



Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Atlet SSB Alif Kota Padang

Fadli Alfaris¹, Haripah Lawanis², Kamal Firdaus³, Atradinal⁴

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

alfarisfadli748@gmail.com, haripahlawanishl@gmail.com, dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com,

atradinal99@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0254>

Kata Kunci : *Dribbling, Kemampuan, Passing, Sepak Bola, Shooting.*

Abstrak : Dalam penyusunan program latihan menuju pencapaian prestasi optimal pada sepak bola, pelatih membutuhkan data terkait kemampuan teknik dasar atlet saat ini untuk memudahkan pelatih dalam menyusun program sesuai capaian target kedepan sesuai situasi dan kondisi terkini atletnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepak bola atlet SSB Alif Kota Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Alif Kota Padang yaitu berjumlah 59 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 20 pemain dari tim SSB Alif Padang kelompok usia 14–17 tahun. Instrumen penelitian ini yaitu tes menendang dan menahan bola (*passing-control*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*). Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ditemukan kemampuan Teknik dasar *passing-control* atlet SSB Alif dalam kategori Sedang. kemampuan Teknik dasar *dribbling* atlet tergolong baik dan kemampuan Teknik dasar *shooting* atlet SSB Alif dalam kategori Sedang. Sehingga didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar sepakbola atlet SSB Alif Kota Padang yaitu kategori Sedang.

Keywords : *Dribbling, Skill, Passing, Football, Shooting.*

Abstract : *In creating a training program aimed at achieving optimal performance in soccer, coaches need data on the current fundamental skills of the athletes to make it easier for them to design programs according to future target achievements based on the athlete's current situation and condition. This study aims to find out the fundamental soccer skills of the athletes at SSB Alif in Padang City. This research falls under the type of descriptive research. The population in this study is the athletes of SSB Alif Padang City, totaling 59 people. The sampling technique used is purposive sampling. Therefore, the sample in this study was set at 20 players from the SSB Alif Padang team aged 14–17 years. The research instruments were tests for kicking and controlling the ball (*passing-control*), dribbling, and shooting. The data analysis used quantitative descriptive statistical analysis. The research found that the basic *passing-control* skills of SSB Alif athletes are in the Moderate category. The basic dribbling skills of the athletes are considered good, and the basic shooting skills of SSB Alif athletes are in the Moderate category. So, the average basic football skills of SSB Alif athletes in Padang City are in the Moderate category.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat (Naldi, 2020).

Di samping itu, olahraga juga turut memberikan andil yang besar bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan (Zulbahri, 2018)

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 adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2019). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik (Sasmitha, Amra, & Candra, 2022).

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 (Zulbahri, 2020).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak

memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral & Lawanis, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, Lesmana, & Hermanzoni, 2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga. (Ridwan, 2018).

Pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi (Hermanzoni & Y, 2018).

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas sangat tinggi di seluruh dunia serta mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain (Ramadan, 2017).

Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang dalam menjalankan tugasnya dibantu oleh dua orang hakim garis. Durasi pertandingan berlangsung selama dua babak masing-masing 45 menit dengan waktu istirahat selama 15 menit di antara kedua babak (Saputra & Yanes, 2019).

Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang (Jusran, 2021). Dalam cabang olahraga sepak bola, teknik dasar merupakan aspek fundamental yang harus dikuasai agar pemain mampu melaksanakan permainan secara efektif dan sesuai dengan prinsip permainan yang benar (Haryanto, 2019). Selain itu, teknik dasar sepak bola adalah kemampuan atau keterampilan yang dimiliki oleh seorang pemain untuk melakukan berbagai gerakan yang berkaitan dengan permainan sepak bola (Lawanis & Haripah, 2022).

Beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola meliputi menendang bola (shooting), mengontrol bola (control), menggiring bola (dribbling) (Mustafa, 2019).

Passing adalah sebuah keterampilan memindahkan bola pada pemain kepada pemain lainnya yang dilaksanakan melalui akurasi dan ketepatan (Afrizal, 2018). Mengoper bola bisa dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan bola diam dan melayang (Zulawandi, 2018). Menggiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan (Wiriawan, 2020). Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan bola berpindah dari tempat

ketempat lainnya (Syukur, 2018). Ketika mendribble dapat mempermudah bagi pemain dalam mengatur tempo, mengumpan, menerima bola dan mengganggu pertahanan lawan (Priyono, 2019). Dribbling dilaksanakan ketika dalam keadaan cepat serta berguna intinya dalam keadaan leluasa dalam penjagaan, berdiri ketika mengarahkan gerakan bola dan pandangan selalu ke muka dan lengan harus santai. (Paramitha, 2020). Shooting adalah menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak bola ke gawang (Oktavianus, 2018).

Pemain yang mempunyai tendangan yang bagus akan begitu mudah mencetak sebuah gol apalagi di saat tendangan penalti (Nusri, 2019). Shooting merupakan teknik yang utama dalam sepakbola serta harus dikuasai oleh seluruh pemain (Muttaqin, 2018). Untuk mencetak sebuah gol ke gawang lawan maka dituntut melakukan keterampilan shooting dengan keadaan dibawah tekanan dalam pertandingan, dalam waktu terbatas, fisik yang terkuras dan lawan yang selalu agresif (Hamdi, 2019). Melakukan usaha shooting dapat menjadi terciptanya sebuah gol dan mendapatkan tujuan kemenangan, oleh sebab itu seluruh pemain harus menguasai teknik ini (Candra, 2020). Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola (Yudi, 2019). Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan dengan bola maupun gerakan tanpa bola (Akmal, 2019).

Untuk bisa memiliki keterampilan bermain sepak bola dengan baik, menggunakan teknik yang benar, atau mencapai prestasi dalam olahraga tersebut, terdapat banyak faktor yang memengaruhi (Arifianto, 2020). Beberapa di antaranya meliputi kualitas

pelatih, ketersediaan sarana dan prasarana, program latihan, penguasaan teknik dasar, kondisi fisik, mental, dukungan orang tua, dan berbagai faktor pendukung lainnya (Arifan, 2018). Hal ini juga berlaku bagi para atlet Alif Kota Padang dalam upaya meraih prestasi di cabang olahraga sepak bola.

Berdasarkan pengamatan awal, atlet SSB Alif tampak belum menguasai teknik dasar sepak bola. Saat melakukan passing, bola sering tidak tepat sasaran dan mudah direbut lawan karena operannya terlalu pelan. Begitu pula dalam hal kontrol bola, sentuhan pertama yang kurang baik membuat bola sering menjauh dari kaki sehingga mudah dikuasai lawan. Ketika dribbling, terlihat jelas bahwa atlet SSB Alif belum menguasai teknik tersebut serta kelentukan yang masih tergolong rendah, sebab dorongan bola sering terlalu jauh atau bahkan tersangkut dan direbut oleh pemain lawan. Hal ini tentu merugikan tim. Untuk kemampuan shooting, hal itu dapat terlihat dari minimnya gol yang berhasil dicetak tim SSB Alif. Tembakan yang dilepaskan cenderung lemah dan tidak terarah ke gawang, sehingga menyulitkan pemain untuk menciptakan gol.

Berdasarkan kondisi tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian guna memastikan apakah kemampuan teknik dasar para atlet SSB Alif memang masih tergolong rendah. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul "Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola pada Atlet SSB Alif Kota Padang."

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa

membuat hubungan maupun perbandingan dengan variable lain.

Menurut Sugiyono (2022) "Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Alif Kota Padang berjumlah 59 Orang.

Teknik pengambilan sampling merupakan metode atau cara menentukan sampel dan besar sampel. Teknik penarikan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive Sampling*, yaitu berdasarkan kategori usia tertentu yaitu kelompok usia 14–17 tahun, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

Instrument penelitian ini yaitu tes *shooting*, *dribbling* dan *shooting*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

1. Teknik Dasar Passing

Kemampuan Teknik dasar mengoper yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes "*Passing-Control*". Langkah pertama yaitu atlet berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran, 2. Setelah atlet siap, maka pengambilan waktu memberi aba-aba "mulai" dan menjalankan stopwatch selama 30 detik. lalu menyepak bola ke dinding pantul, pantulan bola kembali ke atlet lalu dikontrol dan disepak kembali ke arah dinding, skor ditentukan berdasarkan jumlah menyepak dan menghentikan bola secara sah selama 30 detik. Hitungan 1 diperoleh dari satu kali menyepak dan menahan bola.

Gambar 1. Tes *Passing-control*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Teknik Dasar *Dribbling*

Tes menggiring bola yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *dribbling*. Langkah pertama yaitu atlet berdiri digaris start dengan aba-aba "siap" atlet mulai menggiring bola melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia mencapai garis finish. Skor yang diambil adalah waktu yang ditempuh testee mulai dari aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finish.

Gambar 2. Tes *Dribbling*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Teknik Dasar *Shooting*

Tes menembak bola dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *shooting*. Langkah pertama yang dilakukan dalam tes ini yaitu atlet berdiri di belakang bola yang diletakkan pada titik yang berjarak 16,5 meter di depan gawang, masing-masing atlet diberi 3 kali kesempatan menembak bola ke gawang. Penilaian dihitung dari Jumlah skor yang

diperoleh dari total 3 kali kesempatan menembak.

Gambar 3. Tes *Shooting*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

HASIL

1. Teknik Dasar Mengoper dan Menahan Bola (*Passing-Controlling*)

Berdasarkan hasil tes *passing-control* diperoleh skor maksimum 9 dan skor minimum 3. Selanjutnya diperoleh jumlah *mean* 6, dan standar deviasi 1,6.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Passing Atlet SSB Alif Kota Padang

Kelas Interval (Kali)	FA	FR	Klasifikasi
>9	1	5%	Baik Sekali
7-8	10	50%	Baik
5-6	6	30%	Sedang
3-4	3	15%	Kurang
≤ 3	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel diatas dari 20 orang atlet, 1 orang (20 %) yang memiliki kemampuan teknik dasar passing kategori baik sekali yaitu pada interval kecil dari 3, 10 orang (50%) memiliki kemampuan teknik dasar passing baik yaitu pada interval 7-8, 6 orang (30%) memiliki kemampuan teknik dasar passing kategori sedang yaitu pada interval 5-6, 3 orang (15%) yang memiliki kemampuan teknik dasar passing kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali tidak ditemukan. Berdasarkan

analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar passing adalah 6.

Dengan demikian kemampuan teknik dasar passing atlet SSB Alif Kota Padang dikategorikan sedang

2. Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

Berdasarkan hasil tes *dribbling* (menggiring bola) diperoleh skor maksimum 22 detik dan skor minimum 15 detik. Selanjutnya diperoleh jumlah *mean* 18,4 detik, dan standar deviasi 2,7.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Dribbling Atlet SSB Alif Kota Padang

Kelas Interval (Kali)	FA	FR	Klasifikasi
<16	6	30%	Baik Sekali
17,00-19,00	6	30%	Baik
19,01-21,00	3	15%	Sedang
21,01-23,00	5	25%	Kurang
>23	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang atlet, 6 orang (30%) yang memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* kategori baik sekali yaitu pada interval kecil dari 16 detik, 6 orang (30%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* baik yaitu pada interval 17,00-19,00 detik, 3 orang (15%) memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* kategori sedang yaitu pada interval 19,01-21,00 detik, 5 orang (25%) yang memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali tidak ditemukan

3. Teknik Dasar Menembak Bola (Shooting)

Berdasarkan hasil tes shooting (menendang bola) diperoleh skor maksimum 15 dan skor minimum 2. Selanjutnya

diperoleh jumlah *mean* 8,4, dan standar deviasi 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Shooting Atlet SSB Alif Kota Padang

Kelas Interval (Kali)	FA	FR	Klasifikasi
>17	0	0%	Baik Sekali
12-16	3	15%	Baik
8-11	11	55%	Sedang
4-7	5	25%	Kurang
<3	1	5%	Kurang sekali
Jumlah		100	

Sumber : Data Penelitian

Dari 20 orang atlet, 3 orang (15%) yang memiliki kemampuan teknik dasar shooting kategori baik yaitu pada interval 12-16, 11 orang (55%) memiliki kemampuan teknik dasar shooting kategori sedang yaitu pada interval 8-11, 5 orang (25%) yang memiliki kemampuan teknik dasar shooting kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 3 orang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar shooting adalah 8. Dengan demikian kemampuan teknik dasar shooting atlet SSB Alif Kota Padang dikategorikan sedang .

4. Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Atlet SSB Alif Kota Padang

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar sepak bola yaitu menggunakan tes passing, *dribbling* dan shooting. Hasil dari analisis statistik kemampuan teknik dasar sepak bola atlet SSB Alif Kota Padang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB ALif Kota Padang

Teknik Dasar	Nilai	Klasifikasi
<i>Passing</i>	6	Sedang
<i>Dribbling</i>	18,4	Baik
<i>Shooting</i>	8	Sedang

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Teknik Dasar Mengoper Bola (Passing)

Kemampuan teknik dasar passing dalam olahraga sepak bola memiliki peran yang sangat penting karena menjadi dasar dalam membangun kerja sama antarpemain di lapangan. Menurut Emral (2018) Passing adalah teknik mengoper bola kepada rekan setim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola, mengatur alur permainan, dan menciptakan peluang menyerang.

Oleh karena itu, teknik passing harus dikuasai oleh setiap pemain, baik pemula maupun profesional, melalui latihan yang rutin dan berkesinambungan agar akurasi, kecepatan, dan ketepatan operan semakin meningkat. Dengan demikian, kemampuan passing menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan sebuah tim dalam bermain sepak bola. Berdasarkan hasil tes didapatkan rata-rata dari menendang dan menghentikan bola secara sah selama 30 detik adalah sebanyak 6 kali. Dengan demikian kemampuan teknik dasar passing atlet dikategorikan sedang. Kemampuan teknik dasar passing atlet dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara rutin, terarah, dan berkesinambungan. Latihan sebaiknya diawali dengan menguasai teknik dasar yang benar, seperti posisi tubuh, penempatan kaki tumpu di samping bola, penggunaan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki sesuai kebutuhan, serta gerakan lanjutan follow trough setelah bola ditendang. Penguasaan teknik yang baik akan menghasilkan operan yang lebih akurat dan mudah diterima oleh rekan setim.

2. Kemampuan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

Kemampuan teknik dasar dribbling (menggiring bola) merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam olahraga sepak bola karena memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, menciptakan ruang, dan membangun serangan.

Penguasaan teknik dribbling yang baik membantu pemain bergerak lebih efektif di bawah tekanan lawan, meningkatkan kepercayaan diri saat menguasai bola, serta memberikan lebih banyak pilihan dalam mengambil keputusan, seperti mengoper, menembak, atau terus membawa bola ke daerah yang lebih menguntungkan. Berdasarkan hasil tes didapatkan rata-rata dribbling atlet 18,4 detik, sehingga dikategorikan baik. Walaupun demikian atlet harus konsisten dan tetap meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling dengan cara melakukan berbagai bentuk latihan, seperti dribbling melewati cone atau rintangan, latihan perubahan arah dan kecepatan, dribbling zig-zag, serta latihan satu lawan satu (1 vs 1). Selain itu, permainan dalam ruang sempit (small-sided games) juga efektif karena melatih pemain menggiring bola di bawah tekanan lawan, meningkatkan kontrol bola, kecepatan berpikir, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi pertandingan. Variasi latihan yang dilakukan secara bertahap akan membantu meningkatkan koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kepercayaan diri pemain saat membawa bola.

3. Kemampuan Teknik Dasar Menembak Bola (Shooting)

Kemampuan teknik dasar shooting (menembak ke gawang) merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam olahraga sepak bola karena menjadi cara utama untuk mencetak gol dan menentukan hasil pertandingan. Shooting adalah teknik menendang bola ke arah gawang dengan tujuan menghasilkan gol melalui tendangan yang akurat, keras, dan tepat sasaran. Seorang pemain yang memiliki kemampuan shooting yang baik mampu memanfaatkan peluang sekecil apa pun menjadi gol, baik dari dalam maupun luar kotak penalti. Selain itu, kemampuan shooting juga meningkatkan efektivitas serangan tim karena setiap peluang yang tercipta dapat diselesaikan dengan lebih optimal. Oleh karena itu, penguasaan teknik shooting tidak hanya dibutuhkan oleh penyerang, tetapi juga oleh gelandang dan pemain bertahan yang memiliki kesempatan melakukan tembakan ke gawang.

shooting merupakan teknik dasar yang bertujuan mengarahkan bola ke gawang dengan akurasi dan kekuatan yang tepat agar menghasilkan gol. Ia menjelaskan bahwa keberhasilan shooting dipengaruhi oleh koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, posisi kaki tumpu, serta ketepatan dalam mengenai bola. Berdasarkan hasil tes shooting Jumlah skor yang diperoleh dari total 3 kali kesempatan menembak bola ke gawang didapatkan rata-rata 8, sehingga kemampuan teknik dasar shooting dikategorikan sedang. Teknik dasar shooting dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara rutin, sistematis, dan bertahap. Latihan diawali dengan menguasai teknik menendang yang benar, meliputi posisi kaki tumpu di samping bola, penggunaan bagian kaki yang sesuai

(punggung kaki untuk menghasilkan tendangan keras, kaki bagian dalam untuk meningkatkan akurasi, atau kaki bagian luar pada situasi tertentu), serta gerakan lanjutan (follow through) setelah bola ditendang. Penguasaan teknik dasar tersebut sangat penting agar pemain mampu menghasilkan tendangan yang kuat, akurat, dan terarah ke gawang

Selain penguasaan teknik, kemampuan shooting dapat ditingkatkan melalui berbagai bentuk latihan, seperti menembak ke sasaran tertentu di gawang, latihan shooting dari berbagai sudut dan jarak, shooting setelah menerima umpan, shooting setelah melakukan dribbling, serta latihan penyelesaian akhir (finishing) dalam situasi yang menyerupai pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu dapat disimpulkan Kemampuan teknik dasar passing yang dimiliki oleh atlet SSB Alif Kota Padang berada pada kategori Sedang, Kemampuan teknik dasar dribbling yang dimiliki oleh atlet SSB Alif Kota Padang berada pada kategori Baik., Kemampuan teknik dasar shooting yang dimiliki oleh atlet SSB Alif Kota Padang berada pada kategori Sedang. Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada : atlet SSB Alif Kota Padang yang memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola kategori baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kondisi fisiknya dan Bagi Pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode yang efektif,

sehingga kemampuan teknik dasar atlet meningkat sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S. (2018). Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 6-14.
- Akmal, L. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1197-1210.
- Arifan. (2018). Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Prestasi Anak SSB. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Arifianto. (2020). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 73-79.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 17.
- Atradinal. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 432-441.
- Candra, H. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motor Educability terhadap Hasil Latihan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Journal of Physical Education*.
- Donie, Lesmana, H. S., & Hermanzoni. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa*, 7-7.
- Emral, & Lawanis. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 32-40.
- Hamdi. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMPN 2 Kasimbar. *Jurnal Sport Sciences*.
- Haryanto. (2019). Exercising Interest in the Middle age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 214-223.
- Hermanzoni, & Y, A. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Jusran, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting. *Jurnal Porkes*, 139.
- Lawanis, & Haripah. (2022). Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Madri, N., & Zalfendi. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang. *JPDO*, 67-70.

- Mustafa. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak . *Jurnal Patriot*, 1064-1076.
- Muttaqin. (2018). Implementasi Kurikulum Sepakbola PSSI Sesuai Kelempok Umur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Naldi, I. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet SSb Balai Baru Kota. *Jurnal Performa Olahraga*, 9-16.
- Nusri, R. (2019). Tinjauan Keterampilan Sepakbola Anak Usia Remaja Pada SSB Garuda Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*.
- Oktavianus, B. (2018). Bentuk latihan Pliometrik Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point. *Jurnal Performa Olahraga*, 21-29.
- Paramitha. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB. *Jurnal Patriot*.
- Priyono. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass. *Jurnal Patriot*.
- Ridwan. (2018). Kondisi Fisik Pemian Sekolah Sepak Bola Kota Padang. *Performa Olahraga*, 65-72.
- Saputra, & Yanes. (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 6-14.
- Sasmitha, Amra, & Candra. (2022). Desain Video Ajar Blended Learning Mata Kuliah Pencak Silat. *Sport Science*, 60-69.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. . Bandung: Alfabeta.
- Syukur, S. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Wiriawan. (2020). Pengaruh Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*.
- Yudi, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1-8.
- Zulawandi. (2018). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 975-983.
- Zulbahri. (2018). Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung terhadap Keterampilan Handstand. . *Jurnal Ilmiah Edu Research*, 60.