

Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Ekstrakurikuler Dan Hasil Belajar Pemain Futsal SMA Negeri 5 Kota Padang

Jerimy Arianto¹, Haripah Lawanis², Ozha Wahyu Pra Adha³, Mardepi Saputra⁴

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

Jerimyariant063@gmail.com¹, haripah@fik.unp.ac.id², ozhawahyu@fik.unp.ac.id³, mardepi@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0244>

Kata Kunci : Kemampuan Teknik Dasar Futsal, *Passing*, *Dribbling*, *Shooting*, Hasil Belajar PJOK.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan teknik dasar futsal yang meliputi *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta hasil belajar PJOK peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 55 peserta ekstrakurikuler futsal, sedangkan sampel berjumlah 12 peserta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria peserta kelas X dan XI yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, mengikuti seluruh rangkaian tes kemampuan teknik dasar futsal, serta mampu memahami prosedur pelaksanaan tes. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan teknik dasar futsal yang terdiri atas tes *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta dokumentasi nilai rapor PJOK. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik *passing* berada pada kategori sangat baik sebesar 66,67%, kemampuan teknik *dribbling* berada pada kategori sangat baik sebesar 91,67%, sedangkan kemampuan teknik *shooting* berada pada kategori baik sebesar 58,33%. Hasil belajar PJOK peserta memperoleh nilai rata-rata 89,17 dengan kategori baik. Secara umum, kemampuan teknik dasar futsal peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Padang berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan kemampuan *dribbling* sebagai aspek yang paling menonjol. Temuan penelitian ini diharapkan dapat mendukung evaluasi pembinaan ekstrakurikuler futsal melalui pengembangan latihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan penguasaan teknik dasar peserta.

Keyowrds : *Basic futsal skills*, *Passing*, *Dribbling*, *Shooting*, *Physical Education Learning Outcomes*.

Abstract : This study aims to describe the basic futsal technical skills—specifically *passing*, *dribbling*, and *shooting*—as well as the Physical Education (PJOK) learning outcomes of students participating in the futsal extracurricular program at SMA Negeri 5 Padang. A quantitative approach with a descriptive method was employed. The study population consisted of 55 futsal extracurricular participants, while the sample comprised 12 participants selected via *purposive sampling* based on specific criteria: active participation in the futsal extracurricular program, completion of the entire battery of basic futsal skill tests, and an understanding of the test procedures. The research instruments included basic futsal skill tests (*passing*, *dribbling*, and *shooting*) and documentation of PJOK report card grades. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, frequency distribution, and percentage. The results indicated that *passing* skills fell into the “very good” category for 66.67% of participants, *dribbling* skills were “very good” for 91.67%, and *shooting* skills were “good” for 58.33%. Regarding PJOK learning outcomes, participants achieved an average score of 89.17, falling into the “good” category. Overall, the basic futsal technical skills of the SMA Negeri 5 Padang extracurricular participants ranged from “good” to “very good,” with *dribbling* being the most outstanding skill. These findings are expected to support the evaluation of the futsal extracurricular program by facilitating the development of training sessions better aligned with the participants’ needs for mastering basic techniques.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam pendidikan karena berperan dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik (Lawanis et al., 2026). Selain meningkatkan kebugaran jasmani, aktivitas olahraga juga membentuk karakter, kedisiplinan, dan kemampuan bekerja sama (Mardepi Saputra, 2019). Dalam lingkungan sekolah, pembinaan olahraga tidak hanya dilakukan melalui pembelajaran PJOK, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan minat, bakat, dan prestasi peserta didik (Andesva et al., 2025).

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di lingkungan sekolah adalah futsal. Permainan futsal memiliki karakteristik permainan yang cepat, dinamis, dan menuntut penguasaan teknik serta kerja sama tim yang baik (Asnaldi, A., M, M., 2018).

Keberhasilan seorang pemain tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh penguasaan teknik dasar yang menjadi fondasi permainan. Teknik dasar yang meliputi *passing*, *dribbling*, dan *shooting* harus dikuasai dengan baik karena ketiga teknik tersebut digunakan secara berkesinambungan selama pertandingan berlangsung (Slameto., 2015).

Lawanis (2019) menjelaskan bahwa pemain yang memiliki kecepatan gerak yang baik akan lebih mampu melakukan *dribbling* secara efektif, melewati lawan, serta mempertahankan penguasaan bola. Selain itu, kondisi fisik juga menjadi faktor yang tidak dapat dipisahkan dari penguasaan teknik karena performa pemain dipengaruhi oleh kemampuan fisik yang memadai (Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah 2022). Dengan demikian, penguasaan teknik dasar yang didukung kondisi fisik yang baik menjadi salah satu indikator penting dalam pembinaan prestasi futsal.

Pembinaan teknik dasar futsal di sekolah umumnya dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah pengembangan minat dan bakat peserta didik. Agar tujuan pembinaan dapat tercapai secara optimal, kemampuan teknik dasar pemain perlu dievaluasi secara berkala menggunakan instrumen yang objektif dan terstandar.

Hermans (2011) menyatakan bahwa pengukuran keterampilan teknik merupakan langkah penting dalam mengetahui tingkat kemampuan pemain sekaligus menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif. Pendapat tersebut diperkuat oleh Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono (2009) yang menjelaskan bahwa penggunaan instrumen tes keterampilan futsal yang baku mampu memberikan informasi yang akurat mengenai kemampuan teknik pemain. Hasil evaluasi tersebut sangat diperlukan oleh pelatih untuk menentukan prioritas latihan sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga proses pembinaan dapat berlangsung secara lebih terarah. Sejalan dengan perkembangan evaluasi keterampilan olahraga, instrumen penilaian keterampilan futsal juga menunjukkan bahwa penggunaan alat ukur yang valid dan inovatif mampu memberikan gambaran kemampuan teknik pemain secara lebih objektif sehingga dapat mendukung proses evaluasi dalam pembinaan olahraga (Nusri et al., 2025).

SMA Negeri 5 Kota Padang merupakan salah satu sekolah yang aktif melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai bagian dari pembinaan olahraga prestasi. Kegiatan latihan dilaksanakan secara rutin dengan tujuan meningkatkan kemampuan teknik dan kesiapan peserta didik dalam mengikuti berbagai kompetisi. Namun, hingga penelitian ini dilakukan belum tersedia data objektif yang menggambarkan tingkat

kemampuan teknik dasar pemain, khususnya pada aspek *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Penilaian yang dilakukan selama ini masih didasarkan pada pengamatan pelatih ketika latihan maupun pertandingan sehingga belum memberikan informasi kuantitatif mengenai tingkat penguasaan teknik setiap pemain. Kondisi tersebut menyebabkan pelatih mengalami keterbatasan dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet. Oleh karena itu, diperlukan suatu evaluasi menggunakan instrumen tes yang terstandar agar kemampuan teknik dasar pemain dapat diidentifikasi secara lebih objektif.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar futsal dapat ditingkatkan melalui program latihan yang dirancang secara sistematis. Ardiansyah et al. (2025), (Nua et al. (2025), Purnomo, A., (2024) dan Rahman, M (2023) menyatakan bahwa latihan yang terencana mampu meningkatkan kemampuan *passing*, *dribbling*, dan *shooting* pemain futsal. Selain itu, Maulana et al (2023) mengungkapkan bahwa kemampuan *shooting* juga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai sebagai salah satu komponen kondisi fisik. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada efektivitas model latihan terhadap peningkatan keterampilan pemain.

Penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan teknik dasar pemain futsal berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang terstandar, khususnya pada tingkat sekolah menengah, masih relatif terbatas. Padahal, informasi mengenai profil kemampuan teknik dasar pemain sangat diperlukan sebagai dasar dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta ekstrakurikuler futsal.

Selain kemampuan teknik dasar, hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga menjadi salah satu indikator penting dalam menggambarkan capaian peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Hasil belajar menunjukkan tingkat penguasaan kompetensi yang diperoleh peserta didik sebagai hasil dari proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal (Asnaldi, A., M, M., 2018).

Slameto (2015) menambahkan bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh interaksi antara kemampuan individu, motivasi, lingkungan belajar, serta proses pembelajaran yang diterima peserta didik. Oleh karena itu, penyajian gambaran hasil belajar PJOK pada pemain ekstrakurikuler futsal diharapkan dapat melengkapi informasi mengenai profil peserta didik, sehingga pembinaan olahraga di sekolah tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga memperhatikan capaian pembelajaran secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta hasil belajar PJOK pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pelatih dalam mengevaluasi kemampuan teknik pemain, menyusun program latihan yang lebih terarah, serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam mendukung pembinaan olahraga prestasi di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat kemampuan teknik dasar *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta hasil belajar PJOK pada pemain

ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pelatih dalam mengevaluasi kemampuan teknik pemain, menyusun program latihan yang lebih terarah, serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dalam mendukung pembinaan olahraga prestasi di sekolah. Secara ilmiah, penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai profil kemampuan teknik dasar futsal peserta ekstrakurikuler di tingkat sekolah menengah berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen yang terstandar. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya terkait evaluasi keterampilan teknik dasar futsal, sekaligus menjadi acuan dalam pengembangan pembinaan ekstrakurikuler futsal di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena berdasarkan data numerik tanpa memberikan perlakuan terhadap objek penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai tingkat kemampuan teknik dasar pemain futsal melalui pengukuran dan analisis statistik deskriptif (Sugiyono, 2023).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Padang pada kegiatan ekstrakurikuler futsal. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 55 peserta ekstrakurikuler futsal. Sampel penelitian berjumlah 12 peserta yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2021). Kriteria tersebut meliputi peserta didik kelas X dan XI yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

futsal, hadir serta mengikuti seluruh rangkaian tes kemampuan teknik dasar futsal, dan mampu memahami seluruh prosedur pelaksanaan tes. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 12 peserta yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kemampuan teknik dasar futsal yang meliputi *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta dokumentasi nilai rapor PJOK sebagai data pendukung. Kemampuan *passing* diukur menggunakan Square-Targeted Pass Test yang mengacu pada Nusri et al. (2025), sedangkan kemampuan *dribbling* diukur menggunakan Zig-Zag Dribbling Test (Aji, 2016), dan kemampuan *shooting* diukur menggunakan Shooting Accuracy Test (Mulyono, 2017). Pelaksanaan tes dilakukan sesuai dengan prosedur masing-masing instrumen untuk memperoleh skor kemampuan setiap peserta pada setiap komponen teknik dasar. Instrumen yang digunakan merupakan instrumen yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya. Penelitian Nusri et al. (2025) melaporkan bahwa instrumen tes *passing* memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik, sedangkan tes *dribbling* dan *shooting* merupakan instrumen keterampilan yang telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan instrumen yang telah dirujuk tanpa melakukan pengujian ulang validitas dan reliabilitas karena penelitian bersifat deskriptif.

Pelaksanaan tes dilakukan sesuai dengan prosedur masing-masing instrumen untuk memperoleh nilai kemampuan setiap peserta ekstrakurikuler futsal. Data hasil tes kemudian direkap dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, dan

presentase. Klasifikasi kemampuan Teknik dasar futsal ditentukan berdasarkan norma atau kriteria penilaian yang telah ditetapkan pada instrument yang digunakan. Norma tersebut mengelompokkan hasil pengukuran ke dalam lima kategori, yaitu skor 81–100 termasuk kategori sangat baik, skor 61–80 kategori baik, skor 41–60 kategori cukup, skor 21–40 kategori kurang, dan skor ≤ 20 kategori kurang sekali. Kriteria tersebut digunakan untuk menginterpretasikan tingkat kemampuan teknik *passing*, *dribbling*, dan *shooting* peserta.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan teknik dasar futsal yang meliputi *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta hasil belajar PJOK peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang.

Hasil penelitian disajikan berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase pada masing-masing komponen teknik dasar futsal serta didukung oleh data hasil belajar PJOK.

1. Kemampuan Teknik *Passing*

Tabel 1. Distribusi Data Teknik *Passing*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
81 - 100	8	66,67%	Sangat Baik
61 - 80	3	25,00%	Baik
41 - 60	1	8,33%	Cukup
21 - 40	0	0,00%	Kurang
≤ 20	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 1, kemampuan teknik *passing* peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang didominasi oleh kategori sangat baik sebanyak 8 peserta (66,

67%), diikuti kategori baik sebanyak 3 peserta (25,00%) dan kategori cukup sebanyak 1 peserta (8,33%). Tidak terdapat peserta pada kategori kurang maupun kurang sekali.

2. Kemampuan Teknik *Dribbling*

Tabel 2. Distribusi Data Teknik *Dribbling*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
81 - 100	11	91,67%	Sangat Baik
61 - 80	1	8,33%	Baik
41 - 60	0	0,00%	Cukup
21 - 40	0	0,00%	Kurang
≤ 20	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 2, kemampuan teknik *dribbling* didominasi kategori sangat baik, yaitu sebanyak 11 peserta (91,67%), sedangkan 1 peserta (8,33%) berada pada kategori baik. Tidak terdapat peserta pada kategori cukup, kurang, maupun kurang sekali.

3. Kemampuan Teknik *Shooting*

Tabel 3. Distribusi Data Teknik *Shooting*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
81 - 100	1	8,33%	Sangat Baik
61 - 80	7	58,33%	Baik
41 - 60	2	16,67%	Cukup
21 - 40	2	16,67%	Kurang
≤ 20	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 3, kemampuan teknik *shooting* sebagian besar peserta berada pada kategori baik sebanyak 7 peserta (58,33%). Selanjutnya terdapat 1 peserta (8,33%) pada kategori sangat baik, sedangkan masing-

masing 2 peserta (16,67%) berada pada kategori cukup dan kurang.

4. Statistik Deskriptif Kemampuan Teknik Dasar Futsal

Tabel 4. Distribusi Data Teknik *Dribbling*

Teknik Dasar	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Passing	8	15	13,00	1,86
Dribbling	7,46	10,05	8,50	0,80
Shooting	6	13	10,08	2,35

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 4, kemampuan *passing* peserta memiliki skor minimum 8 dan maksimum 15 dengan nilai rata-rata 13,00 dan standar deviasi 1,86. Kemampuan *dribbling* memiliki waktu minimum 7,46 detik dan maksimum 10,05 detik dengan rata-rata 8,50 detik dan standar deviasi 0,80. Sementara itu, kemampuan *shooting* memiliki skor minimum 6 dan maksimum 13 dengan rata-rata 10,08 dan standar deviasi 2,35. Data tersebut memberikan gambaran mengenai karakteristik skor kemampuan peserta pada masing-masing teknik dasar futsal.

5. Hasil Belajar Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Tabel 5. Statistik Deskriptif Hasil Belajar PJOK

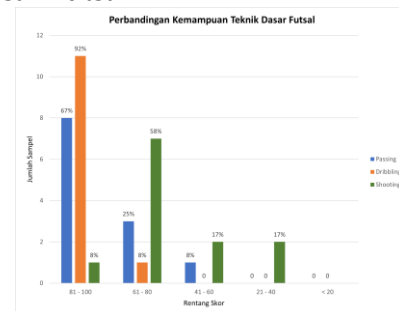
Statistik	Nilai
Jumlah Sampel	12
Nilai Tertinggi	93
Nilai Terendah	86
Mean	89,17
Standar Deviasi	2,19

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 5, hasil belajar PJOK peserta penelitian memiliki rata-rata sebesar 89,17 dengan nilai tertinggi 93 dan

nilai terendah 86. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum peserta memiliki capaian hasil belajar PJOK yang berada pada kategori baik. Data hasil belajar ini disajikan sebagai informasi tambahan mengenai capaian akademik peserta dalam pembelajaran PJOK.

6. Perbandingan Kemampuan Teknik Dasar Futsal



Gambar 1: Diagram Perbandingan Kemampuan Teknik Dasar Futsal

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Gambar 1, kemampuan *dribbling* merupakan komponen teknik yang paling menonjol karena sebagian besar peserta berada pada kategori sangat baik. Kemampuan *passing* juga menunjukkan hasil yang baik dengan dominasi kategori sangat baik, sedangkan kemampuan *shooting* masih didominasi kategori baik dan masih terdapat peserta pada kategori cukup serta kurang.

PEMBAHASAN

Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan teknik dasar futsal yang meliputi *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, serta hasil belajar PJOK peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang.

1. Kemampuan Teknik *Passing* Futsal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik *passing* pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang secara umum berada pada kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah mampu melakukan operan dengan akurat sehingga dapat mendukung kelancaran permainan dan kerja sama antarpemain. Kemampuan tersebut diduga dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan secara rutin selama kegiatan ekstrakurikuler, sehingga pemain semakin terbiasa melakukan operan dengan tepat dalam berbagai situasi permainan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa pemain yang berada pada kategori baik dan cukup sehingga latihan ketepatan operan tetap perlu ditingkatkan agar kemampuan seluruh peserta menjadi lebih merata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ardiansyah et al. (2025) dan Nua et al. (2025) yang menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terencana dapat mendukung peningkatan keterampilan *passing* pemain futsal. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dapat membantu peserta mengembangkan ketepatan dan efektivitas operan. Meskipun demikian, penelitian terdahulu tersebut berfokus pada peningkatan keterampilan *passing* melalui latihan, sedangkan penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan *passing* peserta berdasarkan hasil pengukuran. Tingginya kemampuan *passing* dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan keteraturan latihan dan kesempatan peserta untuk menerapkan teknik operan selama kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, latihan *passing* perlu dipertahankan dan dikembangkan melalui variasi latihan ketepatan, kecepatan operan, serta situasi

permainan, dengan memberikan perhatian lebih kepada peserta yang masih berada pada kategori baik dan cukup.

2. Kemampuan Teknik *Dribbling* Futsal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang secara umum berada pada kategori sangat baik. Sebanyak 11 peserta (91,67%) berada pada kategori sangat baik dan 1 peserta (8,33%) berada pada kategori baik. Berdasarkan statistik deskriptif, kemampuan *dribbling* memiliki waktu minimum 7,46 detik dan maksimum 10,05 detik, dengan rata-rata 8,50 detik dan standar deviasi 0,80. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan *dribbling* dengan baik dan relatif cepat, meskipun masih terdapat perbedaan waktu penyelesaian tes antarpeserta. Tingginya kemampuan *dribbling* peserta dapat berkaitan dengan keteraturan latihan selama kegiatan ekstrakurikuler serta kemampuan fisik yang mendukung pelaksanaan teknik tersebut. *Dribbling* dalam permainan futsal membutuhkan kemampuan mengontrol bola sekaligus bergerak dengan cepat dan lincah. Oleh karena itu, kemampuan kecepatan dan kelincahan dapat mendukung peserta dalam melakukan *dribbling* secara efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnomo et al. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan *dribbling* dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal. Hasil tersebut juga didukung oleh Lawanis et al. (2026) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* pemain futsal. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara teratur serta dukungan kondisi fisik yang memadai dapat berperan dalam pengembangan

kemampuan *dribbling*. Meskipun demikian, penelitian Purnomo et al. (2024) berfokus pada pengaruh latihan *dribbling*, sedangkan penelitian ini menggambarkan tingkat kemampuan *dribbling* peserta berdasarkan hasil pengukuran.

Dominannya peserta pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* merupakan aspek teknik yang paling menonjol dalam penelitian ini. Meskipun demikian, adanya satu peserta pada kategori baik menunjukkan bahwa kemampuan tersebut masih dapat dikembangkan agar lebih merata. Oleh karena itu, latihan *dribbling* perlu dipertahankan dan dikembangkan melalui latihan kontrol bola, perubahan arah, kecepatan gerak, serta latihan *dribbling* dalam situasi permainan. Latihan tersebut dapat diberikan secara bertahap dengan menyesuaikan kemampuan masing-masing peserta agar penguasaan teknik *dribbling* tetap optimal.

3. Kemampuan Teknik Shooting Futsal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang secara umum berada pada kategori baik. Sebanyak 7 peserta (58,33%) berada pada kategori baik, 1 peserta (8,33%) berada pada kategori sangat baik, sedangkan masing-masing 2 peserta (16,67%) berada pada kategori cukup dan kurang. Berdasarkan statistik deskriptif, kemampuan *shooting* memiliki skor minimum 6 dan maksimum 13, dengan nilai rata-rata 10,08 dan standar deviasi 2,35. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* peserta secara umum sudah baik, tetapi variasi kemampuan antarpeserta masih terlihat dibandingkan dengan teknik *passing* dan *dribbling*.

Kemampuan *shooting* yang berada pada kategori baik menunjukkan bahwa sebagian

besar peserta telah memiliki kemampuan melakukan tendangan ke arah sasaran dengan cukup efektif. Namun, masih adanya peserta pada kategori cukup dan kurang menunjukkan bahwa penguasaan teknik *shooting* belum merata. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan gerakan *shooting*. Selain keterampilan teknik, kemampuan menghasilkan tendangan yang kuat dan terarah membutuhkan koordinasi gerak serta kemampuan fisik yang memadai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahman et al. (2023) yang menunjukkan bahwa model latihan *shooting* dapat berpengaruh terhadap akurasi tendangan pemain futsal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terarah dapat mendukung pengembangan kemampuan *shooting*. Selain itu, Maulana et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting*, sehingga kemampuan fisik juga dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan teknik tersebut. Meskipun demikian, penelitian terdahulu tersebut lebih menekankan pengaruh latihan atau hubungan kondisi fisik terhadap kemampuan *shooting*, sedangkan penelitian ini berfokus pada gambaran tingkat kemampuan *shooting* peserta berdasarkan hasil pengukuran.

Berdasarkan hasil tersebut, kemampuan *shooting* perlu memperoleh perhatian lebih dalam kegiatan ekstrakurikuler karena masih terdapat peserta yang berada pada kategori cukup dan kurang. Program latihan dapat diarahkan pada peningkatan akurasi tendangan, kekuatan tendangan, koordinasi gerak, serta latihan *shooting* dalam berbagai situasi permainan. Dengan demikian, latihan tidak hanya mempertahankan kemampuan

peserta yang telah berada pada kategori baik dan sangat baik, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan peserta yang masih berada pada kategori cukup dan kurang.

KESIMPULAN

Kemampuan teknik dasar pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 5 Kota Padang secara umum berada pada kategori baik hingga sangat baik. Kemampuan *dribbling* merupakan aspek yang paling menonjol, diikuti *passing*, sedangkan *shooting* masih memerlukan peningkatan. Selain itu, hasil belajar PJOK peserta menunjukkan kategori baik, sehingga secara umum peserta memiliki penguasaan teknik dasar futsal dan capaian pembelajaran yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono, & Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, 11(2), 144–156.
- Aji, A. (2016). *Futsal: Teknik Dasar dan Strategi Permainan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Andesva, R., Zulfahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh*. Jurnal JPDO, 8(2), 289–296.
- Ardiansyah, R., Temmassonge, A., Rijaluddin, K., & Darminto, A. O. (2025). *Pengaruh Latihan Strategi Passing dalam Futsal untuk Meningkatkan Keterampilan Tim Ekstrakurikuler Siswa*.
- Asnaldi, A., M.M., & Zulman. 2018. *"Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman"*. Jurnal Menssana 3(2).
- Atradinal. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Sepak Bola Batu Balang Saiyo (BBS) Padang Kabupaten Lima Puluh Kota*.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang*. Jurnal JPDO, 5(2), 85–91.
- Hermans, J. (2011). *Coaching Futsal: Techniques and Tactics for Success*. London: Routledge.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lawanis, H. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Futsal*. Jurnal Performa Olahraga, 4(1), 1–10.
- Lawanis, H., Tresnal, M. R. P., Darni., & Arnando, M. (2026). *Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribble Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga.
- Maulana, T., Putra, A. N., Emral, E., & Saputra, M. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Sepak Bola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021*. Jurnal oPDO, 6(11), 136–142.
- Mardepi Saputra. (2019). *Filsafat Olahraga: Refleksi Filsafat terhadap Proses Pembelajaran dalam Aktivitas Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mhd. Rozaan Adrian, Arsil, Damrah, Dessi Novita Sari, Ade Zalindro. 2023. *"Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh"*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan 6(11):145.
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Nua, A. A., Wani, B., Rewo, J. M., & Natal, Y. R. (2025). *The Implementation of Futsal-Based Training to Enhance Passing Skills of Extracurricular Students*. COMPETITOR:

- Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
Nusri, A., Prima, A., Ardi, N. F., & Bangun, S. Y. (2025). FBSTS: Innovative assessment tool for futsal basic skills in higher education learning. *Studies in Applied Journalism & Media Studies*, 13(2), 414–425.
- Purnomo, A., (2024). *Pengaruh Latihan Dribbling terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler*. Journal of Physical Education and Sport.
- Rahman, M., dkk. (2023). *Pengaruh Model Latihan Shooting terhadap Akurasi Tendangan Pemain Futsal*. Jurnal Keolahragaan.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.