

SURVEI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA CLUB PERSATUAN SEPAK BOLA JORONG SALIMPEK KECAMATAN LEMBAH GUMANTI KABUPATEN SOLOK

Rizky Aidil Fitra¹, Mardepi Saputra², Haripah Lawanis³, Ozha Wahyu Pra Adha⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Email: rizkyaidilfitra02@gmail.com¹, mardepi@fik.unp.ac.id²,
haripahlwanis@fik.unp.ac.id³, ozhawahyupraadha@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola untuk menunjang prestasi pemain. Hasil observasi pada pemain Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok menunjukkan masih adanya kelemahan pada teknik passing dan control, dribbling, shooting, dan heading. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pemain klub tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 45 pemain, sedangkan sampel sebanyak 18 pemain U-15 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar sepak bola yang meliputi passing dan control, dribbling, shooting, dan heading. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) kemampuan passing dan control pemain berada pada kategori baik dengan rata-rata 10,4. 2) kemampuan dribbling berada pada kategori cukup dengan rata-rata 19,3. 3) kemampuan shooting berada pada kategori baik dengan rata-rata 7. 4) kemampuan heading juga berada pada kategori cukup dengan rata-rata 5,22. 5) Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar sepak bola pemain Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok berada pada kategori cukup dengan rata-rata 50. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang terprogram, terarah, dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pemain, terutama pada aspek dribbling dan heading yang masih berada pada kategori cukup, sehingga kemampuan teknik dasar pemain dapat berkembang secara optimal dan mendukung peningkatan prestasi tim.

Keywords: basic techniques, football, passing and control, dribbling, shooting, heading.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah proses yang terencana dan sistematis berupa berbagai aktivitas atau usaha untuk mengembangkan serta membina potensi jasmani dan rohani seseorang, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat. Salah satu upaya untuk mewujudkan manusia Indonesia yang utuh dapat dilakukan melalui pembinaan di bidang olahraga. Menurut Zaharah et al. (2026) Olahraga tidak hanya berfungsi untuk pendidikan, rekreasi, dan menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana kompetisi dalam meraih prestasi, baik secara individu maupun kelompok. Di tengah berbagai cabang olahraga yang berkembang, terdapat satu cabang yang mendapat perhatian khususnya dari seluruh lapisan masyarakat dunia, yaitu sepak bola.

Sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh 11 pemain dalam satu tim. Permainan ini dilakukan oleh 2 tim yang saling berhadapan demi meraih kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang kita dari serangan lawan. Menurut Emral, (2016) Permainan sepak bola adalah permainan 11 dengan 11 lawan yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepak

bola yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 m, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antara pemain satu kesebelasan dengan permainan kesebelasan lawan.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang paling banyak digemari semua kalangan tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan. Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama bagi seorang pemain untuk dapat bermain dengan baik dan mencapai prestasi optimal. Menurut Chafidz et al. (2023), dalam permainan sepak bola aspek yang paling dominan adalah penguasaan keterampilan teknik dasar. Teknik dasar tersebut meliputi *passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting*, serta *heading* (Karim et al., 2021). Keempat teknik ini menjadi tolak ukur kemampuan seorang pemain dalam menghadapi situasi permainan nyata di lapangan.

Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya pembinaan serta pengembangan olahraga dalam arti luas akan memberikan peranan yang cukup besar untuk menciptakan manusia Indonesia yang memiliki peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepak bola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Menurut Saputra et al. (2024) anak-anak dapat mengembangkan potensi mereka secara maksimal serta menikmati proses dalam membangun keterampilan sepak bola yang baik didukung oleh latihan yang memadai sejak usia dini.

Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai generasi bangsa untuk cabang sepak bola. Dalam pembinaan sepak bola usia dini, penguasaan teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dan menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan bermain seorang pemain. Pemain sepak bola usia dini diharapkan memiliki penguasaan teknik dasar yang baik seperti *passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting*, serta *heading*, karena teknik dasar tersebut menjadi fondasi dalam melakukan berbagai aktivitas permainan di lapangan. Melalui latihan yang terprogram, terarah, dan berkesinambungan, pemain diharapkan mampu menguasai teknik dasar secara benar sehingga dapat mendukung penerapan taktik permainan serta meningkatkan peluang untuk meraih prestasi. Oleh karena itu, dalam suatu club atau sekolah sepak bola, pembinaan teknik dasar seharusnya diberikan secara sistematis sejak usia dini agar pemain memiliki keterampilan bermain yang baik dan mampu bersaing dalam berbagai pertandingan.

Permainan sepak bola di Sumatera Barat banyak menyita perhatian dalam kalangan muda dan anak-anak, sehingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepak bola dan tempat pelatihan sepak bola yang tersebar dari kota sampai ke daerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Untuk dapat menciptakan prestasi yang baik sebuah Club sepak bola harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik, mempunyai mental yang baik, serta memiliki sarana dan prasarana yang di dilakukan dalam latihan dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan, untuk membantu Club memenangkan pertandingan. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasi yang optimal khususnya olahraga sepak bola. Berdasarkan kutipan di atas sangat dibutuhkan teknik dalam permainan sepak bol

Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek adalah salah satu tempat pembinaan sepak bola yang ada di Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok, dan telah banyak mengikuti berbagai turnamen baik Tingkat Kecamatan, Kabupaten maupun tingkat Provinsi. Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan keterampilan teknik, diantaranya adalah teknik menendang, mengontrol, menggiring bola serta menyundul bola yang berguna untuk membangun serangan ke daerah lawan, mengumpan dan

mengontrol bola, selanjutnya melakukan *shooting* ke gawang lawan, serta mempertahankan gawang dari serangan lawan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada pemain *Club* PSJS Jorong Salimpek, ditemukan beberapa kelemahan dalam penguasaan teknik dasar, di antaranya operan yang tidak akurat, menggiring bola yang tidak terkontrol, tembakan yang meleset dari sasaran, serta sundulan yang tidak terarah. Hal ini juga tercermin dari hasil pertandingan antara PSJS vs Talang Babungo dengan skor 1-3. Kondisi tersebut mendorong perlunya dilakukan survei secara ilmiah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar pemain sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih terarah. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pemain *Club* Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola *Club* PSJS Jorong Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok pada tanggal 24 Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain *Club* PSJS yang berjumlah 45 orang, sedangkan sampel penelitian adalah 18 orang pemain U-15 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: aktif latihan, pernah mengikuti pertandingan, dan direkomendasikan pelatih.

Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar sepak bola yang terdiri dari empat jenis tes (Ridho, 2022):

- (1) Tes *Passing* dan *Control*: testee menyepak bola ke dinding sasaran dan menghentikannya secara berulang selama 30 detik dari belakang garis batas 3 meter. Skor dihitung dari jumlah tendangan dan kontrol bola yang sah.
- (2) Tes *Dribbling*: testee menggiring bola melewati rintangan cone dengan lintasan zig-zag secepat mungkin dari garis *start* ke garis *finish*. Skor diambil dari waktu terbaik dua kali percobaan (satuan detik).
- (3) Tes *Shooting*: testee melakukan 6 kali tendangan ke gawang dari tiga posisi berbeda (masing-masing 2 kali). Gawang dibagi zona bernilai 1–3. Total nilai dari 6 tendangan menjadi skor akhir.
- (4) Tes *Heading*: testee melakukan 6 kali sundulan ke arah gawang yang dibagi zona bernilai 1–3, dari jarak ± 6 meter. Total nilai dari 6 sundulan menjadi skor akhir.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan T-score untuk menyetarakan satuan yang berbeda (waktu dan jumlah), kemudian dikategorikan menggunakan skala 5 berdasarkan mean dan standar deviasi (Rosmawati, 2019) sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Skala 5

Rumus	Kategori
$> M + (1,5 \times SD)$	Sangat Baik
$M + (0,5 \times SD)$ s/d $M + (1,5 \times SD)$	Baik
$M - (0,5 \times SD)$ s/d $M + (0,5 \times SD)$	Cukup
$M - (1,5 \times SD)$ s/d $M - (0,5 \times SD)$	Kurang
$< M - (1,5 \times SD)$	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan keempat komponen teknik dasar yang diukur, serta kemampuan teknik dasar secara keseluruhan.

1. Kemampuan *Passing* dan *Control*

Hasil tes *passing* dan *control* dari 18 orang pemain diperoleh skor tertinggi 14, skor terendah 6, rata-rata (mean) 10,4, dan standar deviasi 2,06. Distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Passing* dan *Control*

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 14	Sangat Baik	0	0
11–13	Baik	9	50
9–10	Cukup	6	33
7–8	Kurang	2	11
< 7	Kurang Sekali	1	6
Jumlah		18	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar pemain (50%) berada pada kategori baik, dan secara keseluruhan kemampuan *passing* dan *control* berada pada kategori baik dengan rata-rata 10,4. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemain sudah memiliki kemampuan dasar operan yang cukup memadai. Menurut Hadi (2024), *passing* yang akurat sangat penting untuk menciptakan variasi permainan, menembus pertahanan lawan, dan membuka peluang mencetak gol. Meskipun demikian, masih terdapat 17% pemain yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali, sehingga peningkatan kualitas operan tetap diperlukan.

2. Kemampuan *Dribbling*

Hasil tes *dribbling* diperoleh waktu tercepat 17,83 detik, waktu terlama 22,10 detik, rata-rata 19,93 detik, dan standar deviasi 1,22. Distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Dribbling*

Norma (detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 17,99	Sangat Baik	1	6
18,00–18,99	Baik	2	11
19,00–20,99	Cukup	10	56
21,00–21,99	Kurang	4	22
> 22,00	Kurang Sekali	1	6
Jumlah		18	100

Sebagian besar pemain (56%) berada pada kategori cukup, sehingga kemampuan *dribbling* secara keseluruhan berkategori cukup. Tarigan et al. (2021) menyatakan bahwa pengembangan keterampilan menggiring bola merupakan bagian penting dalam latihan pemain sepak bola, terutama pada tingkat pemula. Kemampuan yang masih berkategori cukup ini dapat disebabkan oleh kurangnya latihan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak dalam situasi permainan sesungguhnya.

3. Kemampuan *Shooting*

Hasil tes *shooting* diperoleh skor tertinggi 10, skor terendah 5, rata-rata 7, dan standar deviasi 1,45. Distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Shooting

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 9	Sangat Baik	2	11
7–8	Baik	7	39
6	Cukup	6	33
5	Kurang	3	17
< 5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		18	100

Sebanyak 50% pemain berada pada kategori baik dan sangat baik, sehingga kemampuan *shooting* secara umum berkategori baik dengan rata-rata 7. Rahman (2020) menyatakan bahwa menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Kendati demikian, masih terdapat 17% pemain yang berada pada kategori kurang sehingga diperlukan latihan tembakan dari berbagai sudut dan jarak untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan.

4. Kemampuan *Heading*

Hasil tes *heading* diperoleh skor tertinggi 11, skor terendah 3, rata-rata 5,22, dan standar deviasi 1,83. Distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Heading

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 8	Sangat Baik	1	6
6–7	Baik	5	28
4–5	Cukup	10	56
2–3	Kurang	2	11
< 2	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		18	100

Sebagian besar pemain (56%) berada pada kategori cukup, sehingga kemampuan *heading* secara keseluruhan berkategori cukup. Setiawan & Ramadhan (2023) menyatakan bahwa kemampuan melakukan *heading* dengan tepat memberikan keuntungan strategis baik dalam bertahan maupun menyerang. Rendahnya kemampuan *heading* dapat dipengaruhi oleh kurangnya latihan duel udara, *timing* lompatan yang belum tepat, serta keterbatasan kekuatan otot leher pemain usia U-15.

5. Kemampuan Teknik Dasar Secara Keseluruhan

Hasil konversi data keempat komponen teknik dasar menggunakan T-score menunjukkan skor tertinggi 60,4, skor terendah 43,1, rata-rata 50, dan standar deviasi 4,42. Distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Keseluruhan

Norma (T-score)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 57	Sangat Baik	1	6
52–56	Baik	4	22
48–51	Cukup	7	39
43–47	Kurang	6	33
< 43	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		18	100

Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar sepak bola pemain *Club PSJS Jorong Salimpek* berada pada kategori cukup dengan rata-rata T-score 50. Sebanyak 39% pemain berada pada kategori cukup dan 33% masih berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang survai kemampuan teknik dasar pemain sepakbola *Club Persatuan sepak bola Jorong Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok*.

1. Kemampuan Passing dan Control

Menurut Muhajir (2021), passing dan control merupakan kemampuan dasar yang sangat penting untuk menjaga penguasaan bola dan membangun kerja sama tim dalam permainan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian pada pemain *Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok*, kemampuan passing dan control pemain berada pada kategori baik. Dengan nilai tertinggi 14 nilai terendah 6, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian pemain sudah memiliki kemampuan yang baik, namun masih terdapat beberapa pemain yang kemampuan passing dan control-nya belum optimal.

Kemampuan passing dan control yang belum maksimal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya intensitas latihan, teknik pelaksanaan yang belum tepat, kondisi fisik pemain, serta kurangnya konsentrasi saat bermain.

2. Kemampuan Dribbling

Menurut Komarudin (2020), dribbling adalah teknik dasar sepak bola yang membutuhkan koordinasi gerak, kelincahan, dan kontrol bola yang baik agar pemain mampu bergerak secara efektif di lapangan. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan dribbling pemain *Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek* berada pada kategori cukup. Dengan nilai tertinggi 22,10 dan nilai terendah 17,83, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain masih perlu meningkatkan kemampuan menggiring bola agar lebih efektif saat menghadapi lawan.

Kemampuan dribbling pemain yang masih berada pada kategori sedang dapat dipengaruhi oleh faktor kecepatan, kelincahan, keseimbangan tubuh, dan teknik menggiring bola yang belum maksimal. Selain itu, kurangnya latihan dalam situasi permainan nyata juga membuat pemain belum terbiasa melakukan dribbling saat berada di bawah tekanan lawan. Untuk meningkatkan kemampuan dribbling, diperlukan latihan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Bentuk latihan yang dapat diberikan yaitu latihan dribbling dengan rintangan, latihan perubahan arah, latihan kelincahan, serta latihan menghadapi lawan secara langsung.

3. Kemampuan Shooting

Menurut Budiwanto (2020), shooting adalah teknik penting dalam sepak bola yang membutuhkan akurasi, kekuatan, dan koordinasi gerak agar tendangan dapat menghasilkan gol secara maksimal. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan shooting pemain *Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek* berada pada kategori baik. Dengan nilai tertinggi 10 dan nilai terendah 5, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian pemain sudah memiliki kemampuan

shooting yang baik, namun masih terdapat pemain yang belum maksimal dalam akurasi tendangan.

Kemampuan shooting yang belum optimal dapat dipengaruhi oleh kurangnya latihan shooting, kekuatan otot tungkai yang belum maksimal, teknik perkenaan kaki pada bola yang kurang tepat, serta kurangnya rasa percaya diri pemain saat melakukan tendangan ke arah gawang dalam situasi pertandingan. Untuk meningkatkan kemampuan shooting, diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan.

4. Kemampuan Heading

Menurut Apta Mylsidayu (2021), heading adalah teknik dasar sepak bola yang memerlukan keberanian, koordinasi tubuh, dan ketepatan waktu agar sundulan dapat dilakukan dengan efektif. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan heading pemain Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek berada pada kategori cukup. Dengan nilai tertinggi 11 sedangkan nilai terendah 3, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan heading pemain masih perlu ditingkatkan agar pemain mampu melakukan sundulan dengan lebih baik.

Kemampuan heading yang belum maksimal dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurang tepatnya timing lompatan, kekuatan otot leher yang masih kurang, koordinasi tubuh yang belum baik, serta rasa takut pemain saat melakukan duel udara menggunakan kepala. Untuk meningkatkan kemampuan heading, diperlukan latihan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

5. Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Secara Keseluruhan

Menurut Widiastuti (2022), penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik akan membantu pemain bermain lebih efektif dan mampu menerapkan strategi permainan dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan teknik dasar sepak bola pemain Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek secara keseluruhan berada pada kategori cukup. Dengan nilai tertinggi 60,4 dan nilai terendah 43,1, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain masih perlu ditingkatkan agar kualitas permainan tim menjadi lebih baik.

Kemampuan teknik dasar pemain yang masih berada pada kategori cukup dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengalaman bermain, konsistensi latihan yang belum maksimal, kondisi fisik pemain, metode latihan yang diberikan pelatih, serta motivasi dan disiplin pemain dalam mengikuti latihan. Hal ini sejalan dengan temuan Zaharah et al. (2026) yang mendapati kemampuan teknik dasar pemain SMP Negeri 3 Pariaman juga berada pada kategori cukup. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman bertanding, intensitas latihan yang belum optimal, serta variasi metode latihan teknik yang masih terbatas. Menurut Saputra et al. (2024), latihan yang terprogram dan sistematis sejak usia dini sangat diperlukan untuk membangun keterampilan teknik dasar yang baik. Oleh sebab itu, pelatih disarankan menyusun program latihan teknik yang lebih terstruktur dengan menitikberatkan pada komponen *dribbling* dan *heading* yang masih berkategori cukup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan teknik dasar sepak bola pemain *Club* Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok secara keseluruhan berada pada kategori cukup (rata-rata T-score 50). Secara rinci, kemampuan *passing* dan *control* berada pada kategori baik (rata-rata 10,4), kemampuan *shooting* berada pada kategori baik (rata-rata 7), sedangkan kemampuan *dribbling* (rata-rata 19,93) dan *heading* (rata-rata 5,22) masing-masing berada pada kategori cukup. Dengan demikian, kemampuan teknik dasar pemain masih perlu ditingkatkan secara menyeluruh melalui program latihan yang

terprogram, terarah, dan berkesinambungan agar mampu menunjang prestasi dalam pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pelatih dan pengurus Club Persatuan Sepak Bola Jorong Salimpek atas izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh pemain U-15 yang telah berpartisipasi sebagai sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto. 2020. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Chafidz, R., Juli, C., Ala, F., & Troyanovska, M. (2023). Application of speed and agility training: How do they affect dribbling skills in football? *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(3), 79–85.
- Emral. (2022). *Bahan Ajar Mata Kuliah Sepakbola Pendalaman*. Sukabina Press.
- Hadi, R. P. (2024). Pengaruh metode latihan passing trianggle (segitiga) terhadap akurasi passing pemain sepak bola. *Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*.
- Karim, A., Ridho, B., & Tohidin, D. (2021). Teknik dasar sepak bola: *Passing, dribbling, shooting, dan heading*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 15–24. [okilandar](#)
- Komarudin. 2020. *Dasar Gerak Sepak Bola*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhajir, & Santoso, B. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Jakarta*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rahman, & Putra. (2020). Tinjauan kemampuan teknik dasar sepak bola. *Jurnal Patriot*, 2, 369–379.
- Ramadhan, T. A., & Setiawan, R. (2024). Efektivitas Latihan Heading terhadap Kemampuan Menyundul Pemain Sepak Bola Usia Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 34-42.
- Ridho, B. (2022). *Buku ajar permainan sepakbola*. Padang: Sukabina.
- Rosmawati. (2019). *Tes pengukuran dan evaluasi dalam penjas*. Padang: FIK UNP.
- Saputra, M., Ayu, S., Putri, R., Okilanda, A., Fajar, M., Febrian, M., & Resmana, R. (2024). The impact of tactital small-sided games training on dribbling skills in young soccer players El impacto del entrenamiento táctil en juegos reducidos en las habilidades de regate en jóvenes futbolistas *. *Retos*, 2041, 419–426.
- Tarigan, H., Cahyadi, A., & Siswoyo, J. (2021). Dribbling skills training model in football games for elementary school age. *Journal of Education, Health and Sport*, 11(8), 405–411.
- Widiastuti. 2022. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zaharah, F., Saputra, M., & Lawanis, H. (2026). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SMP Negeri 3 Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 9(1), 443–452.