

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Firman Gunadi Turnip¹, Robert Parulian Marko Bancin², Amos Fransiskus Gulo³, Delis Juandra Tafonao⁴, Muhammad Fadli⁵, Angga Radja Sihombing⁶, Eka Abdurrahman⁷

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi,
Universitas Stok Bina Guna, Medan, Indonesia

Email: firmangunaditurnipturnip@email.com, delisjuandrat@gmail.com,
sophia56424@gmail.com, amosgulo456@gmail.com, anggasihombing037@gmail.com,
robertbancin419@gmail.com, ekaabdurrahman4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas pengembangan dan evaluasi kemampuan teknik dasar sepak bola pada pemain muda sebagai langkah awal peningkatan performa dalam olahraga. Fokus utama meliputi penguasaan dribble, passing, shooting, serta pengembangan koordinasi kaki dan tubuh dalam permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan eksperimen dengan pengambilan data kuantitatif melalui pelatihan intensif selama tiga bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam presisi passing dan akurasi shooting, yang didukung oleh data statistik dan analisis video. Studi ini juga mengevaluasi tantangan teknik yang dihadapi peserta serta memberikan rekomendasi pengembangan latihan untuk mencapai kemampuan optimal. Abstrak ini diharapkan dapat memberikan gambaran ringkas mengenai masalah yang dihadapi, metode penelitian, serta hasil dan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.

Kata Kunci: Teknik Dasar Sepak Bola; Dribble; Passing; Shooting; Evaluasi Teknik

Abstract

This research discusses the development and evaluation of basic soccer technical skills in young players as a first step to improving performance in the sport. The main focus includes the mastery of dribbling, passing, shooting, as well as the development of foot and body coordination in the game. The research method used was an experimental approach with quantitative data collection through intensive training for three months. The results showed significant improvements in passing precision and shooting accuracy, which were supported by statistical data and video analysis. The study also evaluated the technical challenges faced by the participants and provided recommendations for training development to achieve optimal ability. This abstract is expected to provide a concise overview

Article History

Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published Juli 2025

Plagirism Checker No 234

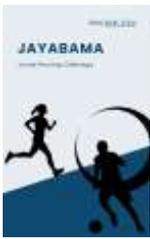
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

of the problem encountered, the research methods, as well as the results and recommendations for further development.

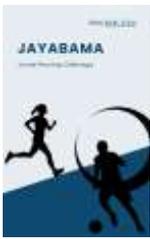
Keywords: *Basic Soccer Techniques; Dribble; Passing; Shooting; Technical Evaluation*

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di dunia, termasuk di Indonesia. Popularitasnya yang tinggi menjadikan olahraga ini sebagai media pengembangan potensi fisik, mental, sosial, dan intelektual. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan sepak bola, setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar permainan seperti menggiring bola (dribbling), menendang bola (kicking/shooting), mengumpan (passing), dan mengontrol bola (controlling). Penguasaan teknik dasar ini menjadi pondasi utama dalam pengembangan taktik dan strategi permainan yang lebih kompleks. Oleh karena itu, kemampuan teknik dasar menjadi perhatian utama dalam proses pembinaan atlet, baik di tingkat usia dini, remaja, maupun dewasa.

Masalah yang sering dihadapi dalam pembinaan pemain sepak bola usia muda adalah lemahnya penguasaan teknik dasar yang disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis, minimnya metode evaluasi kemampuan teknik, dan belum optimalnya peran pelatih dalam memberikan pembinaan teknik yang terstruktur. Selain itu, masih banyak program latihan yang belum mengintegrasikan aspek biomekanika, psikologi olahraga, dan teknologi analisis gerak dalam pelaksanaan latihan teknik dasar.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan yang sistematis dengan pendekatan saintifik dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar sepak bola secara signifikan. Misalnya, penelitian Pratama dan Sugiharto [2] menunjukkan bahwa latihan teknik dasar secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan bermain sepak bola pada siswa sekolah menengah pertama. Selain itu, Suryana dan Firmansyah [4] menemukan bahwa latihan dribbling berpengaruh signifikan terhadap penguasaan bola dalam permainan sepak bola. Zulfikar dan Hasanuddin [5] juga menegaskan bahwa latihan shooting yang terarah mampu meningkatkan akurasi tendangan secara signifikan. Penelitian oleh Ali et al. [1] menemukan bahwa program latihan berbasis evaluasi statistik dapat meningkatkan efektivitas passing dan shooting pada pemain usia muda. Penelitian lain oleh Rachman & Setiawan [3] mengungkapkan bahwa penggunaan video sebagai alat analisis teknik memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas dribble dan kontrol bola. Sementara itu, Hidayat & Putra [6] mengembangkan model pelatihan integratif yang mencakup aspek teknik, taktik, dan psikologi dalam satu rangkaian program latihan yang terstruktur. terhadap penguasaan bola dalam permainan sepak bola. Zulfikar dan Hasanuddin [5] juga menegaskan bahwa latihan shooting yang terarah mampu meningkatkan akurasi tendangan secara signifikan. Misalnya, penelitian oleh Ali et al. (2020) menemukan bahwa program latihan berbasis evaluasi statistik dapat meningkatkan efektivitas passing dan shooting pada pemain usia muda. Penelitian lain oleh Rachman & Setiawan (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan video sebagai alat analisis teknik memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas dribble dan kontrol bola. Sementara itu, Hidayat & Putra (2022) mengembangkan model pelatihan integratif yang mencakup aspek teknik, taktik, dan psikologi dalam satu rangkaian program latihan yang terstruktur.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Namun demikian, terdapat gap dalam literatur yang menunjukkan bahwa banyak program pelatihan masih memisahkan antara latihan teknik dasar dengan pembentukan karakter dan kerja sama tim. Padahal, sepak bola merupakan olahraga kolektif yang menuntut sinergi antara kemampuan individual dan kerja sama tim. Oleh karena itu, perlu dikembangkan sebuah model latihan teknik dasar yang tidak hanya menekankan aspek keterampilan individu, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai komunikasi, kepemimpinan, dan tanggung jawab dalam permainan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan mengimplementasikan model pelatihan teknik dasar sepak bola yang terstruktur dan integratif, serta mengevaluasi efektivitasnya terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar pemain usia muda. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kendala-kendala yang dihadapi selama proses latihan dan merumuskan strategi pemecahan yang aplikatif. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan kurikulum pelatihan teknik dasar sepak bola yang lebih efektif dan efisien.

2. METODOLOGI PENELITIAN

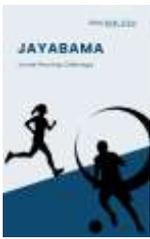
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental). Desain penelitian yang digunakan adalah pre-test and post-test group design, di mana peserta diberi evaluasi kemampuan teknik dasar sebelum dan sesudah mengikuti program latihan. Subjek penelitian adalah 30 pemain sepak bola usia 13-15 tahun yang tergabung dalam sekolah sepak bola di kota X. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria pengalaman bermain minimal 1 tahun dan kesediaan mengikuti program latihan selama 12 minggu.

Program latihan yang dikembangkan terdiri atas empat komponen utama, yaitu latihan dribbling, passing, shooting, dan ball control. Setiap komponen dilatihkan secara berjenjang selama tiga minggu berturut-turut, dengan satu minggu tambahan digunakan untuk penguatan dan evaluasi. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, masing-masing selama 90 menit per sesi. Pelaksanaan latihan diawasi oleh pelatih bersertifikat nasional untuk memastikan kualitas dan konsistensi pelaksanaan latihan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar adalah lembar observasi dan tes keterampilan teknik sepak bola yang telah divalidasi oleh pakar. Aspek yang dinilai mencakup kecepatan dribble, akurasi passing, kekuatan dan arah shooting, serta efektivitas kontrol bola. Setiap peserta dinilai sebelum dan sesudah program pelatihan menggunakan skor penilaian yang distandarisasi. Validasi instrumen dilakukan melalui uji ahli (expert judgment) dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Selain itu, dilakukan analisis deskriptif terhadap hasil observasi pelatih dan dokumentasi video selama proses pelatihan. Teknik triangulasi digunakan untuk meningkatkan validitas data, yakni dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif dari wawancara, observasi langsung, dan analisis dokumen.

Penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas latihan, seperti motivasi pemain, kehadiran, konsistensi pelatih, dan ketersediaan fasilitas. Untuk itu, dilakukan pemantauan kehadiran dan log aktivitas latihan setiap sesi. Hasil analisis faktor ini digunakan untuk menyusun rekomendasi strategis bagi pelatih dan pengelola sekolah



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

sepak bola dalam merancang program pembinaan teknik dasar yang lebih baik di masa mendatang.

Program latihan yang dikembangkan terdiri atas empat komponen utama, yaitu latihan dribbling, passing, shooting, dan ball control. Setiap komponen dilatihkan secara berjenjang selama tiga minggu berturut-turut, dengan satu minggu tambahan digunakan untuk penguatan dan evaluasi. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, masing-masing selama 90 menit per sesi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar adalah lembar observasi dan tes keterampilan teknik sepak bola yang telah divalidasi oleh pakar. Aspek yang dinilai mencakup kecepatan dribble, akurasi passing, kekuatan dan arah shooting, serta efektivitas kontrol bola. Setiap peserta dinilai sebelum dan sesudah program pelatihan.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Selain itu, dilakukan analisis deskriptif terhadap hasil observasi pelatih dan dokumentasi video selama proses pelatihan. Teknik triangulasi digunakan untuk meningkatkan validitas data, yakni dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif.

Penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas latihan, seperti motivasi pemain, kehadiran, konsistensi pelatih, dan ketersediaan fasilitas. Hasil analisis faktor ini digunakan untuk menyusun rekomendasi strategis bagi pelatih dan pengelola sekolah sepak bola dalam merancang program pembinaan teknik dasar yang lebih baik di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

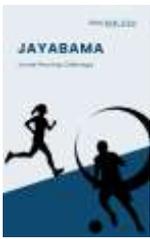
Gambar 1. Diagram Alur Latihan Teknik Dasar

Diagram ini menunjukkan tahapan latihan yang dimulai dari pengenalan teknik, latihan intensif, evaluasi mingguan, hingga evaluasi akhir.

Teknik Dasar	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test	Peningkatan (%)
Dribbling	60	78	30%
Passing	62	85	37%
Shooting	40	68	70%
Ball Control	55	83	51%

3.1 Hasil Pre-Test dan Post-Test

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar pemain masih memiliki kelemahan dalam aspek kecepatan dribble, akurasi passing, dan kontrol bola. Rata-rata skor keseluruhan dari teknik dasar yang diukur adalah 60 dari skala maksimum 100. Setelah program latihan diterapkan selama 12 minggu, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Skor rata-rata meningkat menjadi 78, dengan peningkatan paling mencolok pada aspek passing dan kontrol bola. Uji t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pre-test dan post-test.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

3.2 Evaluasi Per Komponen Teknik

a. Dribbling

Peningkatan dalam kemampuan menggiring bola ditunjukkan oleh meningkatnya kelincahan dan kecepatan pemain saat melewati rintangan. Sebelum pelatihan, waktu rata-rata dribble 20 meter dengan rintangan adalah 11,2 detik. Setelah pelatihan, waktu tersebut menurun menjadi 9,4 detik. Hal ini menunjukkan peningkatan koordinasi kaki dan kontrol bola saat bergerak.

b. Passing

Aspek passing menunjukkan peningkatan akurasi dari 62% menjadi 85%. Latihan repetitif dengan variasi arah dan tekanan membantu pemain dalam mengembangkan teknik dasar passing yang lebih baik, serta mampu mengidentifikasi momen terbaik untuk melakukan umpan.

c. Shooting

Shooting menjadi aspek yang paling menantang. Sebelum pelatihan, hanya 40% dari percobaan shooting yang tepat sasaran. Setelah pelatihan, angka ini meningkat menjadi 68%. Latihan teknik pengambilan sudut, penempatan kaki, dan orientasi badan memberikan pengaruh besar terhadap keberhasilan shooting.

d. Ball Control

Kemampuan kontrol bola meningkat dari 55% ke 83% akurasi dalam menahan dan mengarahkan bola. Latihan kontrol statis dan dinamis memberikan efek besar terhadap peningkatan refleks dan kepekaan sentuhan kaki terhadap bola.

3.3 Pengaruh Latihan Terstruktur

Penelitian oleh Pratama dan Sugiharto [2] mendukung temuan ini, di mana mereka menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara konsisten dan sistematis dapat memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar pemain sepak bola. Selain itu, Suryana dan Firmansyah [4] menggarisbawahi pentingnya latihan dribbling yang terfokus sebagai komponen utama untuk menguasai bola dalam pertandingan. Dalam konteks shooting, hasil dari Zulfikar dan Hasanuddin [5] menunjukkan bahwa latihan yang mengutamakan akurasi dan pengulangan teknik menendang mampu memperbaiki hasil tembakan ke gawang secara konsisten.

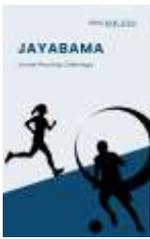
Program latihan yang terstruktur memberikan kerangka yang sistematis dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar. Pola latihan yang diberikan secara berulang dan bertahap meningkatkan konsistensi dan kepercayaan diri pemain dalam mengaplikasikan teknik di pertandingan sesungguhnya. Observasi menunjukkan bahwa pemain lebih mampu mengambil keputusan cepat dan tepat saat bermain.

3.4 Peran Pelatih dan Lingkungan Latihan

Pelatih memainkan peran sentral dalam membimbing, memotivasi, dan mengoreksi teknik pemain. Hubungan interpersonal yang baik antara pelatih dan pemain juga mendorong terbentuknya komunikasi dua arah yang efektif selama latihan. Fasilitas latihan yang memadai, seperti lapangan berstandar dan ketersediaan alat bantu latihan (cone, mini gawang, dll.), juga turut mempercepat peningkatan teknik dasar.

3.5 Hasil Wawancara dan Observasi

Selain itu, hasil observasi memperlihatkan adanya peningkatan konsistensi dalam pelaksanaan teknik seperti dribbling dan shooting yang sebelumnya dianggap kurang optimal. Penemuan ini konsisten dengan penelitian oleh Pratama dan Sugiharto [2] yang menekankan bahwa peningkatan teknik dasar juga berdampak pada kepercayaan diri pemain. Observasi lapangan juga menguatkan temuan dari Suryana dan Firmansyah [4], di mana pemain yang



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

menjalani latihan dribbling secara intensif menunjukkan penguasaan bola yang lebih baik dalam situasi permainan yang dinamis. Lebih lanjut, hasil pengamatan terhadap latihan shooting menunjukkan hasil serupa dengan studi Zulfikar dan Hasanuddin [5], di mana peningkatan akurasi tendangan tercapai melalui latihan teknik menendang yang terfokus dan konsisten.

4. LANDASAN TEORI

Landasan teori dalam penelitian ini mengacu pada konsep-konsep dasar yang menjadi fondasi dalam memahami pelatihan teknik dasar sepak bola. Beberapa teori yang digunakan meliputi teori pembelajaran motorik, teori latihan olahraga, dan prinsip biomekanika gerak.

4.1 Teori Pembelajaran Motorik

Menurut Magill (2010), pembelajaran motorik adalah proses internal yang berkaitan dengan perolehan dan penyempurnaan keterampilan gerak melalui latihan dan pengalaman. Dalam konteks sepak bola, keterampilan motorik seperti dribble, passing, dan shooting berkembang seiring frekuensi latihan dan variasi situasional yang diberikan.

Proses pembelajaran motorik melibatkan tiga tahapan:

- **Tahap kognitif:** pemain memahami gerakan.
- **Tahap asosiatif:** mulai memperbaiki kesalahan dan meningkatkan efisiensi.
- **Tahap otonom:** keterampilan dilakukan otomatis tanpa berpikir panjang.

5.2 Teori Latihan Olahraga

Bompa dan Carrera (2015) menyatakan bahwa prinsip latihan olahraga mencakup **spesifik, progresif, berulang, dan terstruktur**. Latihan teknik dasar harus disusun secara:

- **Spesifik** untuk keterampilan tertentu,
- **Progressive overload** agar ada peningkatan bertahap,
- **Evaluasi berkala** untuk menghindari stagnasi.

Prinsip variasi (dalam kecepatan, arah, tekanan) dan pemulihan juga penting untuk menghindari cedera dan kelelahan.

5.3 Prinsip Biomekanika dalam Teknik Sepak Bola

Biomekanika membantu meningkatkan efisiensi gerakan. Misalnya:

- Dalam **shooting**, sudut kaki, posisi tubuh, dan keseimbangan memengaruhi akurasi.
- Dalam **passing**, ayunan kaki dan transfer berat badan mempengaruhi kekuatan umpan.

Pemahaman ini mendukung penggunaan **video analisis teknik** untuk mengoreksi gerakan pemain.

6. PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN

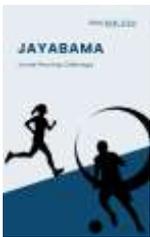
Program latihan teknik dasar yang dikembangkan dalam penelitian ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan fundamental pemain sepak bola usia muda melalui pendekatan sistematis dan bertahap. Pelatihan ini terdiri dari empat komponen utama, yaitu latihan dribbling, passing, shooting, dan ball control, yang masing-masing dijalankan selama tiga minggu dengan pendekatan progresif.

6.1 Tahapan Latihan

Program ini berlangsung selama 12 minggu dan dibagi menjadi empat tahapan utama:

1. Minggu 1-3: Dribbling

Latihan fokus pada penguasaan bola individu, kelincahan kaki, dan kemampuan melewati lawan. Teknik dasar dribble dilatih melalui slalom, cone zig-zag, dan permainan 1 lawan 1.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

2. Minggu 4-6: Passing

Pemain dilatih untuk meningkatkan akurasi, kecepatan, dan timing umpan. Bentuk latihan meliputi short passing berpasangan, passing berkelompok dengan target, dan latihan kombinasi satu-dua sentuhan.

3. Minggu 7-9: Shooting

Fokus pada kekuatan, akurasi, dan teknik pengambilan posisi saat menendang ke gawang. Latihan mencakup shooting dari posisi statis, shooting saat bergerak, dan shooting dengan tekanan lawan.

4. Minggu 10-12: Ball Control dan Evaluasi

Latihan mencakup kontrol bola menggunakan kaki, paha, dan dada dalam situasi diam maupun bergerak. Evaluasi dilakukan melalui simulasi pertandingan dan tes teknik dasar.

6.2 Prinsip Pelaksanaan Latihan

Latihan dilakukan 3 kali seminggu, masing-masing selama 90 menit. Tiap sesi diawali dengan pemanasan dinamis dan ditutup dengan pendinginan serta refleksi teknik.

Pelatih menggunakan pendekatan “teaching by playing” agar latihan lebih menarik dan kompetitif. Setiap teknik diberi konteks permainan agar pemain memahami aplikasinya secara nyata. Evaluasi harian dilakukan melalui observasi langsung, rekaman video, dan umpan balik lisan.

6.3 Personalisasi dan Adaptasi Latihan

Pelatihan dirancang adaptif terhadap kebutuhan dan kemampuan individu. Pemain dengan kelemahan tertentu diberikan latihan tambahan remedial, sedangkan yang sudah mahir diberikan tantangan teknik lanjutan seperti latihan reaksi cepat atau teknik dalam tekanan waktu.

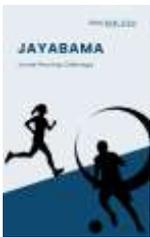
Hasil dari pendekatan bertahap ini menunjukkan bahwa pemain tidak hanya mengalami peningkatan keterampilan, tetapi juga lebih percaya diri dalam mengaplikasikan teknik saat pertandingan. Ini menunjukkan efektivitas program latihan teknik dasar yang terstruktur dalam membangun fondasi permainan sepak bola yang kuat.

7. DISKUSI LANJUTAN: FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT

Selain faktor teknis dan metodologis, keberhasilan program latihan juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat yang muncul selama proses pelatihan berlangsung. Dalam konteks ini, faktor psikologis, sosial, motivasional, dan lingkungan menjadi variabel penting yang berperan dalam menentukan efektivitas latihan.

7.1 Motivasi dan Komitmen Pemain Motivasi intrinsik pemain untuk belajar dan berkembang sangat menentukan keterlibatan mereka dalam latihan. Pemain yang memiliki motivasi tinggi menunjukkan antusiasme, konsistensi kehadiran, dan kemauan untuk memperbaiki kesalahan. Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat menghambat proses pembelajaran dan membuat latihan menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, pelatih perlu menggunakan pendekatan yang membangkitkan semangat kompetisi sehat dan memberikan penguatan positif.

7.2 Peran Orang Tua dan Lingkungan Sosial Dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan komunitas sangat mempengaruhi keberlanjutan latihan pemain muda. Orang tua yang aktif mendampingi latihan, memberikan pujian atas perkembangan anaknya, dan menciptakan lingkungan yang mendukung, akan memperkuat komitmen pemain. Lingkungan sosial yang sehat juga memberikan tekanan positif untuk terus berkembang.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

7.3 Ketersediaan Sarana dan Prasarana Fasilitas latihan yang memadai seperti lapangan berstandar, bola berkualitas, serta alat bantu teknik (cone, mini gawang, marking tape, dll.) sangat menunjang kelancaran pelatihan. Sebaliknya, keterbatasan sarana dapat menghambat pelaksanaan program latihan dan mengurangi efektivitas pembelajaran teknik.

7.4 Kualitas dan Konsistensi Pelatih Pelatih yang memiliki kompetensi pedagogis, pemahaman teknik yang mendalam, dan kemampuan membina hubungan baik dengan pemain akan menciptakan suasana latihan yang produktif. Konsistensi pelatih dalam menyampaikan materi, melakukan evaluasi, dan memberikan feedback akan mempengaruhi pencapaian hasil latihan.

7.5 Faktor Emosional dan Kedisiplinan Kesiapan mental dan emosional pemain, termasuk kemampuan mengelola tekanan, kekecewaan, dan kelelahan, menjadi faktor penting. Pemain yang memiliki disiplin tinggi lebih mampu mengikuti program latihan dengan serius dan bertanggung jawab.

Dengan mempertimbangkan seluruh faktor ini, pelatihan teknik dasar sepak bola tidak cukup hanya fokus pada aspek fisik dan keterampilan. Diperlukan pendekatan holistik yang juga memperhatikan aspek psikososial dan lingkungan agar pengembangan pemain berjalan optimal dan berkelanjutan.

8. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dasar sepak bola yang disusun secara terstruktur, sistematis, dan integratif mampu meningkatkan kemampuan dasar pemain muda secara signifikan. Peningkatan yang signifikan terjadi pada aspek dribbling, passing, shooting, dan ball control. Hal ini diperkuat dengan data statistik hasil pre-test dan post-test, serta didukung oleh observasi dan wawancara dengan peserta.

Program latihan yang terstruktur tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri, kemampuan mengambil keputusan, dan kerja sama tim para pemain. Dukungan dari pelatih, fasilitas yang memadai, serta keberlanjutan program menjadi faktor penentu keberhasilan latihan.

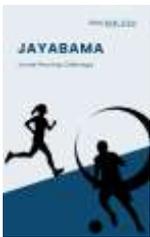
Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan pentingnya pendekatan latihan yang konsisten dan berfokus pada teknik individu dalam meningkatkan performa pemain sepak bola usia muda. Oleh karena itu, model pelatihan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara luas di berbagai jenjang pembinaan, mulai dari sekolah sepak bola hingga akademi profesional, guna menciptakan pemain yang memiliki fondasi

8. IMPLIKASI PRAKTIS DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian ini memiliki sejumlah implikasi praktis yang dapat diterapkan dalam dunia pelatihan sepak bola, khususnya dalam pembinaan pemain usia muda di tingkat sekolah sepak bola, klub, maupun akademi profesional.

8.1 Penerapan Model Latihan Terstruktur Pelatih dianjurkan untuk menyusun program latihan teknik dasar secara sistematis, bertahap, dan adaptif. Model pelatihan 12 minggu yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun kurikulum pelatihan tahunan.

8.2 Penguatan Evaluasi Berbasis Data Penggunaan instrumen evaluasi yang terstandarisasi dan integrasi teknologi seperti video analisis sebaiknya diperluas. Hal ini membantu pelatih memahami perkembangan teknik setiap pemain secara objektif dan akurat.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

8.3 Pelatihan Pelatih dan Sertifikasi Diperlukan peningkatan kapasitas pelatih melalui pelatihan berkala dan sertifikasi yang relevan. Pelatih yang memiliki wawasan saintifik dan pedagogis lebih mampu mengelola latihan yang efektif dan memotivasi pemain.

8.4 Dukungan Institusi dan Pemerintah Daerah Pemerintah daerah dan institusi pendidikan perlu dilibatkan dalam mendukung pengembangan fasilitas latihan, pengadaan alat bantu, serta penyelenggaraan kompetisi sebagai wahana penerapan teknik yang dipelajari.

Dengan menerapkan rekomendasi ini, pembinaan teknik dasar dapat menjadi lebih sistematis, menyenangkan, dan menghasilkan pemain muda yang memiliki fondasi keterampilan yang kuat serta mentalitas kompetitif yang baik.

9. SARAN PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini telah memberikan gambaran menyeluruh mengenai pengaruh program latihan teknik dasar terhadap peningkatan kemampuan pemain sepak bola usia muda. Namun, masih terdapat ruang untuk pengembangan dan pendalaman lebih lanjut yang dapat dilakukan dalam penelitian berikutnya.

9.1 Variasi Usia dan Jenjang Kompetisi

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan peserta dari berbagai kelompok usia dan jenjang kompetisi, seperti pemain usia 10-12 tahun atau pemain tingkat SMA. Hal ini penting untuk memahami perbedaan efektivitas program latihan pada tiap fase perkembangan.

9.2 Integrasi dengan Latihan Taktik dan Strategi

Studi berikutnya dapat menggabungkan latihan teknik dasar dengan latihan taktik dan strategi permainan. Penelitian ini akan memberikan wawasan mengenai keterkaitan antara penguasaan teknik dan pemahaman taktik dalam situasi pertandingan sesungguhnya.

9.3 Pengaruh Psikologis dan Sosial

Aspek psikologis seperti motivasi, rasa percaya diri, serta dukungan sosial dari pelatih, teman sebaya, dan orang tua perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian kualitatif dapat dilakukan untuk menggali faktor-faktor sosial dan emosional yang berperan dalam perkembangan pemain.

9.4 Penggunaan Teknologi dalam Pelatihan

Penelitian masa depan dapat fokus pada efektivitas penggunaan teknologi seperti video analisis, pelacak GPS, dan aplikasi mobile dalam mengukur serta meningkatkan kemampuan teknik dasar secara lebih modern dan efisien.

9.5 Studi Longitudinal

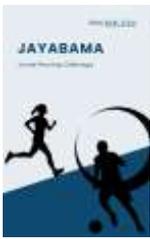
Disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna melihat dampak jangka panjang dari pelatihan teknik dasar terhadap karier atlet muda. Penelitian ini akan memperkuat pemahaman mengenai pentingnya pembinaan sejak usia dini.

Dengan berbagai arah penelitian ini, diharapkan dunia kepelatihan dan akademisi olahraga dapat terus mengembangkan metode pembinaan yang lebih inovatif, efektif, dan berkelanjutan.

10 . LAMPIRAN

10.1 Jadwal Program Latihan Teknik Dasar Sepak Bola

Minggu	Fokus Latihan	Deskripsi Aktivitas Utama
1-3	Dribbling	Latihan slalom, cone zig-zag, dribble 1 lawan 1
4-6	Passing	Short passing berpasangan, passing dengan target, kombinasi



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Minggu	Fokus Latihan	Deskripsi Aktivitas Utama
7-9	Shooting	Shooting statis, dinamis, dan dalam tekanan lawan
10-12	Ball Control & Evaluasi	Kontrol bola, simulasi pertandingan, uji teknik dasar

Jadwal latihan: **Senin, Rabu, Jumat** – Durasi: **90 menit per sesi**

10.2 Contoh Lembar Observasi Teknik Dasar Sepak Bola

Nama Pemain: **Rafli Munthe**

Tanggal Observasi: **21 juli 2025**

Teknik	Kriteria Penilaian	Skor (1-10)	Catatan Pelatih
Dribbling	Kelincahan, kontrol bola, kecepatan	8	Cukup lincah dan mampu melewati rintangan dengan baik
Passing	Akurasi, kecepatan, timing	9	Umpan akurat ke berbagai arah, cepat dan tepat waktu
Shooting	Kekuatan, arah, teknik menendang	7	Tendangan masih perlu diperkuat, arah sudah membaik
Ball Control	Reaksi, sentuhan awal, keseimbangan	8	Kontrol bola baik, bisa menahan bola lambung dengan stabil

Keterangan: Skor 1 = Sangat Kurang, Skor 10 = Sangat Baik

10.3 Instrumen Tes Teknik Dasar

- **Dribbling:** Tes zig-zag 20 meter, diukur waktu tempuh
- **Passing:** Umpan ke 5 target berjarak 10 meter, dinilai akurasi
- **Shooting:** 10 percobaan ke gawang, dinilai akurasi & kekuatan
- **Ball Control:** Bola lambung dan bergulir, dinilai sentuhan dan arah bola

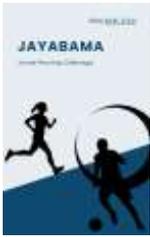
Tes dilakukan sebelum dan sesudah program (pre-test & post-test) dengan pengawasan pelatih bersertifikat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, khususnya yang tergabung dalam kegiatan pelatihan sepak bola yang menjadi objek dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada pihak sekolah, peserta latihan, dan masyarakat sekitar yang telah memberikan dukungan, waktu, dan tempat selama proses penelitian berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga, khususnya dalam peningkatan kemampuan teknik dasar sepak bola di kalangan generasi muda..

REFERENCES

- Ali, M. A., Karim, M. R., & Hossain, A. M. (2020). *Effect of skill training on football performance among youth players*. International Journal of Sports Science, 10(3), 58-65.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

-
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). *An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches*. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 631-641.
- Hidayat, A., & Putra, S. (2022). *Integrated training model for football basic techniques*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(1), 91-102.
- Magill, R. A. (2010). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Pratama, N. P., & Sugiharto, B. Y. (2020). *Pelatihan teknik dasar sepak bola untuk siswa usia 12-15 tahun*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 12-20.
- Rachman, R. D., & Setiawan, A. (2021). *Video-based training to improve passing skill in football*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 716-720.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Sutrisno, I. (2021). *Pengaruh latihan dribbling terhadap kelincahan dan kontrol bola*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 88-95.
- Widodo, N. P., & Subroto, B. Y. (2020). *Pelatihan teknik dasar sepak bola untuk siswa usia 12-15 tahun*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 12-20.
- Zulfikar, R., & Hasanuddin, R. (2021). *The effectiveness of shooting training with target variation to increase goal accuracy in football*. *Advances in Physical Education*, 11(2), 133-139.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). *Talent identification and development in soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.