

Profil Teknik Dasar Permainan Sepak Bola SSB Semen Padang U-15

Reyhan¹, Mardepi Saputra², Syahrial Bakhtiar³, Atradinal⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

jrxhanz@gmail.com, mardepi@fik.unp.ac.id, syahrial@fik.unp.ac.id, atradinal99@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0229>

Kata Kunci : Passing, Dribbling, Shoting, Heading, Sepak bola,

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya keterampilan teknik dasar pemain SSB Semen Padang U-15. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar permainan sepak bola SSB Semen Padang U-15. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 61 orang, pada SSB Semen Padang U-15. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, maka didapatkan sampel sebanyak 20 orang pemain SSB Semen Padang U-15. Instrumen yang digunakan adalah dengan tes *passing* dan *controlling*, *dribbling*, *shooting* dan tes *heading*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan $P = f/N \times 100\%$. Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa dari 20 orang sampel memiliki nilai pada keterampilan *passing* dan *controlling* dengan rata-rata 5,55. Pada keterampilan *dribbling* memiliki rata-rata 19,63. Pada keterampilan *shooting* memiliki rata-rata 4,1. Pada keterampilan *heading* memiliki rata-rata 41,9. Maka dapat disimpulkan bahwa : (1) Keterampilan teknik dasar *passing* dan *controlling* SSB Semen Padang U-15 dalam kategori sedang. (2) Keterampilan teknik dasar *dribbling* SSB Semen Padang U-15 dalam kategori kurang. (3) Keterampilan teknik dasar *shooting* SSB Semen Padang U-15 dalam kategori kurang sekali. (4) Keterampilan teknik dasar *heading* SSB Semen Padang U-15 dalam kategori kurang.

Keywords : Passing, Dribbling, Shoting, Heading, Sepak bola, Football

Abstract : The problem addressed in this study is the presumed low level of basic football technical skills among players of the Semen Padang Football School (SSB Semen Padang) U-15 team. This study aimed to determine the level of basic football technical skills of SSB Semen Padang U-15 players. This research employed a descriptive research design. The population consisted of 61 players from SSB Semen Padang U-15. The sample was selected using a purposive sampling technique, resulting in 20 players as research participants. The research instruments included tests of passing and ball control, dribbling, shooting, and heading. The data were analyzed using frequency distribution analysis with the formula $P = f/N \times 100\%$. The results showed that the mean score for passing and ball control skills was 5.55, the mean dribbling score was 19.63, the mean shooting score was 4.10, and the mean heading score was 41.90. Based on the findings, it can be concluded that: (1) the passing and ball control skills of SSB Semen Padang U-15 players were classified as moderate; (2) the dribbling skills were classified as poor; (3) the shooting skills were classified as very poor; and (4) the heading skills were classified as poor.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, A, 2019). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, A. Umar, and A, 2018).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, A, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai 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). Program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S., 2020). Salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah

olahraga sepakbola. Menurut Atradinal, A., & Sepriani, R (2017) “Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki perkembangan sangat pesat di dunia maupun di Indonesia. Prestasi dalam permainan sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik dan taktik permainan, tetapi juga oleh penguasaan teknik dasar yang dimiliki setiap pemain. Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama dalam pembinaan atlet usia muda karena akan menentukan kemampuan pemain dalam melaksanakan strategi permainan secara efektif di lapangan. Latihan teknik dasar yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas permainan atlet pada jenjang pembinaan berikutnya.

Pembinaan pemain usia muda di Sekolah Sepak Bola (SSB) memiliki peranan penting dalam menciptakan atlet sepak bola yang berkualitas. Pada kelompok usia 13–15 tahun, pemain berada pada fase perkembangan keterampilan yang sangat menentukan sehingga latihan seharusnya lebih menekankan penyempurnaan teknik dasar dibandingkan hanya mengejar hasil pertandingan. Pengembangan teknik dasar yang sesuai dengan karakteristik usia akan membantu pemain meningkatkan koordinasi gerak, pengambilan keputusan, serta kemampuan bermain dalam situasi pertandingan.

Teknik dasar sepak bola terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu *passing*, *ball control* (*controlling*), *dribbling*, *shooting*, dan *heading*. *Passing* merupakan kemampuan mengoper bola secara akurat kepada rekan satu tim, sedangkan *controlling* adalah kemampuan menguasai bola sebelum melakukan tindakan berikutnya. *Dribbling* merupakan keterampilan menggiring bola untuk melewati lawan atau membuka ruang permainan. *Shooting* menjadi teknik yang menentukan keberhasilan mencetak gol, sedangkan *heading* digunakan untuk mengontrol, mengoper, maupun mencetak gol menggunakan kepala. Penguasaan kelima teknik tersebut menjadi indikator penting dalam menilai kualitas pemain sepak bola usia muda.

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain sepak bola dipengaruhi oleh kualitas program latihan, pengalaman bermain, tingkat kematangan biologis, koordinasi motorik, dan frekuensi latihan. Pemain yang mengikuti program latihan yang terstruktur dan sesuai dengan tahapan perkembangan usia cenderung memiliki kemampuan teknik yang lebih baik dibandingkan pemain yang berlatih tanpa program yang sistematis. Selain itu, evaluasi kemampuan teknik dasar secara berkala sangat diperlukan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing pemain.

Menurut Nobari et al. (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan biologis, kebugaran fisik, dan performa teknik pemain sepak bola usia muda. Sementara itu, Clemente et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan berbasis *small-sided games* mampu meningkatkan frekuensi tindakan teknis seperti *passing*, *dribbling*,

controlling, dan *shooting* karena memberikan kesempatan lebih banyak kepada pemain untuk berinteraksi dengan bola. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar harus didukung oleh metode latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain usia muda.

SSB Semen Padang merupakan salah satu sekolah sepak bola yang secara konsisten melakukan pembinaan pemain usia dini hingga remaja di Kota Padang. Kelompok usia U-15 merupakan fase penting dalam pembinaan karena pemain mulai dipersiapkan menuju kompetisi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, diperlukan informasi yang objektif mengenai profil kemampuan teknik dasar pemain sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan terarah. Tanpa adanya data mengenai tingkat penguasaan teknik dasar, proses pembinaan cenderung hanya didasarkan pada pengamatan subjektif sehingga perkembangan kemampuan pemain sulit diukur secara akurat.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji tingkat keterampilan teknik dasar pemain sepak bola pada berbagai kelompok usia dan sekolah sepak bola. Namun, setiap SSB memiliki karakteristik pembinaan, kualitas latihan, serta kemampuan pemain yang berbeda sehingga hasil penelitian tersebut tidak dapat digeneralisasikan secara langsung. Dengan demikian, diperlukan penelitian yang secara khusus menggambarkan profil teknik dasar pemain SSB Semen Padang U-15 berdasarkan kemampuan *passing* dan *controlling*, *dribbling*, *shooting*, serta *heading* sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel secara mandiri, baik satu variabel maupun lebih, tanpa membuat perbandingan ataupun menghubungkan dengan variabel lain. Dari uraian di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis teknik dasar sepak bola Team SSB Semen Padang U-15 yang berkenaan dengan *passing* dan mengontrol bola (*stopping*), *dribbling*, *shooting* dan *heading*.

Penelitian ini dilakukan di lapangan Team SSB Semen Padang. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan.

Arikunto (2002) mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah pemain Team SSB Semen Padang yang masih aktif mengikuti latihan serta terdaftar sebagai pemain pada tahun 2025 berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah sampel yang sengaja dipilih berdasarkan karakteristik tertentu, yang diperlukan dalam penelitian dengan beberapa pertimbangan. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 pemain.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara pemain melakukan tes kemampuan teknik dasar pemain sepak bola Team SSB Semen Padang, sesuai dengan kemampuan teknik dasar sepak bola menurut Winarno (2006). Adapun bentuk-bentuk tes kemampuan teknik dasar sepak bola tersebut yakni

sebagai berikut: 1) *Tes passing dan control*, 2) *Tes Dribbling*, 3) *Tes Shooting (Tes Menembak Bola ke Gawang)*, 4) *Tes Heading (Tes memainkan bola dengan kepala)*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

1. *Passing dan Controlling*

Berdasarkan hasil tes *passing* dan *control* diperoleh skor maksimum adalah 9 dan skor minimum 3. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) 5,5 dan standar deviasi 1,56 Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik *passing* dan *control* dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Data Teknik *Passing* dan *Controlling*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
$\geq 9-10$	1	5%	Baik Sekali
7-8	4	20%	Baik
5-6	9	45%	Cukup
3-4	6	30%	Kurang
≤ 3	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber: Data Penelitian

Dari 20 orang sampel, 1 orang (5%) memiliki teknik *passing* dan *control* berkisar antara $\geq 9-10$ dengan kategori baik sekali, 4 orang (20%) memiliki teknik *passing* dan *control* berkisar antara 7-8 dengan baik, 9 orang (45%) memiliki teknik *passing* dan *control* berkisar antara 5-6 dengan kategori cukup, 4 orang (20%) memiliki teknik *passing* dan *control* berkisar antara 3-4 dengan kategori kurang, 0 orang (0%) memiliki teknik *passing* dan *control* berkisar antara ≤ 3 dengan kategori kurang sekali.

a. *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes *dribbling* diperoleh skor maksimum bawah adalah 24

detik dan skor minimum 12,25 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean(rata-rata) 19,63 detik dan standar deviasi 3,65. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik *dribbling* dapat di lihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Dribbling

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<16,99	3	15%	Baik Sekali
17,00 – 19,00	1	5%	Baik
19,01 – 21,00	6	30%	Cukup
21,01 – 23,00	7	35%	Kurang
>23	3	15%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: Data Penelitian

Dari 20 orang sampel, 3 orang (15%) memiliki keterampilan teknik dasar *dribbling* berkisar antara <16,99 dengan kategori baik sekali, 1 orang (5%) memiliki keterampilan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 17,00-19,00 dengan kategori baik, 6 orang (30%) memiliki keterampilan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 19,01–21,00 dengan kategori cukup, 7 orang (35%) memiliki keterampilan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 21,01–23,00 dengan kategori kurang dan 3 orang (15%) memiliki keterampilan teknik dasar *dribbling* berkisar antara 23> dengan kategori kurang sekali.

b. Shooting

Berdasarkan hasil tes *shooting* diperoleh skor maksimum adalah 9 dan skor minimum 1. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) 4,1 dan standar deviasi 2,25. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik *shooting* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Shooting

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>17	0	0%	Baik Sekali
12 - 16	0	0%	Baik
8 - 11	2	10%	Cukup
4 - 7	7	35%	Kurang
< 3	11	55%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: Data Penelitian

Dari 20 orang sampel, 0 orang (0%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara >17 dengan kategori baik sekali, 0 orang (0%) berkisar antara 12-16 dengan kategori baik, 2 orang (10%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara 8-11 dengan kategori cukup, 7 orang (35%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara 4-7 dengan kategori kurang. 11 orang (55%) memiliki teknik *shooting* berkisar antara < 3 dengan kategori kurang sekali.

c. Heading

Berdasarkan hasil tes *heading* diperoleh skor maksimum adalah 56 dan skor minimum 30. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) 41,9 dan standar deviasi 6,6. Agar lebih jelasnya deskripsi data teknik *heading* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Teknik heading

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>61	0	0%	Baik Sekali
53 – 60	2	10%	Baik
46 – 52	3	15%	Cukup
37 – 45	11	55%	Kurang
< 36	4	20%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Sumber: Data Penelitian

Dari 20 orang sampel, 0 orang (0%) memiliki teknik *heading* besar dari

61 dengan kategori baik sekali, 2 orang (10%) berkisar antara 53-60 dengan kategori baik, 3 orang (15%) memiliki teknik *heading* berkisar antara 46-52 dengan kategori cukup, 11 orang (55%) memiliki teknik *heading* berkisar antara 37-45 dengan kategori kurang. 4 orang (20%) memiliki teknik *heading* berkisar antara < 36 dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil data keterampilan teknik dasar sepak bola SSB Semen Padang U-15 dapat dilihat bahwa kemampuan *passing* dan *controlling* termasuk pada kategori "sedang", kemampuan teknik dasar *dribbling* termasuk pada kategori "kurang", kemampuan teknik dasar *shooting* termasuk pada kategori "kurang sekali" dan keterampilan teknik dasar *heading* termasuk pada kategori "kurang". Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola SSB Semen Padang U-15 dalam kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Teknik Dasar *Passing* dan *Control*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan *passing* berada pada kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian telah menguasai teknik dasar *passing*, namun tingkat penguasaannya belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa pelaksanaan gerakan *passing*, baik dari aspek ketepatan arah, kekuatan tendangan, koordinasi gerak, maupun konsistensi pelaksanaan, masih memerlukan peningkatan agar mampu mendukung performa permainan secara efektif. Kategori cukup juga mencerminkan bahwa kemampuan *passing* yang dimiliki

belum sepenuhnya memenuhi tuntutan permainan sepak bola modern yang mengharuskan pemain mampu melakukan umpan secara cepat, akurat, dan tepat sasaran dalam berbagai situasi pertandingan.

Secara ilmiah, capaian tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi tingkat penguasaan teknik dasar, koordinasi neuromuskular, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, konsentrasi, serta pengalaman bermain. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kualitas program latihan, frekuensi dan intensitas latihan, metode pembelajaran yang diterapkan pelatih, ketersediaan sarana dan prasarana latihan, serta kesempatan atlet untuk memperoleh pengalaman bertanding. Apabila salah satu atau beberapa faktor tersebut belum berkembang secara optimal, maka kemampuan *passing* yang ditampilkan pemain cenderung belum mencapai kategori baik.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa pembinaan teknik *passing* masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Pelatih perlu memberikan latihan yang menitikberatkan pada peningkatan akurasi umpan, pengambilan keputusan, kecepatan eksekusi, serta kemampuan melakukan *passing* dalam berbagai kondisi permainan. Dengan latihan yang terprogram dan evaluasi yang dilakukan secara berkala, diharapkan keterampilan *passing* pemain dapat berkembang dari kategori cukup menjadi kategori baik atau sangat baik, sehingga mampu mendukung peningkatan performa individu maupun efektivitas permainan tim secara keseluruhan.

2. Teknik Dasar Dribbling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar **dribbling** berada pada kategori **cukup**, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian telah memiliki kemampuan dasar dalam menggiring bola, namun tingkat penguasaannya belum optimal. Capaian ini menunjukkan bahwa pemain telah mampu mengontrol bola saat bergerak, tetapi masih mengalami keterbatasan dalam mempertahankan penguasaan bola secara konsisten, mengubah arah dengan cepat, serta menggiring bola pada kecepatan tinggi tanpa kehilangan kontrol. Dalam konteks permainan sepak bola, kemampuan dribbling yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa pemain belum sepenuhnya mampu memanfaatkan teknik tersebut secara efektif untuk melewati lawan, menciptakan ruang, maupun mendukung transisi dari bertahan ke menyerang.

Secara ilmiah, tingkat keterampilan dribbling dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik dan kemampuan motorik, seperti koordinasi mata-kaki, kelincahan (*agility*), keseimbangan, kecepatan, kekuatan otot tungkai, serta kemampuan mengontrol bola. Selain itu, penguasaan teknik dribbling juga dipengaruhi oleh frekuensi latihan, kualitas metode pembelajaran yang diterapkan pelatih, pengalaman bermain, dan intensitas latihan yang dilakukan secara berkelanjutan. Apabila komponen-komponen tersebut belum berkembang secara optimal, maka kemampuan menggiring bola cenderung berada pada tingkat sedang atau cukup.

Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan keterampilan dribbling masih perlu menjadi perhatian dalam proses pembinaan. Program latihan sebaiknya

dirancang secara sistematis dengan menekankan latihan kontrol bola, perubahan arah, kecepatan menggiring bola, kemampuan melewati lawan (1 vs 1), serta latihan dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan. Evaluasi keterampilan secara berkala juga penting dilakukan untuk memantau perkembangan kemampuan pemain dan menjadi dasar dalam penyusunan program latihan berikutnya. Dengan latihan yang terencana, berkesinambungan, dan sesuai dengan prinsip latihan olahraga, diharapkan keterampilan dribbling pemain dapat meningkat dari kategori cukup menjadi kategori baik atau sangat baik sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap performa individu maupun tim.

3. Teknik Dasar Shooting

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar shooting berada pada kategori kurang, yang mengindikasikan bahwa kemampuan sebagian besar subjek penelitian dalam melakukan tendangan ke arah gawang masih belum memenuhi tingkat penguasaan yang diharapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemain masih mengalami kesulitan dalam menghasilkan tendangan yang akurat, memiliki kekuatan yang memadai, serta dilakukan dengan teknik yang benar. Rendahnya keterampilan shooting juga mencerminkan bahwa pemain belum mampu mengoordinasikan tahapan gerakan secara optimal, mulai dari awalan, penempatan kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, hingga gerakan lanjutan (*follow through*). Akibatnya, peluang untuk menghasilkan tembakan yang tepat sasaran dan berpotensi menjadi gol menjadi lebih rendah.

Secara ilmiah, keterampilan shooting merupakan kemampuan yang kompleks karena dipengaruhi oleh perpaduan antara aspek teknik, kondisi fisik, dan kemampuan koordinatif. Faktor-faktor seperti kekuatan dan daya ledak otot tungkai, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, ketepatan, serta konsentrasi berperan penting dalam menghasilkan tendangan yang efektif. Selain itu, kualitas pembelajaran teknik dasar, frekuensi latihan shooting, pengalaman bertanding, serta variasi metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga memberikan pengaruh terhadap perkembangan keterampilan ini. Apabila latihan shooting belum dilakukan secara terstruktur, berulang, dan sesuai dengan prinsip spesifisitas latihan, maka peningkatan kemampuan pemain cenderung berlangsung lambat sehingga hasil yang dicapai masih berada pada kategori kurang.

Temuan penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan kualitas program latihan yang berfokus pada penguasaan teknik shooting. Pelatih perlu menyusun latihan secara bertahap, dimulai dari pembenahan teknik dasar, peningkatan akurasi tendangan, pengembangan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, hingga penerapan shooting dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan. Di samping itu, evaluasi kemampuan shooting secara berkala menggunakan instrumen yang valid dan reliabel perlu dilakukan untuk memantau perkembangan pemain dan menilai efektivitas program latihan. Dengan pembinaan yang sistematis, berkesinambungan, dan didukung metode latihan yang tepat, keterampilan shooting diharapkan dapat meningkat dari kategori kurang menjadi kategori baik sehingga mampu menunjang efektivitas penyelesaian

akhir (*finishing*) dan meningkatkan produktivitas tim dalam mencetak gol.

4. Teknik Dasar Heading

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar **heading** berada pada kategori **kurang**, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian belum memiliki penguasaan teknik menyundul bola yang optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan heading dengan tepat, baik dalam aspek ketepatan arah, kekuatan sundulan, maupun ketepatan waktu (*timing*) saat melakukan kontak dengan bola. Selain itu, kelemahan dalam koordinasi gerak, posisi tubuh, tolakan, serta penggunaan dahi sebagai titik perkenaan bola dapat menyebabkan hasil sundulan kurang efektif, baik untuk mengoper bola, menghalau serangan lawan, maupun mencetak gol. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan heading para pemain masih memerlukan pembinaan yang lebih intensif agar dapat menunjang performa dalam pertandingan.

Secara ilmiah, keterampilan heading merupakan teknik yang melibatkan integrasi berbagai komponen biomotor dan teknik, seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot leher dan otot tungkai, daya ledak, kemampuan memperkirakan arah datangnya bola, serta ketepatan waktu dalam melakukan lompatan dan kontak dengan bola. Rendahnya kemampuan heading dapat disebabkan oleh kurangnya frekuensi latihan teknik menyundul, keterbatasan pengalaman bermain, rendahnya keberanian pemain dalam melakukan kontak dengan bola, maupun metode latihan yang belum memberikan penekanan secara spesifik

terhadap penguasaan teknik heading. Di samping itu, perkembangan pembinaan sepak bola usia muda saat ini cenderung lebih menitikberatkan pada penguasaan bola di kaki sehingga latihan heading sering kali memperoleh porsi yang lebih sedikit, terutama dengan mempertimbangkan aspek keselamatan dan usia pemain.

Temuan penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan program latihan heading yang dilakukan secara bertahap, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik pemain. Pelatih perlu memberikan latihan yang berfokus pada teknik dasar menyundul yang benar, meliputi posisi tubuh, tolakan, koordinasi gerakan, penggunaan dahi sebagai bidang kontak, serta latihan *timing* dan akurasi sundulan dalam berbagai situasi permainan. Latihan juga sebaiknya didukung dengan pengembangan komponen kondisi fisik yang relevan, seperti daya ledak otot tungkai, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot leher. Melalui program latihan yang terencana dan evaluasi yang dilakukan secara berkala, diharapkan keterampilan heading pemain dapat meningkat sehingga mampu mendukung efektivitas permainan, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab IV dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: 1) Keterampilan teknik dasar *Passing* dan *Controlling* pada pemain SSB Semen Padang U-15 dalam kategori Sedang. 2) Keterampilan teknik dasar *Dribbling* pada pemain SSB Semen Padang U-15 dalam kategori Kurang. 3) Keterampilan teknik dasar *Shooting* pada pemain SSB Semen

Padang U-15 dalam kategori Kurang Sekali. 4) Keterampilan teknik dasar *Heading* pada pemain SSB Semen Padang U-15 dalam kategori Kurang. 5) Keterampilan teknik dasar *Passing*, *Dribbling*, *Shooting* dan *Heading* secara keseluruhan dalam kategori Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal. (2018). *Dasar-dasar olahraga dan pembinaan prestasi*. Padang: UNP Press.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). *Sepak bola sebagai olahraga prestasi dan pembinaan usia dini*. Padang: UNP Press.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aronggear, J., et al. (2026). Level of basic soccer skills among 14-year-old players at SSB PS Unimuda Sorong. *Jurnal Porkes*.
- Clemente, F. M., et al. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100–119.
- Duncan, M. J., et al. (2024). Importance of fundamental movement skills to predict technical skills in youth grassroots soccer. *Frontiers in Psychology*.
- Nobari, H., et al. (2021). Associations between biological maturation, physical fitness, and technical performance in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 12, 627538.
- O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2022). Talent identification and coaching practice in youth soccer: A

- systematic review. *Science and Medicine in Football*.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Pembinaan olahraga prestasi melalui program latihan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020). Program pembinaan olahraga yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. *Jurnal Stamina*.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Aktivitas olahraga sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Sporta Saintika*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wibawa. (2016). Teknik dasar shooting dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Dasar Sepak Bola*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yulifri, & Sepriadi. (2018). Pengembangan olahraga melalui pembinaan masyarakat. *Jurnal Sporta Saintika*.
- Zulman, A., Umar, A., & Asnaldi, A. (2018). Peranan olahraga dalam pembentukan karakter dan prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.