

# Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola

Ivan Gushendra<sup>1\*</sup>, Masrun<sup>2</sup>, Ardo Okilanda<sup>3</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: [ivangushendra9@gmail.com](mailto:ivangushendra9@gmail.com)

## ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar pemain Akademi Tunas Harapan Lubok Basong masih jauh dari yang dibutuhkan. Hal ini terlihat dari kesalahan penanganan, umpan gagal, tekel gagal, tembakan melenceng, dan sundulan tidak sesuai instruksi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknis utama pemain sepak bola Universitas Tunas Harapan Lubok Basong. Jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 110 orang, jika proyeknya besar bisa memakan waktu antara 10-20%, 20-25% atau lebih. Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain sepak bola Akademi Tunas Harapan Lubok Basong yang berusia 14-15 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kekuatan sepak bola dan teknik utama yaitu passing, pinning, shooting dan heading. Analisis data survei menggunakan metode distribusi frekuensi dan statistik  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian menunjukkan: (1) Keterampilan teknik dasar pemain sepak bola Akademi Tunas Harapan Lubok Basong berada pada kategori sedang dengan rata-rata indeks kemampuan teknik sebesar 9,65. (2) Kemampuan teknik dasar pemain sepak bola Akademi Tunas Harapan Lubok Basong berada pada kategori lemah pada indeks kemampuan teknik menggiring bola dengan rata-rata 21,02 detik. (3) Keterampilan teknik dasar pemain sepak bola Akademi Tunas Harapan Lubok Basong berada pada kategori lemah pada indeks kemampuan teknik menembak dengan rata-rata sebesar 5,65. (4) Keterampilan teknik dasar pemain sepak bola Akademi Tunas Harapan Lubok Basong berada pada kategori rata-rata kualifikasi teknis gelar dengan rata-rata 5,20.

**Kata Kunci** : Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola

## *Analysis of Basic Technical Abilities of Football Players*

### ABSTRACT

*The problem in this research is that the basic technical abilities of the Tunas Harapan Lubok Basong Academy players are still far from what is needed. This can be seen from handling errors, failed passes, failed tackles, off-target shots and headers not according to instructions. The aim of this research is to determine the main technical skills of football players at Tunas Harapan Lubok Basong University. Descriptive research type. The population of this study is 110 people, if the project is large it could take between 10-20%, 20-25% or more. Therefore, the sample used in this research was 20 Tunas Harapan Lubok Basong Academy soccer players aged 14-15 years. The instruments used in this research are soccer strength and the main techniques, namely passing, pinning, shooting and heading. Survey data analysis uses frequency distribution methods and statistics  $P = F/N \times 100\%$ . The research results show: (1) The basic technical skills of the Tunas Harapan Lubok Basong Academy football players are in the medium category with an average technical ability index of 9.65. (2) The basic technical abilities of Tunas Harapan Lubok Basong Academy football players are in the weak category on the ball dribbling technique ability index with an average of 21.02 seconds. (3) The basic technical skills of Tunas Harapan Lubok Basong Academy football players are in the weak category on the shooting technique ability index with an average of 5.65. (4) The basic technical skills of Tunas Harapan Lubok Basong Academy football players are in the average category of degree technical qualifications with an average of 5.20..*

**Keywords:** Basic Football Technical Ability

---

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas masyarakat dewasa ini tidak bisa dilepaskan dari olahraga , baik sebagai ajang untuk meraih prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kesehatan tubuh ( Sin, 2016). Olahraga dewasa ini sama sekali tidak dilakukan untuk mencari kesehatan atau kesenangan yang hakiki , melainkan dilakukan untuk meraih prestasi yang setinggi - tingginya dengan tujuan untuk mengangkat harkat dan martabat suatu daerah atau negara (Yendrizal, 2019). Sesuai dengan Rohendi (2021), “Permainan merupakan salah satu cara manusia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan sehingga dapat membentuk pribadi yang benar - benar tangguh dan sangat tangguh . ” Kualitas fisik yang prima merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet jika ingin meraih prestasi yang maksimal ( Umar, 2020). Latihan olahraga memiliki banyak unsur pendukung yang mempengaruhi prestasi , seperti kondisi , strategi , taktik dan pola pikir ( Irawadi , 2019). Dahrial (2017) mengatakan bahwa “ Latihan olahraga dapat dilakukan sebagai selingan , permainan , dorongan fisik dan kesehatan yang mendalam . ” Selain itu , olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan negara untuk melaksanakan pembangunan yang wajar framework. Menurut Ghazali (2016), “aktivitas teratur membantu orang mencapai kesejahteraan fisik dan kesejahteraan mendalam.” Permainan sebagai bagian dari kehidupan manusia merupakan upaya untuk berkembang jika diaktifkan melalui strategi yang tepat. Karena struktur pribadi, pembelajaran, keunggulan, kepositifan dan sikap kerja keras yang bermanfaat bagi orang yang berprestasi, maka bermain sangat penting untuk melatih karakter hak asasi manusia untuk mencapai kinerja yang optimal (Soniavan, et al., 2021). Aktivitas fisik merupakan kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dalam hidup, dan olahraga teratur meningkatkan kualitas fisik dan mental. Salah satu olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran adalah berenang (Amin, 2021; Artanayasa, 2020).

Olahraga hendaknya direncanakan secara sistematis dan berkesinambungan untuk mengembangkan seluruh fungsi tubuh manusia (Masrun & Rusdinal, 2022). Dari penjelasan tersebut dapat kita simpulkan bahwa olahraga yang bermanfaat bagi kinerja tubuh manusia sebaiknya dilakukan secara rutin. Diantara banyaknya olahraga yang ada di Indonesia, sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari di Indonesia. Hal ini terlihat dari banyaknya sekolah sepak bola (SSB) yang tersebar di seluruh Indonesia. Selain itu, kita juga bisa menyaksikan berbagai pertandingan sepak bola yang

diselenggarakan di berbagai tingkatan, baik lokal, regional, provinsi, nasional, dan internasional. Dimana tingkat kompetisi yang berbeda, Statistik Norwegia, pelajar, institusi dan lainnya dapat berpartisipasi. Kegiatan olahraga melibatkan berbagai aspek, antara lain; Aspek fisik, teknis, taktis dan psikologis (Mazron et al., 2022). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang berguna untuk keberhasilan dalam olahraga. Sebenarnya situasi-situasi ini saling berkaitan satu sama lain. Sepak bola itu indah disetiap sudutnya, dari segi latihan dan pertandingan sepak bola memerlukan kemampuan teknik, fisik, mental dan strategis (Atiq & Budiyanto, 2020). Dari penjelasan tersebut dapat kita simpulkan bahwa sepak bola merupakan salah satu olahraga yang indah permainannya dengan metode, teknik, fisika dan strategi. Selain itu, sepak bola juga dapat dijadikan sebagai permainan yang menyenangkan bagi anak untuk mendapatkan pengalaman bermain yang menyenangkan, namun juga memiliki banyak manfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak (Mazron et al., 2023). Menurut Ardian (2019), “sepak bola merupakan olahraga yang mulai populer di seluruh lapisan masyarakat.” Menurut Serbetar (2019), “siapaapun bisa bermain sepak bola, baik laki-laki, perempuan, tua atau muda.” Menurut Lacsono (2019), “Sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Pemain sepak bola perlu mengetahui teknik dasar sepak bola untuk bermain sepak bola dengan baik.” Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung merupakan salah satu dari sekian banyak SSB di Indonesia yang dapat menjadi wadah pembinaan hobi dan keterampilan bermain sepak bola bagi para pemain muda. Anggota SSB diharapkan dapat terlatih secara teknis dasar dan menjadi aktor terkemuka di tingkat regional, provinsi, nasional, dan internasional sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Akademi Tunas Harapan merupakan sekolah sepak bola yang terletak di Lubuk Basung, Kabupaten Agam. Akademi Tunas Harapan didirikan pada tahun 2002 oleh Bani Sastra. Akademi Tunas Harapan saat ini memiliki banyak pemain berusia enam hingga 20 tahun. Latihan dilaksanakan empat kali dalam seminggu pada Minggu malam, Jumat, Jumat pukul 16.00-18.00 WIB dan Minggu pagi pukul 07.00-11.00 WIB. Akademi Tunas Harapan memiliki 70 atlet yang telah memenangkan banyak kompetisi. Salah satunya adalah juara pertama Nike Cup 2014-2015. Setelah itu, performa Tunas Harapan Academy menurun dibandingkan musim lalu, saat Tunas Harapan memimpin dengan 0 poin di TCNC Under 18 Championship 2023. Berdasarkan kondisi lapangan yang diamati

peneliti pada tanggal 14 Mei 2023 ditemukan bahwa kemampuan teknik dasar pemain Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari kesalahan penanganan, umpan gagal, dribel gagal, tembakan ilegal, dan sundulan tidak sesuai instruksi.

### **METODE**

Jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 110 orang, jika proyeknya besar bisa memakan waktu antara 10-20%, 20-25% atau lebih. Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Tunas Harapan Lubok Basong berusia 14-15 tahun yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kekuatan sepak bola dan teknik utama yaitu passing, pinning, shooting dan heading. Analisis data survei menggunakan metode distribusi frekuensi dan statistik  $P = F/N \times 100\%$ .

### **HASIL**

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar diperoleh skor maksimal 15 dan skor minimal 5. Selain itu diperoleh mean (rata-rata) = 9,65 dan standar deviasi = 2,83. Lihat Tabel 1 di bawah untuk informasi lebih lanjut mengenai data keterampilan teknis dasar:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Passing*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
> 11,96	4	20,00	Baik Sekali
10,40 - 11,96	2	10,00	Baik
8,81 - 10,39	8	40,00	Sedang
7,24 - 8,80	3	15,00	Kurang
< 7,24	3	15,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang yang dijadikan sampel, 4 orang (20,00%) telah lulus keterampilan teknis dasar >11,96 hingga kategori sangat baik, 2 orang (10,00%) memiliki keterampilan teknis dasar dengan rentang -10, -40. 11,96 dalam kategori baik, 8 orang (40,00%) memiliki penyebaran kemampuan teknis 8,81-10,39 dalam kategori sedang, 3 orang (15,00%) memiliki penyebaran teknologi antara 7, 24-8,80 dalam kategori kurang dan 3 orang. (15,00%) mempunyai keterampilan teknis antara <7,24 dengan kategori paling miskin.

Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar diperoleh skor maksimum 15,37 detik dan skor minimum 24,23 detik. Selanjutnya nilai rata-rata (mean) = 21,02 detik dan standar deviasi = 2,32. Lihat Tabel 2 di bawah untuk penjelasan lebih rinci mengenai teknis dasar data regresi:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
16,99<	1	5,00	Baik Sekali
17,00 – 19,00	2	10,00	Baik
19,02 – 21,00	5	25,00	Sedang
21,01 – 23,00	6	30,00	Kurang
23>	6	30,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 orang yang dijadikan sampel, 1 orang (5,00%) mempunyai keterampilan teknis dasar <16,99 hingga kategori baik, 2 orang (10,00%) mempunyai keterampilan teknis rendah pada kisaran -17,00. 19.00 pada kategori baik, 5 orang (25.00%) mempunyai keterampilan mengurangi pada pukul 19.02-21.00 pada kategori sedang, 6 orang (30.00%) pada pukul 21.01-23.00 pada kategori buruk sebanyak 6 orang. (30,00%) keterampilan teknis dasar dari pukul 23.00>> ke kategori paling miskin.

Berdasarkan hasil uji kualitatif diperoleh skor maksimum sebesar 11 dan minimum sebesar 2. Selain itu diperoleh rata-rata (mean) = 5,65 dan standar deviasi = 2,37. Lihat Tabel 3 di bawah untuk penjelasan lebih rinci mengenai data kualifikasi utama:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Shooting*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
> 10,61	1	5,00	Baik Sekali
8,70 – 10,61	2	10,00	Baik
6,76 - 8,69	3	15,00	Sedang
4,84-6,75	7	35,00	Kurang
<4,84	7	35,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 sampel manusia, 1 orang (5,00%) mempunyai kemampuan dasar teknik menembak dengan kategori 10,61 sampai dengan kategori baik, 2 orang (10,00%) mempunyai kemampuan teknik dasar menembak pada rentang - 8,-70. (35,00%) mempunyai skor keterampilan sangat baik dari <4,84 hingga kategori sangat kurang.

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknis pada bab dasar diperoleh skor maksimal 10 dan skor minimal 2. Selain itu diperoleh rata-rata (mean) = 5,20 dan standar deviasi = 1,88. Untuk informasi lebih lanjut tentang header data teknis dasar, lihat Tabel 4 di bawah:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar *Heading*

Kelas Interval	Frekuensi Absolte	Frekuensi Relatif	Kategori
9>	1	5,00	Baik Sekali
8 – 7	4	20,00	Baik
6 – 5	5	25,00	Sedang
4 – 3	8	40,00	Kurang
3<	2	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 sampel manusia, 1 orang (5,00%) memiliki keterampilan teknis dasar antara 9 dan sangat baik, 4 orang (20,00%) memiliki metode utama antara 7-8 dan sebagian baik. 5 orang (25,00%) mempunyai kemampuan teknik dasar antara 5-6 dengan kategori sedang, 8 orang (40,00%) mempunyai kemampuan teknik dasar antara 3-4 dengan kategori lemah dan 2 orang (10,00%) mempunyai kemampuan teknis dasar Judul Dasar keterampilan teknis dari <3 ke minimum.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap kemampuan teknik dasar passing 20 orang pemain sepakbola Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung diperoleh hasil bahwa hanya 4 orang (20,00%) yang memiliki kemampuan teknik dasar passing dalam kategori sangat baik , 2 orang ( 10,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar passing dalam kategori baik , 8 orang ( 40,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar passing dalam kategori sedang , 3 orang ( 15,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar passing dalam kategori kurang dan 3 orang ( 15,00%) memiliki kemampuan teknik dasar passing dalam kategori sangat kurang . Dari hasil analisis diperoleh hasil bahwa tingkat kemampuan teknik dasar passing pemain sepakbola Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung memiliki rata - rata sebesar 9,65. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar passing pemain sepakbola Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung berada pada kategori sedang . Mengenai teknik dasar bermain sepakbola , Mielke dalam Landau ( 2022 ) menyatakan , “ passing dalam permainan sepakbola merupakan keterampilan dasar dalam permainan sepakbola . Passing merupakan salah satu cara mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya , passing dapat menggunakan bagian

tubuh mana saja kecuali tangan , namun biasanya passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki ( Halim & Mardela , 2020) . Passing merupakan satu kesatuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain dalam kerja sama tim , tergantung pada efektifitas dan efisiensi serangan satu tim ( Deri , AM , Umar , U. , & Damrah , D , 2018 ) . Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar dribbling 20 orang pemain sepakbola Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung, didapatkan bahwa hanya 1 orang ( 5,00 % ) yang memiliki kemampuan teknik dasar dribbling dengan kategori sangat baik , 2 orang ( 10,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar dribbling dengan kategori baik , 5 orang ( 25,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar dribbling dengan kategori sedang , dan 5 orang ( 25,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar dribbling dengan kategori sedang . kategori sedang , sebanyak 6 orang (30,00%) mengalami

basic dribbling technique abilities 0 with a less category and 6 people (30.00%) had basic dribbling technique abilities with a very less category. From the analysis results, it was found that the level of basic passing technique ability of Tunas Harapan Lubuk Basung Academy soccer players had an average of 21.02 seconds. It can be concluded that the level of basic dribbling technique ability of Tunas Harapan Lubuk Basung Academy soccer players is in the less category. Dribbling is a technique of rolling the ball or moving the ball from one place to another using the feet while running. Menggiring bola adalah proses memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain di lantai dengan menggunakan kaki dan selalu mengendalikannya (Omar, 2019). Dropping merupakan teknik sepak bola yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang baik dan tekak yang baik dengan menjaga keseimbangan tubuh pada posisi support pada saat lawan dalam kesulitan (Fetri dan Donie, 2019). Dribbling adalah tindakan menggiring bola dengan berbagai teknik untuk membuka zona pertahanan lawan atau melewati lawan, memungkinkan pemain untuk mengoper atau menembak mendekati gawang dan mencetak gol atau memberikan umpan kepada rekan satu tim (Budiman dan Sin, 2019). . Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepak bola. Menggiring bola adalah gerakan mendorong dengan bola yang diikuti dengan gerakan pemain searah dengan datangnya bola. Selain mengatur kecepatan, merencanakan serangan dan transisi, dribbling juga berguna untuk mencetak gol dengan cara mengoper ke bek jika berhadapan dengan bek (Marta & Octarifaldi, 2020). Melempar bola memerlukan postur tubuh yang baik dan dukungan

unsur serta postur tubuh yang baik agar dapat bergerak lebih cepat (Nugroho et al., 2022). Kelincahan dapat dipelajari dengan melatih ketangkasan. Menggiring bola merupakan salah satu teknik utama yang memegang peranan utama dalam permainan sepak bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, keterampilan seperti kekuatan, kecepatan, ketangkasan, ketangkasan, dan lain-lain harus dipelajari (Yunyana dkk., 2023). Based on the results of the study on the basic shooting technique abilities of 20 Tunas Harapan Lubuk Basung Academy football players, it was found that only 1 person (5.00%) had basic shooting technique abilities in the very good category, 2 people (10.00%) had basic shooting technique abilities in the good category, 3 people (15.00%) had basic shooting technique abilities in the moderate category, 7 people (35.00%) had basic shooting technique abilities in the less category and 7 people (35.00%) had basic shooting technique abilities in the very less category. From the results of the analysis, it was found that the level of basic shooting technique abilities of Tunas Harapan Lubuk Basung Academy football players had an average of 13. It can be concluded that the level of basic shooting technique abilities of Tunas Harapan Lubuk Basung Academy football players is in the less category. Shooting skills in football are very important because the main goal of every attack is to score goals. Scoring goals is one of the most difficult tasks in football. Shooting techniques are difficult to do as desired so that the ball goes straight to the goal and passes the goalkeeper's guard. Kemampuan menembak dengan keras dan akurat sangat diperlukan jika seorang pemain ingin mencetak gol (Luxbacher, 2013).

Kegagalan shooting sering terjadi pada situasi permainan cepat di bawah tekanan pemain bertahan lawan . Jarak shooting terbaik adalah di dekat garis depan kotak penalti . Memang tidak mudah bagi seorang pemain untuk menendang bola ke gawang lawan , dapat kita lihat pada saat pertandingan , tembakan sering kali gagal atau tidak menghasilkan gol . Berdasarkan hasil penelitian terhadap kemampuan teknik dasar heading 18 pemain sepak bola Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung didapatkan bahwa hanya 1 orang ( 5,00 %) yang memiliki kemampuan teknik dasar heading dalam kategori sangat baik , 4 orang ( 20,00 %) memiliki kemampuan teknik dasar heading dalam kategori baik , 5 orang (25,00%) memiliki kemampuan teknik dasar heading dalam kategori sedang , 8 orang (40,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar heading dalam kategori kurang dan 2 orang ( 10,00 % ) memiliki kemampuan teknik dasar



heading dalam kategori sangat kurang . Dari hasil analisis didapatkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar heading pemain Sepakbola Akademi Tunas Harapan Lubuk Basung Academy soccer players had an average of 5.20. It can be concluded that the level of basic heading technique abilities of Tunas Harapan Lubuk Basung Academy soccer players is in the moderate category. Sepak bola dimainkan tidak hanya dengan kaki, tetapi juga dengan bagian tubuh lainnya, termasuk kepala. Praktek memainkan bola dengan kepala disebut sundulan. Dengan kemampuan sundulannya, Anda bisa mencapai tujuan menuju pertandingan sepak bola yang diinginkan. Misalnya dengan mengejar bola ke arah gawang lawan, mengoper bola ke rekan satu tim, melempar bola, atau menjauhkan bola dari lawan dan daerah pertahanannya. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan pelabelan Anda adalah dengan mempraktikkan teknik yang benar. Seseorang dapat melakukan dengan baik dan benar jika mengetahui teknik atau langkah pelaksanaannya, misalnya membungkuk sambil melompat, menjaga keseimbangan badan di udara, siku sedikit terbuka untuk melindungi badan dan bola. dari serangan musuh. Begitu pula saat bola datang, gunakan dahi untuk menyundul bola dan mengunci leher, lalu mengarahkan bola ke level yang diinginkan, dan seterusnya.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Bagi pemain yang memiliki kategori kemampuan teknik dasar baik sekali dan 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 kemampuan teknik dasarnya. Bagi pemain, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan teknik dasar bagi yang kurang. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kemampuan teknik dasar sehingga teknik dasar pemain bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, b. F., sukur, a., & budiningsih, m. 2021. Kepatuhan protokol kesehatan untuk memulai kembali olahraga renang di masa pandemi covid-19. *Jurnal ilmiah sport coaching and education*, 5(1), 1-11.
- Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, “*Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students,*” *ScienceRise*, vol. 1, no. 7, pp. 40–44, 2019.
- Atiq, A., & Budiyanto, K. S. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola untuk Atlet Pemula. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Dahrial. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash dalam Permainan Bolavoli pada Klub Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(1), 46-61.
- Deri, A. M., Umar, U.,& Damrah, D. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127
- Fetri, F & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1169-1178
- Gazali, N.2016. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Halim, M., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Passing Group Terhadap Passing Pemain Sepakbola Sman 4sumbar Fa Kelompok Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Patriot*, 2(1), 182-192.
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). *Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167
- Laksono, (2019). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773

- Landau, L. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 3 Siding Kabupaten Bengkayang (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).
- Luxbacher, Joseph A. (2013). Sepakbola. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143–151. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.49445>
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V. (2023). Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3364–3370. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12385>
- Nugroho, S., Hidayat, R. A., Komari, A., Pratama, K. W., Karakauki, M., & Ali, S. K. S. (2022). *Effect of Plyometric Exercise and Leg Muscle Endurance on the Agility and VO<sub>2</sub>max of Badminton Athletes*. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S71–S78.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. *The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic*. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.
- Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, “Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor Competence , School Success and Social Economic Status,” *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 19–24, 2019.
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73.
- Soniawan, V., Adnan, A., Haryanto, J., Lesmana, H., Arifan, I., Purnomo, E., & Pratama, D. 2021. Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 78-87.
- Umar, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320

- Umar, Umar and Alnedral, Alnedral and Bakhtiar, Syahrial and Lesmana, Heru Syarli (2020) *The Effects of Physical Exercise Intensity Towards Heart Rate Deflection Point*. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24 (5). pp. 734-740. ISSN 1475-7192
- Yendrizar, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206–213.
- Yuniana, R., Tomoliyus, B. M., Nasrulloh, A., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Karakauki, M., & Ali, S. K. S. (2023). *The Effectiveness of the Weight Training Method and Rest Interval on VO2 max, Flexibility, Muscle Strength, Muscular Endurance, and Fat Percentage in Students*. *Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 213–223.