



TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEKOLAH SEPAKBOLA TUNAS INTI KOTA SUNGAI PENUH PROVINSI JAMBI 2026

Devi Kurniawan¹, Muhamad Sazeli Rifki², Hadi Pery Fajri³, Sonya
Nelson⁴

1Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia

2Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

3Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

4Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Coressponding Author E-mail : devikurniawan278@gmail.com

*Received: artikel diterima 10 Desember 2025; Revised: artikel direvisi 04 Januari 2026;
Accepted: artikel diterima 05 Februari 2026*

Abstrak:

Sepak bola merupakan jenis olahraga paling populer di seluruh dunia. Namun, saat ini siswa kurang memiliki pengetahuan tentang teknik dasar sepak bola, khususnya passing, dribbling, shooting, heading, dan kicking. Hal ini terlihat dari pendekatan mereka yang kurang serius dan sering ceroboh selama latihan sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan teknik dasar di Sekolah Sepak Bola Tunas Inti di Sungai Penuh. Metode: Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel diterapkan dengan menggunakan purposive sampling. Metode pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan dan kriteria spesifik yang selaras dengan tujuan penelitian. Purposive sampling adalah prosedur non-probabilistik di mana sampel dipilih secara sengaja untuk memastikan relevansinya dengan fokus penelitian dan dengan demikian mempertahankan makna asli dari pengambilan sampel. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 30 responden. Tes yang dilakukan meliputi passing, dribbling, dan shooting. Hasil: Secara keseluruhan, teknik passing belum optimal. Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa 17 orang, atau (56,6%) termasuk dalam kategori "kurang". 9 siswa (30%) mencapai kategori "sedang", dan hanya 4 siswa (13,33%) yang menguasai teknik dengan kategori "baik". Namun, analisis data dari 30 siswa SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh menunjukkan bahwa teknik dribbling dasar mereka secara umum sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan mayoritas siswa 17 orang, atau (56,67%) mencapai kategori "baik". Sebelas siswa (36,67%) berada pada kategori "sedang", dan 2 siswa (6,67%) yang masih berada dalam kategori "kurang". Hasil tes teknik shooting dari 30 siswa SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh menunjukkan bahwa akurasi mereka masih relatif rendah. Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa 17 orang, (56,67%) termasuk dalam kategori "kurang", sedangkan 10 siswa (33,33%) berada dalam kisaran "sedang" dan hanya 3 siswa (10%) yang mencapai kategori "baik".

Kata Kunci: Sepak Bola, Teknik Dasar, Passing, Shooting, Dribbling,

Abstract:

Football is the most popular sport worldwide. However, students currently lack knowledge of basic football techniques, particularly passing, dribbling, shooting, heading, and kicking. This is evident in their less serious and often careless approach during football practice. The purpose of this study was to determine the basic technical skills at Tunas Inti Football School

in Sungai Penuh. Method: In this study, the sampling method was applied using purposive sampling. This selection method is based on specific considerations and criteria that align with the research objectives. Purposive sampling is a non-probabilistic procedure in which samples are deliberately selected to ensure their relevance to the research focus and thus maintain the original meaning of the sampling. The sample used in the study was 30 respondents. The tests conducted included passing, dribbling, and shooting. Results: Overall, passing techniques were not optimal. The data shows that the majority of students (17 people, or 56.6%) were included in the "poor" category. 9 students (30%) achieved the "moderate" category, and only 4 students (13.33%) mastered the techniques in the "good" category. However, data analysis from 30 SSB Tunas Inti students in Sungai Penuh City shows that their basic dribbling techniques are generally very good. This is evidenced by the majority of students (17 people, or 56.67%) reaching the "good" category. Eleven students (36.67%) are in the "moderate" category, and 2 students (6.67%) are still in the "poor" category. The results of the shooting technique test from 30 SSB Tunas Inti students in Sungai Penuh City show that their accuracy is still relatively low. The data shows that the majority of students (17 people, 56.67%) are included in the "poor" category, while 10 students (33.33%) are in the "moderate" range and only 3 students (10%) reach the "good" category.

Keywords: Football, Basic Techniques, Passing, Shooting, Dribbling

How to Cite: Devi Kurniawan, Muhamad Sazeli Rifki, Hadi Pery Fajri, Sonya Nelson (2026). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sekolah Sepakbola Tunas Inti Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi 2026. Jurnal Ilmu Keolahragaan 4 (1). 101-106.
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Sepak bola dianggap sebagai olahraga paling populer di seluruh dunia. Pendekatan strategis dan taktis yang matang sangat penting untuk meraih kesuksesan permainan ini, dan hanya atlet yang terlatih dengan baik yang mampu memberikan penampilan yang baik, cerdas, dan memikat. Menjadi pemain sepak bola yang kompeten membutuhkan pengembangan bertahap melalui berbagai fase. Menurut Komarudin (2019), teknik dasar sepak bola dapat dibagi menjadi dua kategori: teknik tubuh non-bola, seperti berlari, melompat, dan mengecoh, dan teknik penguasaan bola, seperti kontrol bola, menembak, menyundul, menerima, melempar ke dalam, dan menjaga gawang. Muhajir (2004) mendefinisikan sepak bola sebagai permainan yang bertujuan untuk menggerakkan bola ke gawang lawan sekaligus melindungi gawang sendiri. Festiawan et al., (2019) menjelaskan bahwa mengoper adalah salah satu teknik dasar sepak bola, di mana bola dimainkan dengan bagian dalam atau luar kaki. Dribbling didefinisikan sebagai teknik sepak bola yang digunakan pemain untuk mengelabui lawan (Dai et al., 2014). Huijgen et al., (2015) & Smith et al., (2016) menjelaskan bahwa shooting merupakan kemampuan pemain untuk menendang bola dengan kekuatan penuh ke gawang lawan guna menghasilkan gol. Dalam sepak bola, pemain, kecuali penjaga gawang, hanya boleh menggunakan bagian tubuh selain tangan dan lengan untuk memainkan bola. Namun, penjaga gawang memiliki hak eksklusif untuk mengontrol dan memainkan bola dengan tangan dan kaki, sesuai dengan aturan permainan (Soekamtamsi, 2019).

Hasil penelitian Utama (2019) menjelaskan bahwa keterampilan teknik dasar pemain sepak bola SSB berusia 16 tahun di Provinsi Rejang Lebong belum cukup berkembang. Faktor penyebabnya termasuk kurangnya pengetahuan dasar sepak bola dan kurangnya kesempatan pelatihan. Penelitian oleh (Luthfi, 2018) menunjukkan bahwa keterampilan menembak, dribbling, passing, dan sundulan pemain SSB Bima di Bukittinggi dinilai rendah. Dalam sepak

bola, keterampilan dasar ini penting bagi pemain individu maupun tim. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, maka pemain harus menguasai keterampilan ini. Keterampilan ini diperoleh melalui latihan yang teratur dan intensif. Dzulqarnin, 2013) melakukan sebuah penelitian dengan judul "Tingkat Keterampilan Dasar Sepak Bola Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 14 Yogyakarta." Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Metodologinya terdiri dari survei menggunakan teknik pengujian dan pengukuran. Populasi penelitian terdiri dari 25 siswa berpartisipasi dalam ekstrakurikuler permainan sepak bola di SMP 14 Yogyakarta. Tes David Lee yang dimodifikasi digunakan untuk mengukur keterampilan dalam permainan sepak bola. Maka dari itu, tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan teknik dasar di Sekolah Sepak Bola Tunas Inti di Sungai Penuh.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode purposive sampling. Objek penelitiannya adalah seluruh pemain yang berumur 10-13 tahun yang berlatih di SSB Sekolah Sepak Bola Tunas Inti Kota Sungai Penuh dan terdaftar sebagai pemain. Pengambilan data untuk penelitian ini yaitu kemampuan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 30 responden dan untuk menentukan sampel minimalnya digunakan rumus slovin. Dilakukan dua kali tes dalam penelitian ini dan diambil hasil yang paling baik. Pada proses pengumpulan data, dilakukan tes berangkaik secara bergantian. Kemudian saat seluruhnya selesai, tes kedua dimulai dan kembali ke urutan semula. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran, hingga dapat menjelaskan gambaran tentang yang diteliti yaitu angka-angka yang dapat diukur dengan pasti. Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu perhitungan statistik dengan analisis deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Klasifikasi Tes *Passing* Sepakbola

Nilai	Kelas Interval	Kategori	fi	%
1	≥ 8	Baik	4	13,3333333
2	6-7.	Sedang	9	30
3	$\leq$	Kurang	17	56,6666667
4	Jumlah Total		30	100

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil tes teknik *passing* di SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh yang melibatkan 30 siswa dapat dideskripsikan sebagai berikut: 4 siswa (13,33%) dinilai baik, 9 siswa (30%) dinilai sedang, dan 17 siswa (56,66%) dinilai kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* para pemain termasuk dalam kategori kurang, dapat dilihat dari 17 siswa berada pada kategori ini.

Klasifikasi Tes *Dribbling* Sepakbola

Nilai	Kelas Interval	Kategori	Fi	%
1	≥ 23 Detik	Baik	17	56,6666667
2	24-26 Detik	Sedang	11	36,6666667
3	≤ 23 Detik	Kurang	2	6,6666667
4	Jumlah Total		30	100

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil tes teknik *dribbling* di SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh yang melibatkan 30 siswa dapat dideskripsikan sebagai berikut: 17 siswa (56,66%) dinilai baik, 11 siswa (36,66%) dinilai sedang, dan 2 siswa (6,66%) dinilai kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* para pemain termasuk dalam kategori baik, dapat dilihat dari 17 siswa berada pada kategori ini.

Klasifikasi Tes *Shooting* Sepakbola

Nilai	Kelas Interval	Kategori	fi	%
1	≥ 8	Baik	3	10
2	6-7	Sedang	10	33,3333333
3	≤ 5	Kurang	17	56,6666667
4	Jumlah Total		30	100

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil tes teknik *shooting* di SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh yang melibatkan 30 siswa dapat dideskripsikan sebagai berikut: 3 siswa (10%) dinilai baik, 10 siswa (33,33%) dinilai sedang, dan 17 siswa (56,66%) dinilai kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* para pemain termasuk dalam kategori baik, dapat dilihat dari 17 siswa berada pada kategori ini.

B. Pembahasan

Sepak bola adalah olahraga tim. Tim sepak bola yang tangguh terdiri dari pemain yang bertindak sebagai satu kesatuan dan bekerja sama secara efektif. Untuk mencapai hal ini, pemain harus menguasai berbagai elemen, teknik dasar, dan keterampilan permainan. Di Sungai Penuh, hampir setiap desa mempunyai klub sepak bola tersendiri. Perkembangan ini memicu semangat kompetitif tim lokal dan ambisi mereka untuk meningkatkan performa. Saat membuat materi pelatihan untuk atlet muda, pelatih harus mempertimbangkan berbagai aspek yang relevan dan mengacu pada teori-teori khusus olahraga.

Bompa (2000) menguraikan sembilan tujuan pelatihan: (1) mencapai serta memperluas pertumbuhan fisik yang komprehensif, (2) meningkatkan serta memastikan pertumbuhan fisik yang lebih spesifik dengan kebutuhan yang telah diidentifikasi, (3) meningkatkan dan menyempurnakan teknik spesifik untuk olahraga yang dipilih, (4) meningkatkan dan menyempurnakan strategi kunci, (5) mengembangkan keinginan melalui pelatihan dengan kebiasaan pelatihan yang konsisten, (6) memastikan dan mempertahankan persiapan optimal untuk berbagai cabang olahraga, (7) upaya pemeliharaan kesehatan atlet, (8) mencegah cedera dan meningkatkan fleksibilitas pada fase yang diperlukan, dan (9) memperluas pengetahuan teoritis setiap atlet, dengan mempertimbangkan dasar-dasar fisiologis dan psikologis pelatihan. Selain itu, pemain harus memiliki teknik dasar sepak bola untuk mencapai performa optimal. Teknik dasar ini meliputi menembak, mengoper, mengontrol, menyundul, menggiring bola, dan menembak (Sucipto dkk, 2000)

Seseorang dengan keterampilan gerakan adalah yang dapat melakukan aktivitas gerakan secara efektif dan mekanis. Misalnya, seorang pemain sepak bola berbakat menguasai berbagai teknik dasar seperti menembak, menggiring bola, dan mengontrol bola dengan pola gerakan yang tepat dan efisiensi tinggi. Efisiensi dalam pelaksanaan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencapai hasil gerakan optimal dengan pengeluaran energi minimal (Sugiyanto & Sudjarwo, 1993).

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Terhadap siswa SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh, ditemukan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar Passing secara keseluruhan masih berada pada level yang belum optimal. Data menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu sebanyak 17 orang atau 56,6%, berada pada kategori "kurang". Kemudian, siswa yang masuk dalam kategori "sedang" berjumlah 9 orang atau 30%, dan hanya sebagian kecil yakni 4 orang yang mampu mencapai kategori "baik" atau 13,33%. Berdasarkan Hasil Analisis data terhadap 30 siswa SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar dribbling secara umum sudah berada di level yang sangat memuaskan. Hal ini dibuktikan dengan mayoritas siswa sebanyak 17 orang (56,66%) berhasil mencapai kategori "baik". Kemudian 11 siswa (36,66%) termasuk dalam kategori "sedang" dan hanya sebagian kecil 2 orang (6,67%) yang masih berada dalam kategori "kurang". Berdasarkan hasil tes kemampuan teknik dasar Shooting 30 siswa SSB Tunas Inti Kota Sungai Penuh, terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tembakan ke gawang masih tergolong rendah. Data menunjukkan mayoritas siswa masuk dalam kategori "kurang", yaitu 17 siswa dengan persentase mencapai 56,66%. Sementara itu, siswa yang berada dalam kategori "sedang" terdapat 10 orang (33,33%), dan hanya 3 siswa (10%) yang mampu mencapai kategori "baik". Dari hasil tersebut diminta pelatih untuk sungguh-sungguh meningkatkan pola latihan teknik dasar sepak bola, sehingga apa yang diikuti dan dipelajari mendapatkan hasil lebih baik dan semakin meningkatkan kemampuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa T.O. (2000). *Periodisasi: Teori dan Metodologi latihan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Dai, B., Mao, D., Garrett, W. E., & Yu, B. (2014). Anterior cruciate ligament injuries in soccer: Loading mechanisms, risk factors, and prevention programs. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 3, Number 4, pp. 299–306). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.06.002>
- Dzulqarnin, Didik (2013). *Permainan sepak bola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Festiawan, R., Nurcahyo, J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. In *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 9). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/mikiTerakreditasiSINTA4>
- Huijgen, B. C. H., Leemhuis, S., Kok, N. M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. *PLoS ONE*, 10(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144580>
- Komarudin. (2019). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Luthfi, A. (2018). *Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola: Passing, Dribbling, dan Shooting*. Yogyakarta: Pustaka Olahraga.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (1st ed.). Jakarta: Erlangga.
- Smith, M. R., Zeuwts, L., Lenoir, M., Hens, N., De Jong, L. M. S., Coutts, Aaron J, Saskia De Jong, L. M., & Coutts, Aaron James. (2016). *Mental fatigue impairs soccer-specific decision-making skill*.
- Soekamtamsi. (2019). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: UBS Press
- Sucipto dkk. (2000). *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1993). *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Utama, M.W., Insanistyo,B., & Syafrial,S. (2019). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*,3(1), 63-69.