ≥ 9 berada pada kategori baik sekali, 8 orang (53%) memiliki tingkat kemampuan *passing* dan *control* pada kelas interval 8, berada pada kategori baik. 3 orang pemain (20%) memiliki tingkat kemampuan *passing* dan *control* pada kelas interval 7, berada pada

kategori sedang, 1 orang pemain (7%) memiliki tingkat kemampuan *passing* dan *control* pada kelas interval 6, berada pada kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

2. Kemampuan Teknik *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran *dribbling* menggunakan tes kemampuan *dribbling* terhadap pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang telah dilakukan, dari 15 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19,55, nilai terendah 13,83, nilai rata-rata sebesar 16,43, dan standar deviasi sebesar 1,77.

Tabel 2. Deskripsi Data Kemampuan *Dribbling*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$\geq 13,77$	0	0%	Baik Sekali
13,77	0	0%	Baik
13,76-15,54	8	53%	Sedang
15,53-17,31	3	20%	Kurang
17,32-19,08	4	27%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber Data : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang diteliti, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* berada pada kategori baik sekali dan baik, , 8 orang pemain (53%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 13,76 - 15,54 berada pada kategori sedang , 3 orang pemain (20%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 15,53 - 17,31 berada pada kategori kurang dan 4 orang pemain (27%) memiliki tingkat kemampuan *dribbling* pada kelas interval 17,32 - 19,08 berada pada kategori kurang sekali.

3. Kemampuan Teknik Shooting

Berdasarkan hasil tes pengukuran *shooting* menggunakan tes kemampuan *shooting* terhadap pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang telah dilakukan, dari 15 orang pemain yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 45, nilai terendah 15, nilai rata-rata sebesar 27,47 dan standar deviasi sebesar 8,38.

Tabel 3. Deskripsi Data Kemampuan Shooting

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
≥40	1	7%	Baik Sekali
32-39	1	7%	Baik
23-31	10	66%	Sedang
15-22	3	20%	Kurang
<15	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber Data : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang diteliti, 1 orang pemain (7%) pemain yang memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval ≥ 40 , berada pada kategori baik sekali. 1 orang pemain (7%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 32-39, berada pada kategori baik, 10 orang pemain (66%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 23-31, berada pada kategori sedang, 3 orang pemain (20%) memiliki tingkat kemampuan *shooting* pada kelas interval 15-22, berada pada kategori kurang, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

4. Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman

Hasil pengukuran teknik dasar yang

terdiri dari gabungan komponen dari 15 orang pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman diperoleh nilai tertinggi sebesar 59,67 nilai terendah 41,33, nilai rata-rata (mean) sebesar 50,09, dan standar deviasi sebesar 5,1137.

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Teknik Dasar

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$\geq 57,76$	1	7%	Baik Sekali
57,76-52,63	3	20%	Baik
52,64-47,53	7	46%	Sedang
47,52-42,40	3	20%	Kurang
<42,40	1	7%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber Data : Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman yang diteliti, 1 orang pemain (7%) kategori baik sekali, 3 orang pemain (20%) kategori baik, 7 orang pemain (46%) kategori sedang, 3 orang pemain (20%) kategori kurang, dan 1 orang pemain (7%) kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Passing dan Control

Teknik *passing* dan *control* merupakan teknik dasar paling penting dalam permainan sepak bola, karena keduanya menjadi kunci penguasaan bola dan kerja sama tim, perlunya seorang pemain untuk menguasai *passing* dan *control* yaitu untuk menjaga penguasaan bola, membangun kerja sama tim, memperlancar alur permainan meningkatkan akurasi serangan, mengurangi kesalahan teknik, mendukung taktik dan strategi, meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Teknik *passing* dan *control* adalah fondasi

permainan sepak bola tanpa penguasaan teknik ini seorang pemain akan kesulitan mengembangkan permainan dan tim tidak dapat bermain efektif.

Menurut Luxbacher (2011:45), *passing* merupakan keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena menjadi cara utama untuk memindahkan bola antar pemain dalam suatu tim secara efektif. Sedangkan menurut Sucipto dkk. (2000:19), *control* bola adalah kemampuan untuk menghentikan bola dan menguasainya agar dapat dimainkan kembali sesuai tujuan permainan.

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian tentang *passing* dan *control* dari 15 pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman, ditemukan 3 orang pemain (20%) kategori baik sekali 8 orang pemain (53%) kategori baik, 3 orang pemain (20%) kategori sedang, 1 orang pemain (7%) kategori kurang, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman ini memiliki *passing* dan *control* dalam kategori sedang.

2. Kemampuan *Dribbling*

Kemampuan *dribbling* sangat penting dalam sepak bola karena memungkinkan pemain menguasai bola sambil bergerak, menghadapi lawan, menciptakan peluang, mendukung transisi serangan, meningkatkan kreativitas pemain, meningkatkan kepercayaan diri pemain, mendukung posisi tertentu, maka *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting karena sangat berperan penting dalam permainan sepak bola.

Menurut Sucipto, dkk. (2000:17), *dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam permainan sepak bola yang digunakan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan sentuan kaki yang terkontrol.

Kemampuan ini menuntut koordinasi yang baik antara penglihatan kaki, dan pengendalian tubuh.

Luxbacher (2011:48) juga menjelaskan bahwa *dribbling* yang efektif memungkinkan pemain untuk menjaga bola tetap dalam penguasaan sambil mencari peluang menyerang atau menghindari tekanan dari lawan. Pemain dengan kemampuan *dribbling* yang baik akan lebih mudah melakukan penetrasi ke daerah lawan serta membuka ruang untuk rekan setim.

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian tentang *dribbling* dari 15 orang pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman ditemukan tidak ada pemain berada pada kategori baik sekali dan baik, 8 orang pemain (53%) kategori sedang, 3 orang pemain (20%) kategori kurang dan 4 orang pemain (20%) kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman memiliki *dribbling* dalam kategori kurang.

3. Kemampuan *Shooting*

Menurut Sucipto, dkk. (2000:23), *shooting* merupakan kemampuan menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol, yang memerlukan kekuatan, ketepatan, dan koordinasi gerak yang baik. Sementara itu, Luxbacher (2011:52) menjelaskan bahwa *shooting* yang efektif bergantung pada keseimbangan tubuh, posisi kaki tumpu, ayunan kaki, serta ketepatan mengenai bagian bola yang diinginkan.

Pada dasarnya setiap pemain harus melakukan *shooting* atau tendangan ke gawang lawan, gol akan tercipta apabila ada usaha menendang bola ke gawang lawan. (putra et al., 2024).

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian tentang *shooting* dari 15 orang pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman ditemukan 1 orang pemain (7%) kategori baik sekali, 3

orang pemain (20%) kategori baik, 7 orang pemain (46%) kategori sedang, 3 orang pemain (20%) kategori kurang, dan 1 orang pemain (7%) kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diartikan bahwa rata-rata pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman memiliki *Shooting* dalam kategori sedang.

4. Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai kemampuan teknik dasar pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman. Dari item tes yang terdiri dari: *Passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting*.

Berdasarkan hasil penelitian tentang teknik dasar sepak bola dari 15 orang pemain sepak bola SMP Negeri 3 Kota Pariaman ditemukan 1 orang pemain (7%) kategori baik sekali, selanjutnya ditemukan 2 orang pemain (13%) kategori baik dan 7 orang pemain (46%) kategori sedang. 4 orang pemain (27%) kategori kurang dan 1 orang pemain (7%) kategori kurang sekali.

Maka dari itu tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman sudah diketahui secara jelas berdasarkan hasil pengukuran dan analisis yang telah dilakukan.

Hasil tersebut menunjukkan gambaran nyata mengenai penguasaan teknik dasar para pemain, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam mengevaluasi efektivitas latihan serta menyusun program pembinaan yang lebih terarah dan berkelanjutan.

Sesuai dengan hasil penelitian, maka teknik dasar harus dilatih, artinya aktifitas yang dilakukan secara teratur dan terencana, misal latihan *passing* dan *control* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar serta koordinasi gerak pemain.

Latihan *dribbling* bertujuan untuk

meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan penguasaan bola. Bentuk latihan yang dapat diterapkan yaitu *dribbling zig-zag* melewati *cone*, *dribbling* lurus dengan variasi bola saat bergerak dan menghadapi lawan.

Latihan *shooting* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan ketepatan tendangan ke gawang. Latihan ini penting untuk melatih penyelesaian akhir dan kepercayaan diri pemain dalam mencetak gol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian. Mayoritas pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman memiliki kemampuan teknik dasar yang tergolong sedang. Teknik *passing* dan *shooting* menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan *dribbling*. Oleh karena itu, program latihan yang lebih spesifik dan intensif perlu diterapkan untuk meningkatkan kemampuan pemain, terutama dalam aspek *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Karateks Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <http://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli.

- Physical Activity Journal, 2(1), 160-175.
- Atradinal. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Menssana*, Volume 2 No. 2: 99.
- Dawud, Vincentius. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health Vol.2(4)*, Halaman 224-231.
- Emral. (2016). *Buku Ajar: Sepak Bola Dasar*. Padang: Sukabina
- Erianti & Astuti Yuni. (2019). Relations With Foot-Eye Coordination Of Shooting Football School Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*. Volume III, Issue VIII, August 2019.
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi program pembinaan olahraga tenis lapangan di kota Padang. *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia* 1(2).
- Josep. A Luxbacher. (2004). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola (Terjemahan)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Nirwandi. (2017). Sekolah Sepakbola Bima Junior. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 19-20
- Putra, A. E., Yulifri, Y., Asnaldi, A., & Saputra, M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Ssb Rajawali Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 117-124.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model for football basic techniques through a global-analytical approach. *JIPES: Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(2), 26–31.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Latihan Small Sides Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(1), 111-120.
- Robert George Lockie. 2013. The Effects of Traditional and Enforced Stopping Speed and Agility Training on Multidirectional Speed and Athletic Function. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 28(6).
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola: Teori dan Praktek*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2023). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11. Tahun 2022 Tentang Olahraga Pendidikan