

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA TANJUNG BONAI AUR KABUPATEN SIJUNJUNG

Bima Isnita Saputra¹, Haripah Lawanis², Rika Sepriani³, Atradinal⁴

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

Email: bimaisnitasaputra12@gmail.com¹, haripahlawanis@fik.unp.co.id², rikasepriani@fik.unp.ac.id³, atradinal@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 orang pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengukuran keterampilan teknik dasar meliputi tes *passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*. Analisis data dilakukan menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *heading* (t hitung = 2,422 > t tabel = 2,145; Sig. = 0,030 < 0,05), sementara keterampilan *passing* dan *control*, *dribbling*, dan *shooting* belum menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik. Kesimpulannya, metode bermain efektif meningkatkan keterampilan *heading*, namun perlu dikombinasikan dengan latihan teknik yang lebih spesifik untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lainnya secara optimal.

Keywords: *Playing Methods, Basic Techniques, Soccer, SSB Tanjung Bonai Aur.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan tersusun secara sistematis, dengan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang, bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Olahraga adalah proses yang terencana dan sistematis berupa berbagai aktivitas atau usaha untuk mengembangkan serta membina potensi jasmani dan rohani seseorang, baik sebagai pribadi maupun sebagai bagian dari kehidupan bermasyarakat.. 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.

Sepakbola merupakan cabang olahraga paling populer yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan sebelas pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin (Yulifri dan Arsil, 2017). Sepakbola modern menuntut penguasaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang matang. Di antara faktor-faktor tersebut, teknik dasar merupakan fondasi utama yang wajib dikuasai setiap pemain, meliputi *passing* dan *control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading* (Herman, 2021; Gazali, 2015). 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.

Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain antara lain mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), menendang ke gawang (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*). Penguasaan teknik dasar yang baik akan memudahkan pemain dalam menerapkan strategi permainan dan meningkatkan peluang memperoleh kemenangan (Gazali, 2015). Sebaliknya, rendahnya penguasaan teknik dasar dapat menghambat perkembangan prestasi pemain maupun tim.

Kemajuan di bidang olahraga perlu diiringi dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Upaya pembinaan dan pengembangan olahraga secara luas memiliki peran besar dalam mencetak generasi Indonesia yang mampu berkontribusi terhadap pembangunan nasional, sehingga aspek ini perlu terus 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 dilaksanakan guna melahirkan bibit-bibit muda berbakat sebagai generasi penerus bangsa di cabang olahraga sepak bola. Dalam pembinaan sepak bola usia dini, penguasaan teknik dasar menjadi unsur yang sangat penting serta menjadi landasan bagi perkembangan kemampuan bermain seorang pemain. Pemain sepak bola pada usia dini diharapkan mampu 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 menarik perhatian dalam kalangan generasi muda maupun anak-anak, sehingga banyak bermunculan klub-klub, sekolah sepak bola, serta tempat-tempat pelatihan sepak bola yang tersebar mulai dari perkotaan hingga ke berbagai daerah, yang diharapkan mampu melahirkan bibit-bibit pemain yang berpotensi dan berkualitas. Untuk mewujudkan prestasi yang baik, sebuah klub sepak bola harus memiliki penguasaan teknik dan taktik yang mumpuni, mental bertanding yang kuat, serta sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang proses latihan. Selain itu, kondisi fisik pemain yang prima juga menjadi faktor penting, sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan guna membantu klub meraih kemenangan. 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 bola.

Pembinaan sepakbola usia muda menjadi salah satu unsur krusial dalam mewujudkan pemain yang berkualitas. Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan wadah pembinaan yang berperan dalam mengembangkan kemampuan teknik, fisik, mental, dan taktik pemain sejak usia dini. Salah satu SSB yang aktif melakukan pembinaan di Kabupaten Sijunjung adalah SSB Tanjung Bonai Aur (TBA).

Sekolah Sepakbola (SSB) Tanjung Bonai Aur yang berdiri sejak tahun 2022 merupakan salah satu wadah pembinaan sepakbola yang berada di Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung, Provinsi Sumatera Barat SSB ini memiliki 30 orang atlet binaan dengan pelatih

bersertifikat PSSI. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih SSB Tanjung Bonai Aur, ditemukan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar pemain. Sebagian pemain masih menemui kendala dalam melakukan passing secara akurat, mengontrol bola dengan baik, menggiring bola melewati lawan, melakukan shooting tepat sasaran, serta melakukan heading secara efektif. Permasalahan tersebut berdampak pada performa tim ketika mengikuti berbagai kompetisi.

Selain faktor kemampuan individu pemain, metode latihan yang digunakan pelatih juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi peningkatan keterampilan teknik dasar. Metode latihan yang monoton cenderung membuat pemain cepat bosan dan kurang termotivasi untuk mengikuti proses latihan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih menarik, menyenangkan, dan disesuaikan dengan karakteristik pemain pada usia remaja.

Salah satu cara yang dapat digunakan adalah metode bermain (*game-based training*). Metode bermain merupakan pendekatan latihan yang menggunakan permainan sebagai sarana utama pembelajaran. Melalui metode ini, pemain dapat mempelajari teknik sepakbola secara langsung dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Selain meningkatkan keterampilan teknik, metode bermain juga mampu meningkatkan motivasi, kreativitas, kerja sama, dan kemampuan pengambilan keputusan pemain (Balyi, Way, & Higgs, 2020).

Metode bermain diyakini sangat sesuai untuk pemain usia 13–15 tahun yang cenderung menyukai aktivitas kompetitif dan menyenangkan. Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain SSB Tanjung Bonai Aur, Kabupaten Sijunjung.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu satu kelompok sampel diukur kemampuannya sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Tanjung Bonai Aur yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 15 orang pemain usia 13–15 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan keaktifan mengikuti latihan.

Perlakuan berupa program latihan menggunakan metode bermain diberikan selama beberapa sesi latihan. Instrumen pengukuran keterampilan teknik dasar sepakbola meliputi empat komponen sebagai berikut:

1. *Passing* dan *Control*: diukur menggunakan tes memantulkan bola ke dinding, pemain melakukan tendangan ke tembok dari jarak yang telah ditentukan selama 10 detik dan dihitung jumlah tendangan yang sah.
2. *Dribbling*: diukur menggunakan tes menggiring bola melewati rintangan (*patok*) dengan mencatat waktu tempuh tercepat dari dua kali percobaan.
3. *Shooting*: diukur menggunakan tes menendang bola ke sasaran pada jarak 16,5 meter, dihitung jumlah poin dari lima kali tendangan berdasarkan area sasaran yang dituju.
4. *Heading*: diukur menggunakan tes menyundul bola sejauh mungkin ke arah tempat tertentu, dengan lambungan awal yang dilakukan sendiri oleh peserta tes.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan: (a) statistik deskriptif untuk menggambarkan rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviasi*), serta nilai tertinggi (*maksimum*) dan terendah (*minimum*); (b) uji normalitas data dilakukan dengan metode *Liliefors* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$; dan uji hipotesis menggunakan uji *t* berpasangan (*paired sample t-test*). Adapun kriteria pengujiannya, apabila nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel dan nilai *Sig.* lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif (*H_a*) dinyatakan diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Statistik Deskriptif

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik kuantitatif. Hasil analisis statistik deskriptif dari masing-masing keterampilan teknik dasar sepakbola disajikan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Passing dan Control Pre-Test dan Post-Test

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
Pre-Test	3,80	0,86	5	2
Post-Test	4,13	0,92	5	2

Hasil *passing* dan *control* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 3,80 (pre-test) menjadi 4,13 (post-test), dengan nilai tertinggi tetap 5 dan terendah 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Dribbling Pre-Test dan Post-Test

Variabel	Mean (detik)	Standar Deviasi	Tercepat (dtk)	Terlambat (dtk)
Pre-Test	10,03	1,28	8,38	12,25
Post-Test	9,73	1,08	8,37	11,60

Pada keterampilan *dribbling*, penurunan rata-rata waktu dari 10,03 detik menjadi 9,73 detik menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola. Penurunan standar deviasi dari 1,28 menjadi 1,08 mengindikasikan kemampuan pemain yang lebih merata setelah perlakuan.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Shooting Pre-Test dan Post-Test

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
Pre-Test	12,20	5,13	23	3
Post-Test	11,00	3,16	15	4

Hasil *shooting* menunjukkan perubahan nilai rata-rata dari 12,20 menjadi 11,00, disertai penurunan standar deviasi yang mengindikasikan kemampuan shooting yang lebih merata.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Hasil Heading Pre-Test dan Post-Test

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
Pre-Test	4,95	0,80	6,06	3,86
Post-Test	5,70	0,90	7,20	4,08

Keterampilan *heading* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata yang cukup signifikan, yaitu dari 4,95 menjadi 5,70, sementara nilai maksimum juga meningkat dari 6,06 menjadi 7,20.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan metode Liliefors pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $L_{-o}^{bsercate} < L_{-t}^{abel}$.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data (Uji Liliefors)

Variabel	Test	L Observasi	L Tabel	Kesimpulan
Passing Control	Pre-test	0,209	0,220	Normal
	Post-test	0,212	0,220	Normal

Dribbling	Pre-test	0,137	0,220	Normal
	Post-test	0,174	0,220	Normal
Shooting	Pre-test	0,172	0,220	Normal
	Post-test	0,136	0,220	Normal
Heading	Pre-test	0,121	0,220	Normal
	Post-test	0,087	0,220	Normal

Seluruh data pre-test dan post-test pada keempat variabel keterampilan teknik dasar menunjukkan nilai L observasi yang lebih kecil dari L tabel (0,220), sehingga semua data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data layak dianalisis menggunakan uji t berpasangan.

3. Uji Hipotesis (Uji T Berpasangan)

Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test dengan jumlah sampel 15 orang (df = 14) dan t tabel = 2,145 pada $\alpha = 0,05$.

Tabel 6. Hasil Uji T Berpasangan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Keterampilan	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	t hitung	Sig.	Kesimpulan
Passing & Control	3,80	4,13	-1,046	0,313	Tidak Signifikan
Dribbling	10,22 dtk	9,73 dtk	1,441	0,171	Tidak Signifikan
Shooting	12,20	11,00	0,724	0,481	Tidak Signifikan
Heading	4,95	5,70	2,422	0,030	Signifikan

Pembahasan

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa dari keempat komponen keterampilan teknik dasar sepakbola yang diukur, hanya keterampilan *heading* yang menunjukkan peningkatan signifikan secara statistik (t hitung = 2,422 > t tabel = 2,145; Sig. = 0,030 < 0,05). Sementara keterampilan *passing* dan *control* (Sig. = 0,313), *dribbling* (Sig. = 0,171), dan *shooting* (Sig. = 0,481) belum menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Peningkatan keterampilan *passing* dan *control* secara deskriptif dari rata-rata 3,80 menjadi 4,13 mengindikasikan adanya pengalaman belajar positif melalui metode bermain. Namun, peningkatan ini belum mencapai taraf signifikansi statistik. Kondisi ini dapat disebabkan oleh durasi pemberian perlakuan yang relatif singkat serta adanya perbedaan kemampuan awal antar pemain. Selain itu, keterampilan *passing* dan *control* membutuhkan latihan berulang yang konsisten untuk membentuk koordinasi gerak yang optimal (Wicaksana dkk., 2022).

Pada keterampilan *dribbling*, penurunan waktu tempuh dari 10,22 detik menjadi 9,73 detik menunjukkan adanya perkembangan kemampuan menggiring bola, meskipun belum signifikan secara statistik. Menurut Darmawan dkk. (2024), *dribbling* bukan hanya bergantung pada teknik, tetapi juga pada kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan yang membutuhkan latihan lebih lama dan berkesinambungan.

Keterampilan *shooting* juga belum menunjukkan peningkatan yang signifikan meskipun terjadi perubahan nilai rata-rata. *Shooting* merupakan keterampilan yang kompleks karena melibatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan ketepatan sasaran secara bersamaan, sehingga memerlukan latihan yang lebih spesifik dan intensif (Das dkk., 2024).

Berbeda dengan keterampilan lainnya, *heading* menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan metode bermain. Nilai rata-rata mengalami peningkatan dari 4,95 menjadi 5,70, dengan nilai signifikansi 0,030. Peningkatan ini terjadi karena metode bermain menciptakan situasi latihan yang mendorong pemain lebih sering menggunakan teknik *heading*, terutama dalam situasi umpan lambung dan duel udara. Suasana latihan yang menyenangkan juga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif pemain (An'am dkk., 2025).

Selain itu, metode bermain juga meningkatkan motivasi pemain dalam mengikuti latihan. Suasana latihan yang menyenangkan membuat pemain lebih antusias dan tidak mudah merasa jenuh. Kondisi ini mendukung proses pembelajaran motorik yang lebih efektif dibandingkan latihan yang bersifat monoton.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Balyi, Way, dan Higgs (2020) yang menyatakan bahwa pendekatan bermain mampu meningkatkan keterlibatan atlet dalam proses latihan sehingga memberikan dampak positif terhadap penguasaan keterampilan olahraga.

Secara keseluruhan, metode bermain memiliki potensi nyata dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola, terutama pada aspek yang banyak melibatkan situasi permainan langsung. Namun, untuk meningkatkan keterampilan lainnya secara signifikan, perlu dikombinasikan dengan program latihan teknik yang lebih spesifik, intensif, dan dilaksanakan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan *heading* ($t_{\text{hitung}} = 2,422 > t_{\text{tabel}} = 2,145$; Sig. = $0,030 < 0,05$) pada pemain SSB Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung. Sementara itu, keterampilan *passing* dan *control*, *dribbling*, serta *shooting* mengalami peningkatan secara deskriptif namun belum signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hipotesis penelitian dapat diterima sebagian. Metode bermain dapat dijadikan salah satu alternatif metode latihan dalam pembinaan sepakbola usia muda, khususnya untuk meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan keterampilan *heading*. Namun, perlu dikombinasikan dengan metode latihan teknik yang lebih spesifik untuk mengoptimalkan peningkatan seluruh komponen keterampilan teknik dasar sepakbola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pelatih beserta semua pemain SSB Tanjung Bonai Aur Kabupaten Sijunjung yang telah bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- An'am, M., dkk. (2025). Pengaruh Metode Bermain terhadap Motivasi dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arsil. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2020). *Long-Term Athlete Development*. Champaign: Human Kinetics.
- Darmawan, A., dkk. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Dribbling dalam Sepakbola Usia Muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Semarang.

- Das, R., dkk. (2024). Analysis of Technical and Physical Factors Affecting Shooting Accuracy in Youth Soccer. *Journal of Sport Science and Education*. University of Delhi.
- Emral. (2021). *Teori dan Praktik Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Gazali, N. (2015). *Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Herman. (2021). *Teknik Dasar Sepakbola*. Bandung: Alfabeta.
- Karim, A., Ridho, B., & Tohidin, D. (2021). Teknik dasar sepak bola: *Passing, dribbling, shooting, dan heading*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 15–24.okilandar
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ridho, B., Tohidin, D., & Putra, A. N. (2021). The Effect of Extensive Interval Method Training On The VOMax Capacity Soccer Player. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 390-399.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wicaksana, A., dkk. (2022). Pengaruh Durasi Latihan terhadap Peningkatan Keterampilan Passing dan Control dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yulifri dan Arsil. (2017). *Permainan Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- 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.