

EVALUASI KETERAMPILAN PERMAINAN SEPAK BOLA KLUB KARYA UTAMA TAHUN 2024

Fikia^{*1}, Yogihon Simanulang², Hamdani³, Herisman⁴, Salimi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Bina Bangsa Getsempena

* Corresponding Author: muhammadfikia362@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History :

Received : Sep 07, 2024

Revised : Sep 30, 2024

Accepted : Oct 20, 2024

Available online : Oct 31 2024

Kata Kunci:

Keterampilan teknik dasar, sepak bola, atlet, evaluasi keterampilan, Klub Karya Utama

Keywords:

Basic technical skills, soccer, athletes, skill evaluation, Karya Utama Club

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepak bola atlet Klub Karya Utama Tahun 2024. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran. Subjek penelitian berjumlah 18 atlet yang seluruhnya dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan bermain sepak bola yang meliputi heading, passing dan stopping, dribbling, serta shooting. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan T-score dan diklasifikasikan ke dalam lima kategori penilaian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56% atlet berada pada kategori baik dan 44% berada pada kategori cukup, sedangkan 0% berada pada kategori sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan hasil

tersebut, keterampilan teknik dasar permainan sepak bola atlet Klub Karya Utama Tahun 2024 berada pada kategori baik. Meskipun demikian, masih diperlukan peningkatan latihan terutama pada aspek ketepatan passing, kontrol bola saat dribbling, serta akurasi shooting.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of basic soccer skills of athletes from the Karya Utama Club in 2024. The study uses a quantitative descriptive approach with tests and measurements. There were 18 athletes who were all included in the sample. The instruments used were soccer skill tests covering heading, passing and stopping, dribbling, and shooting. The data were analyzed using descriptive statistics through T-score calculations and classified into five assessment categories. The results showed that 56% of athletes were in the good category and 44% were in the fair category, while 0% were in the moderate, poor, and very poor categories. Based on these results, the basic technical skills of the 2024 Karya Utama Club athletes were in the good category. However, further training is still needed, especially in the aspects of passing accuracy, ball control when dribbling, and shooting accuracy.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi karena menuntut keterampilan teknik, kondisi fisik, serta kerja sama tim yang baik dalam setiap situasi pertandingan. Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan seorang pemain dalam menampilkan performa bermain yang optimal di lapangan. Teknik dasar merupakan kemampuan fundamental yang harus dimiliki oleh setiap pemain karena menjadi dasar dalam menunjang efektivitas permainan baik secara individu maupun tim (Dwi Prasetya and Nurjamal 2020). Selain itu, sepak bola juga menuntut kemampuan pengambilan keputusan yang cepat, ketepatan dalam membaca situasi permainan, serta kesiapan mental yang stabil agar pemain mampu beradaptasi dengan dinamika pertandingan yang berlangsung secara cepat dan kompetitif. Kompleksitas tersebut menjadikan sepak bola sebagai olahraga yang tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik semata, tetapi juga memerlukan kecerdasan taktis dan penguasaan teknik yang konsisten.

Teknik dasar dalam permainan sepak bola meliputi beberapa keterampilan utama seperti passing, controlling, dribbling, heading, dan shooting. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu pemain dalam membangun pola permainan serta menciptakan peluang mencetak gol dalam pertandingan. Sebaliknya, kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar dapat menyebabkan kegagalan dalam mempertahankan penguasaan bola maupun dalam membangun serangan. Hasil penelitian Sulistio (2019) menunjukkan bahwa kegagalan dalam permainan sepak bola pada atlet usia muda umumnya disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik dasar seperti passing yang tidak akurat, kontrol bola yang kurang baik, dribbling yang belum optimal, serta shooting yang tidak tepat sasaran. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar bukan hanya sekadar kemampuan mekanis, melainkan fondasi utama dalam membentuk kualitas permainan secara keseluruhan. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai, strategi permainan yang dirancang oleh pelatih tidak akan dapat dijalankan secara efektif di lapangan.

Passing merupakan teknik dasar yang berfungsi untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam satu tim guna mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan. Kemampuan passing yang baik akan memudahkan tim dalam menciptakan kerja sama permainan yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Effendy et al (2022) menunjukkan bahwa latihan teknik dasar sepak bola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing pemain, sehingga penguasaan

teknik passing menjadi salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan permainan. Dalam praktiknya, passing dapat dilakukan dengan berbagai variasi seperti menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki, tergantung pada situasi dan kebutuhan permainan. Ketepatan arah, kekuatan tendangan, serta timing yang sesuai menjadi faktor penting dalam keberhasilan sebuah passing. Apabila passing dilakukan secara akurat dan terukur, maka alur permainan tim akan berjalan lebih terstruktur dan terorganisir.

Selain passing, dribbling juga merupakan teknik penting dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk melewati lawan serta menciptakan ruang gerak dalam situasi permainan. Kemampuan dribbling yang baik akan membantu pemain dalam mempertahankan penguasaan bola dan membuka peluang serangan ke daerah pertahanan lawan. Model latihan teknik dasar seperti dribbling dan passing terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain atlet sepak bola apabila dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan (Anugrah et al. 2022). Dribbling yang efektif tidak hanya mengandalkan kecepatan, tetapi juga kontrol bola yang baik, keseimbangan tubuh, serta kemampuan membaca pergerakan lawan. Pemain yang memiliki kemampuan dribbling yang baik cenderung mampu menciptakan situasi satu lawan satu yang menguntungkan serta membuka ruang bagi rekan setim untuk bergerak tanpa bola.

Selain teknik passing dan dribbling, controlling atau kontrol bola juga memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Controlling merupakan kemampuan pemain dalam menerima dan menguasai bola dengan baik sehingga bola tetap berada dalam kendali dan siap untuk tindakan selanjutnya seperti passing, dribbling, atau shooting (Pranatha 2013). Kontrol bola yang kurang baik akan menyebabkan bola mudah direbut oleh lawan dan menghambat alur permainan tim. Oleh karena itu, latihan controlling perlu diberikan secara intensif agar pemain mampu menerima bola dalam berbagai situasi, baik bola datar maupun bola lambung.

Teknik heading juga menjadi bagian dari teknik dasar yang tidak kalah penting, terutama dalam situasi bola udara seperti umpan silang, tendangan sudut, maupun tendangan bebas. Heading yang baik memerlukan koordinasi antara kekuatan leher, timing lompatan, serta keberanian dalam menghadapi duel udara dengan lawan (Saputra 2021). Penguasaan teknik heading akan memberikan keuntungan tambahan bagi tim dalam mencetak gol maupun dalam mempertahankan daerah pertahanan sendiri.

Shooting sebagai teknik akhir dalam upaya mencetak gol juga memegang peranan yang sangat menentukan dalam permainan sepak bola. Ketepatan, kekuatan, serta

akurasi dalam melakukan shooting menjadi faktor utama dalam menghasilkan gol. Banyak peluang yang gagal dikonversi menjadi gol disebabkan oleh teknik shooting yang kurang tepat, baik dari segi posisi kaki tumpu, sudut tembakan, maupun keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan (Andreas and Bafadal 2021). Oleh karena itu, latihan shooting perlu dilakukan secara berulang dan bervariasi agar pemain terbiasa menghadapi berbagai situasi penyelesaian akhir.

Dalam konteks pembinaan prestasi olahraga, tingkat penguasaan teknik dasar atlet menjadi indikator penting dalam menilai kemampuan bermain serta menentukan keberhasilan program latihan yang telah dilaksanakan. Atlet yang memiliki tingkat penguasaan teknik dasar yang baik cenderung mampu menampilkan performa permainan yang lebih optimal dibandingkan dengan atlet yang memiliki penguasaan teknik dasar yang rendah (Handoko 2018). Evaluasi terhadap kemampuan teknik dasar dapat dilakukan melalui tes keterampilan yang terukur dan sistematis sehingga pelatih memperoleh gambaran objektif mengenai perkembangan atlet. Dengan adanya evaluasi tersebut, program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kelemahan masing-masing atlet.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada atlet sepak bola Klub Karya Utama, masih ditemukan beberapa kendala dalam penguasaan teknik dasar seperti passing yang kurang akurat, dribbling yang belum optimal, serta shooting yang tidak tepat sasaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar atlet masih perlu ditingkatkan agar dapat menunjang performa bermain secara maksimal dalam pertandingan. Permasalahan ini juga mengindikasikan bahwa proses latihan yang telah berjalan perlu dievaluasi kembali, baik dari segi metode, intensitas, maupun variasi latihan yang diberikan kepada atlet.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pada atlet Klub Karya Utama Tahun 2024, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola, sehingga pembinaan atlet dapat dilakukan secara lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan demi mencapai prestasi yang optimal

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan objektif tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak bola tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian (Yusuf 2023). Pendekatan ini sesuai untuk mengevaluasi kemampuan teknik dasar atlet dalam konteks pembinaan olahraga (Supriyanto et al. 2019).

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2024 di lapangan sepak bola Kabupaten Aceh Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola Klub Karya Utama yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang atlet (Setiawan & Kurniawan, 2020).

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan bermain sepak bola yang dikemukakan oleh Aska, Sarwita, and Pranata (2022) yang terdiri atas empat item tes, yaitu: memainkan bola dengan kepala (heading), menyepak dan menghentikan bola (passing and stopping), menggiring bola (dribbling), serta menyepak bola ke sasaran gawang (shooting). Penggunaan tes keterampilan teknik dasar dalam evaluasi pembinaan sepak bola telah banyak digunakan dalam penelitian untuk mengukur tingkat kemampuan bermain atlet secara objektif (Irawan, Setiaji, and Azman 2022).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan tes secara langsung di lapangan setelah diberikan pengarahan kepada sampel mengenai prosedur pelaksanaan setiap item tes. Proses ini dilakukan untuk menjaga reliabilitas dan objektivitas hasil pengukuran (Putra & Ramadhan, 2023).

Data yang diperoleh dari hasil tes keterampilan teknik dasar kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif melalui perhitungan T-score. Penggunaan T-score bertujuan untuk menyeragamkan skor hasil tes dari masing-masing item keterampilan sehingga dapat dibandingkan dalam satuan yang sama. Perhitungan T-score dilakukan menggunakan rumus:

$$T = 50 + 10 \left(\frac{X - M}{SD} \right)$$

Sudijono (2012)

Penggunaan rumus T-score dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Sudijono (2012) yang menyatakan bahwa T-score digunakan untuk mengubah skor mentah menjadi skor baku sehingga memudahkan dalam proses interpretasi dan pengkategorian data hasil pengukuran. Hasil perhitungan T-score selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak bola atlet secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data tes kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada atlet Klub Karya Utama Tahun 2024, selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan perhitungan T-score untuk menyeragamkan skor mentah yang diperoleh dari setiap item tes. Hasil perhitungan T-score tersebut kemudian ditabulasikan ke dalam bentuk tabel guna mempermudah proses analisis dan interpretasi tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak bola atlet.

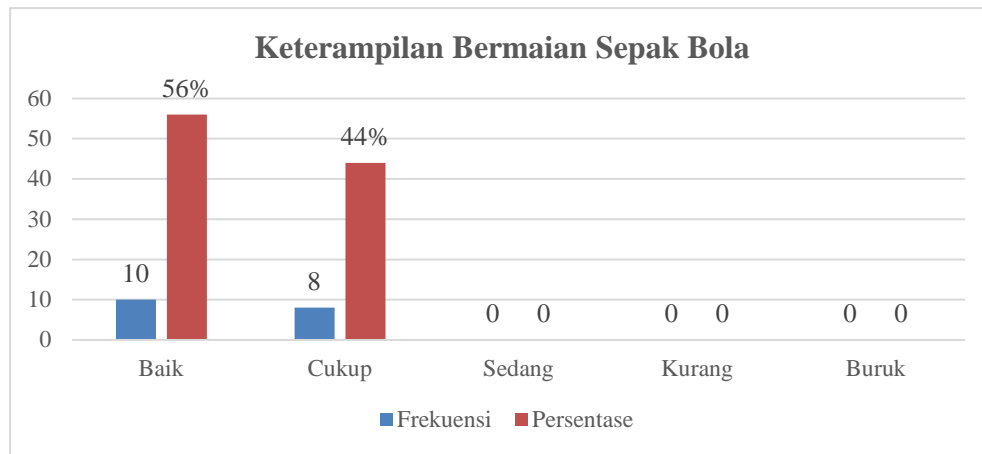
Tabel 1. Kategori Keterampilan Bermaian Sepak Bola Klub Karya Utama

No	Sampel	T-Score Rata-rata	Kategori
1	AA	60	Cukup
2	AR	67	Baik
3	ARP	58	Cukup
4	AS	69	Baik
5	BT	73	Baik
6	DA	60	Cukup
7	DW	58	Cukup
8	ES	60	Cukup
9	FIY	69	Baik
10	FS	58	Cukup
11	H	65	Baik
12	IA	74	Baik
13	IN	68	Baik
14	KC	61	Baik
15	LY	66	Baik
16	MJ	69	Baik
17	RFI	60	Cukup
18	RJ	58	Cukup
	Σ	1153	

Tabel 2. Persentase Keterampilan Bermaian Sepak Bola Karya Utama

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	61≥	10	56%	Baik
2	53-50	8	44%	Cukup
3	46-52	0	0%	Sedang
4	37-45	0	0%	Kurang
5	36≤	0	0%	Buruk
	Total	100%	100%	

Untuk lebih jelasnya persentase keterampilan bermain sepak bola PS Sata Kata dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Keterampilan Bermain Sepak Bola Klub Karya Utama
Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat kemampuan teknik dasar permainan sepak bola atlet Klub Karya Utama Tahun 2024 sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 56% atau sebanyak 10 atlet. Sementara itu, sebanyak 8 atlet atau 44% berada pada kategori cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet Klub Karya Utama telah memiliki kemampuan teknik dasar permainan sepak bola yang cukup baik dalam mendukung performa bermain di lapangan. Persentase ini menggambarkan bahwa lebih dari setengah jumlah atlet telah mencapai standar kemampuan yang diharapkan dalam penguasaan teknik dasar, sehingga dapat dikatakan bahwa proses pembinaan yang berjalan selama ini telah memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan individu pemain.

Dominasi kategori baik pada hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah mampu menguasai teknik dasar permainan sepak bola seperti passing, dribbling, heading, dan shooting dengan cukup efektif. Penguasaan teknik dasar tersebut merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola, membangun pola serangan, serta menciptakan peluang mencetak gol dalam pertandingan. Atlet yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik cenderung mampu menampilkan performa permainan yang lebih optimal dibandingkan dengan atlet yang memiliki penguasaan teknik yang rendah. Hal ini terlihat dari kemampuan atlet dalam menjaga ritme permainan, melakukan transisi

dari bertahan ke menyerang, serta menjaga konsistensi performa selama pertandingan berlangsung.

Jika dilihat lebih mendalam, kemampuan teknik dasar yang berada pada kategori baik menunjukkan bahwa atlet telah memiliki koordinasi gerak yang cukup matang, penguasaan sentuhan bola yang stabil, serta pemahaman terhadap situasi permainan yang memadai. Passing yang dilakukan sudah relatif akurat dan terarah, sehingga memudahkan rekan satu tim dalam menerima dan melanjutkan alur serangan. Dribbling yang ditampilkan juga menunjukkan kontrol bola yang cukup baik, sehingga atlet mampu melewati lawan dalam situasi tertentu tanpa kehilangan penguasaan bola. Begitu pula dengan heading dan shooting, yang pada umumnya sudah dilakukan dengan teknik yang benar meskipun dalam beberapa situasi masih memerlukan peningkatan ketepatan dan kekuatan.

Namun demikian, masih terdapat 44% atlet yang berada pada kategori cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun atlet telah memiliki dasar kemampuan teknik, namun pelaksanaan teknik dalam situasi permainan belum sepenuhnya optimal. Atlet pada kategori cukup umumnya masih mengalami kendala dalam ketepatan passing, kontrol bola, maupun penyelesaian akhir (shooting), sehingga diperlukan peningkatan latihan teknik dasar secara lebih terarah dan berkelanjutan. Kategori cukup ini bukan berarti kemampuan atlet rendah, melainkan menunjukkan bahwa konsistensi dan efektivitas pelaksanaan teknik dalam tekanan permainan masih perlu ditingkatkan.

Pada beberapa situasi pertandingan, atlet yang berada pada kategori cukup terkadang masih melakukan kesalahan elementer seperti passing yang terlalu keras atau terlalu lemah, kontrol bola yang kurang sempurna sehingga bola mudah direbut lawan, serta shooting yang belum tepat sasaran. Kesalahan-kesalahan tersebut meskipun terlihat sederhana, namun dapat berdampak besar terhadap jalannya pertandingan karena berpotensi menghilangkan peluang mencetak gol atau bahkan membuka peluang serangan balik bagi lawan. Oleh karena itu, perbaikan pada aspek teknik dasar perlu menjadi perhatian utama dalam program latihan selanjutnya.

Tidak ditemukannya atlet dalam kategori kurang maupun buruk menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kemampuan teknik dasar atlet Klub Karya Utama sudah berada pada tingkat yang memadai. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan yang telah diterapkan oleh pelatih mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan bermain atlet. Latihan yang dilakukan secara rutin, terstruktur, dan berkesinambungan kemungkinan besar menjadi faktor pendukung dalam

pencapaian hasil tersebut (Sularno 2022). Selain itu, kedisiplinan atlet dalam mengikuti program latihan juga turut berperan dalam meningkatkan kualitas teknik dasar yang dimiliki.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap perlu ditindaklanjuti dengan upaya peningkatan kualitas latihan, terutama bagi atlet yang masih berada pada kategori cukup. Program latihan yang lebih spesifik, seperti latihan passing dengan target tertentu, latihan dribbling dalam situasi satu lawan satu, serta latihan shooting dengan variasi sudut dan jarak, dapat diterapkan untuk meningkatkan ketepatan dan konsistensi teknik. Evaluasi berkala juga perlu dilakukan agar perkembangan kemampuan atlet dapat terpantau secara sistematis.

Selain faktor latihan, aspek mental dan kepercayaan diri atlet juga dapat memengaruhi pelaksanaan teknik dasar dalam pertandingan. Atlet yang percaya diri cenderung lebih tenang dalam mengontrol bola dan mengambil keputusan, sehingga teknik yang dimiliki dapat diaplikasikan secara maksimal. Sebaliknya, rasa ragu atau tekanan mental dapat menyebabkan teknik yang sebenarnya sudah dikuasai menjadi tidak optimal saat diterapkan di lapangan (Rizki 2018). Oleh karena itu, pembinaan tidak hanya difokuskan pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan kesiapan mental atlet.

Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa secara umum fondasi teknik dasar atlet Klub Karya Utama sudah cukup kuat untuk dikembangkan ke tahap yang lebih tinggi. Dengan dasar kemampuan yang telah berada pada kategori baik dan cukup, pelatih dapat mulai mengintegrasikan latihan teknik dengan aspek taktik permainan agar atlet mampu menerapkan keterampilan yang dimiliki dalam sistem permainan tim yang lebih kompleks. Penguasaan teknik yang baik akan semakin efektif apabila didukung oleh pemahaman taktik yang tepat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif guna meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet, khususnya bagi atlet yang masih berada pada kategori cukup agar dapat meningkat ke kategori baik maupun sangat baik. Upaya peningkatan tersebut diharapkan tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas individu pemain, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan prestasi tim secara keseluruhan dalam menghadapi berbagai kompetisi yang akan datang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara umum kemampuan teknik dasar permainan sepak bola atlet Klub Karya Utama Tahun 2024 berada pada tingkat yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah memiliki penguasaan teknik dasar yang memadai, meliputi kemampuan passing, dribbling, heading, dan shooting. Penguasaan keempat teknik tersebut menjadi tolok ukur penting dalam menilai keberhasilan penerapan keterampilan bermain dalam situasi pertandingan. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk kualitas permainan seorang atlet ketika berada di lapangan. Kemampuan teknik dasar yang berada pada kategori baik menunjukkan bahwa proses latihan selama pembinaan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan bermain atlet. Melalui latihan yang berulang dan terstruktur, atlet dapat meningkatkan koordinasi gerak serta ketepatan pelaksanaan teknik dasar sehingga rangkaian permainan dapat dilakukan dengan lebih efektif. Hal ini mengindikasikan bahwa program latihan yang diterapkan telah membantu atlet dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar permainan sepak bola. Latihan yang konsisten memungkinkan atlet membentuk kebiasaan gerak yang benar sehingga teknik dapat dilakukan lebih otomatis dan meminimalkan kesalahan saat diterapkan dalam pertandingan.

Penguasaan passing yang baik mencerminkan kemampuan atlet dalam menjaga alur permainan dan membangun kerja sama tim. Passing yang akurat tidak hanya mempermudah rekan setim dalam menerima bola, tetapi juga mempercepat tempo permainan dan membuka ruang untuk melakukan serangan. Dribbling memungkinkan atlet melewati lawan dan menciptakan peluang dalam situasi satu lawan satu. Sementara itu, heading dan shooting menjadi penentu dalam penyelesaian akhir serangan maupun saat menghadapi bola udara di depan gawang. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat atlet yang berada pada kategori cukup. Kondisi ini menandakan bahwa penguasaan teknik dasar belum merata di antara seluruh atlet. Atlet dalam kategori cukup umumnya telah memahami teknik dasar permainan, tetapi masih mengalami kendala dalam menjaga konsistensi gerakan, seperti ketepatan passing, kontrol bola saat dribbling, maupun akurasi shooting ke arah gawang. Ketidakkonsistenan tersebut sering muncul ketika atlet berada dalam tekanan permainan atau saat tempo pertandingan meningkat.

Atlet pada kategori cukup sebenarnya telah memiliki fondasi teknik yang baik, tetapi masih memerlukan penguatan melalui pengulangan gerakan dan peningkatan kualitas eksekusi. Kesalahan kecil seperti posisi kaki tumpu yang kurang tepat saat shooting atau sentuhan pertama yang kurang sempurna saat menerima bola dapat berdampak pada hilangnya peluang mencetak gol maupun memicu serangan balik lawan. Oleh karena itu, perhatian khusus perlu diberikan kepada atlet dalam kategori ini agar mampu meningkatkan kemampuan menuju kategori baik atau bahkan sangat baik. Selain faktor teknik, pelaksanaan teknik dasar juga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta kekuatan otot memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan teknik. Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung mampu menampilkan gerakan yang lebih stabil sehingga passing, dribbling, dan shooting dapat dilakukan dengan lebih tepat sasaran. Keseimbangan tubuh membantu menjaga stabilitas saat berhadapan dengan lawan, sedangkan kekuatan otot mendukung akurasi dan daya dorong dalam melakukan tendangan.

Koordinasi antara mata dan kaki juga menjadi komponen penting dalam pelaksanaan teknik dasar. Kemampuan membaca arah bola, mengatur langkah, serta menentukan waktu sentuhan harus terus dilatih agar teknik dapat diterapkan secara maksimal dalam situasi permainan yang dinamis. Oleh sebab itu, latihan teknik dasar sebaiknya diintegrasikan dengan latihan kondisi fisik agar kedua aspek berkembang secara seimbang. Peningkatan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola atlet perlu dilakukan melalui program latihan yang lebih spesifik dan terarah. Fokus latihan diarahkan pada peningkatan koordinasi, keseimbangan, serta ketepatan pelaksanaan teknik. Latihan dapat dilakukan melalui variasi metode seperti kerja berpasangan, kelompok kecil, maupun simulasi pertandingan agar atlet terbiasa menerapkan teknik dalam kondisi mendekati situasi sebenarnya.

Dengan latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan, atlet diharapkan mampu memperbaiki kesalahan gerakan serta meningkatkan kualitas teknik dasar secara keseluruhan. Evaluasi berkala diperlukan untuk mengetahui perkembangan kemampuan atlet dan mengidentifikasi aspek yang masih perlu ditingkatkan. Melalui evaluasi tersebut, pelatih dapat menyusun strategi latihan yang lebih efektif sesuai kebutuhan masing-masing atlet. Peningkatan kemampuan teknik dasar diharapkan memberikan dampak positif terhadap performa atlet dalam pertandingan serta menunjang keberhasilan tim dalam mencapai hasil yang optimal. Dengan penguasaan teknik yang semakin baik dan merata, tim akan memiliki fondasi permainan yang lebih kuat dalam

membangun serangan maupun mempertahankan pertahanan. Pada akhirnya, kualitas teknik dasar yang baik menjadi modal utama bagi atlet Klub Karya Utama dalam menghadapi berbagai kompetisi dan meningkatkan prestasi di masa mendatang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan simpulan yang telah dikemukakan, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi Pelatih**, disarankan untuk menyusun program latihan yang lebih spesifik dan terstruktur, terutama pada aspek teknik dasar yang masih belum optimal. Latihan perlu dilakukan secara konsisten dan bervariasi agar kemampuan atlet dapat meningkat secara merata.
2. **Bagi Atlet**, diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan dan keseriusan dalam mengikuti program latihan, serta melakukan latihan tambahan secara mandiri untuk memperbaiki teknik dasar yang masih kurang maksimal.
3. **Bagi Klub**, diharapkan dapat terus mendukung program pembinaan dengan menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai guna menunjang peningkatan kemampuan teknik dasar atlet.
4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menggunakan desain penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh program latihan tertentu terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, Ahmad Atiq, and M. Fachrurrozi Bafadal. 2021. "Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 11(1):158-66. DOI: <https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398>
- Anugrah, Ray Rizky, Dikdik Fauzi Dermawan, Universitas Singaperbangsa Karawang, and Jawa Barat. 2022. "Korelasi Komponen Fisik Dengan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 3:38-43. DOI: <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.589>
- Aska, Y., T. Sarwita, and D. Y. Pranata. 2022. "Evaluasi Keterampilan Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas X Dan Xi Sma N 1 Bakongan." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 3(2). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/694> <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/694/408>.
- Dwi Prasetya, Agung, and Nurjamal Nurjamal. 2020. "Meningkatkan Teknik Dasar Passing Dan Kontrol Sepak Bola Menggunakan Metode Drill Di SMK TI Airlangga Samarinda." *Borneo Physical Education Journal* 1(1):1-9. doi:10.30872/bpej.v1i1.221.

- Effendy, Awang Roni, Ilham Surya Fallo, and Oktavianus Ding. 2022. "Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler." *Journal Sport Academy* 1(1):47-59. DOI: <https://doi.org/10.55098/jsa.v2i2.578>
- Handoko, Abdul Harris. 2018. "Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 14(1):64-80. doi:10.21831/jorpres.v14i1.19982.
- Irawan, Yogi Ferdy, Ikwil Setiaji, and Wildan Khoerul Azman. 2022. "Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di MTs Ma ' Arif Sempor." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6(2):15694-700. DOI: <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12929>
- Pranatha, I. Putu. 2013. "Implementasi Kooperatif Gi Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Control Sepak Bola." *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha* 32(3):167-86. DOI: <https://doi.org/10.23887/jjp.v1i4.1770>
- Rizki, Elfera. 2018. "Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola (Study Analisis Jalur Pada Atlet PPLP Pekanbaru Provinsi Riau)." *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia)* 2:1-21. DOI: [10.29210/1141400](https://doi.org/10.29210/1141400)
- Saputra, Dedi, and Zulheri Is. 2021. "Analisis Teknik Dan Kecepatan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola PPLP Aceh." *Jurnal Dedikasi Pendidikan* 5(1):217-26. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikasi>.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sularno. 2022. "Pengaruh Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Keterampilan Passing Siswa." *Journal of Educational and Language* 2(1):3503-6.
- Sulistio, Dadang. 2019. "Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasman* 32(3):167-86. Doi: [10.33369/jk.v10i1.46484](https://doi.org/10.33369/jk.v10i1.46484)
- Supriyanto, Agus, Wawan Sundawan Suherman, Erwin Setyo Kriswanto, Yudik Prasetyo, Ahmad Nasrulloh, Danny Eka, Wahyu Saputra, Sugeng Setia Nugroho, and Dewangga Yudhistira. 2019. "Evaluation of Woodball Achievement Coaching Management." *Evaluation of Woodball Achievement Coaching Management* 19(1):54-63. DOI: <https://doi.org/10.21831/jorpres.v19i1.60641>
- Yusuf, Marchdi Mahdavickyah. 2023. "Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Nanda Football Academy U-15 Kota Batam." *Jurnal Olahraga Indragiri* 5(2):344-50. DOI: <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2575>