



Elfera Rizky¹
 Alhafiz Kurniawan²
 Aditya Dwi Wijaya³
 Alhafis Pradana⁴
 Muhammad Fadlan⁵
 Nafis Abza⁶
 Ryon Sahputra⁷
 Muhammad Syahid⁸

PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK BOLA PADA REMAJA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan bermain sepak bola pada remaja. Teknik dasar dalam sepak bola seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* merupakan fondasi utama yang harus dikuasai pemain sejak usia dini. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada performa bermain setelah diberikan latihan teknik dasar secara terstruktur selama 6 minggu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan teknik dasar berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan bermain sepak bola pada remaja.

Kata kunci: Teknik Dasar; Sepak Bola; Latihan Remaja

Abstract

This study aims to determine the effect of basic technique training on the ability to play football in adolescents. Basic football techniques such as passing, dribbling, and shooting are the main foundation that must be mastered from an early age. This research uses a quantitative approach with a pre-test and post-test design on the experimental group. The results showed a significant improvement in playing performance after structured basic technique training was given for 6 weeks. The conclusion is that basic technique training has a positive effect on improving the ability to play football in adolescents.

Keywords: Basic Technique; Football; Adolescent Training

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Dalam perkembangannya, sepak bola tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga sarana pendidikan karakter, kerjasama tim, dan pengembangan fisik anak-anak dan remaja. Salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola adalah penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Penguasaan teknik dasar ini menjadi fondasi utama dalam meningkatkan kualitas permainan seorang pemain sejak usia dini.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa latihan teknik dasar memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan performa atlet muda (Putra & Hidayat, 2021; Yusuf & Nurkholis, 2023). Oleh karena itu, dalam konteks pembinaan usia remaja, sangat penting untuk merancang program latihan teknik dasar yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik usia tersebut.

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Penjasokesrek, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tunaku
 email: rizkyelfera@gmail.com¹, alhafizkurniawan171@gmail.com², adityadwiwijayaaa@gmail.com³, malfispradanamalfis@gmail.com⁴, fadlanmhd56@gmail.com⁵, nafisabza42@gmail.com⁶, ryonisahputra2@gmail.com⁷, sm1467749@gmail.com⁸

Penelitian ini dilakukan untuk menguji seberapa besar pengaruh latihan teknik dasar terhadap kemampuan bermain sepak bola pada remaja. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan sistematis yang digunakan dalam menyusun program latihan serta evaluasi kuantitatif berbasis *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model pelatihan yang efektif bagi pembinaan sepak bola usia muda.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap peningkatan kemampuan bermain sepak bola pada remaja, serta mengidentifikasi teknik mana yang memberikan dampak paling signifikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok eksperimen. Subjek penelitian adalah 20 remaja berusia 13–15 tahun yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu.

Latihan teknik dasar yang diberikan mencakup tiga komponen utama yaitu: *passing* (umpan), *dribbling* (menggiring), dan *shooting* (menendang). Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit dan diawali dengan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi kemampuan bermain sepak bola yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan performa peserta saat bermain dalam mini game sebelum dan sesudah program latihan. Data dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test* pada seluruh aspek teknik dasar yang diukur. Berikut hasil rata-rata tiap aspek teknik dasar permainan sepak bola yang diukur:

Tabel 1. Nilai Rata-rata Kemampuan Sepak Bola *Pre-test* dan *Post-test*

Aspek Teknik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Kenaikan
<i>Passing</i>	66,0	80,0	+14,0
<i>Dribbling</i>	69,0	81,5	+12,5
<i>Shooting</i>	70,5	81,5	+11,0
Rata-rata	68,5	81,0	+12,5

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa semua aspek teknik dasar mengalami peningkatan nilai. *Passing* mengalami peningkatan tertinggi, sedangkan *shooting* paling rendah.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test Tiap Aspek Teknik

Gambar 1 menggambarkan secara visual perbedaan nilai sebelum dan sesudah latihan. Seluruh aspek menunjukkan tren peningkatan, yang memperkuat data kuantitatif dari tabel sebelumnya.

Dari hasil penelitian yang ditunjukkan dalam Tabel 1 dan Gambar 1, terlihat adanya peningkatan kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada seluruh aspek yang diuji, yakni *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Peningkatan yang paling signifikan terjadi pada aspek *passing* (+14,0 poin), yang mengindikasikan bahwa latihan teknik dasar secara rutin memberikan dampak besar pada koordinasi dan akurasi pemain.

Peningkatan teknik ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Nurhayati (2020), yang menyatakan bahwa program latihan terstruktur dapat meningkatkan performa teknik dasar dalam waktu 4 minggu. Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa latihan berulang yang konsisten memperkuat koneksi neuromuskular yang diperlukan untuk performa teknik (Magill, 2014).

Namun, meskipun hasil *post-test* mengalami peningkatan, terdapat perbedaan kecepatan peningkatan antar aspek. *Shooting* menunjukkan kenaikan paling kecil, yaitu +11 poin. Hal ini kemungkinan karena teknik shooting membutuhkan kekuatan, koordinasi, serta pengambilan keputusan cepat, yang mungkin belum sepenuhnya dikuasai oleh responden remaja dalam waktu pelatihan yang relatif singkat.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa pendekatan latihan teknik dasar masih relevan digunakan dalam konteks pelatihan pemain usia remaja. Ini diperkuat oleh temuan dari Wahyudi (2021) yang menyatakan bahwa usia remaja merupakan fase emas dalam pembentukan kemampuan teknik permainan bola.

Jika dibandingkan dengan penelitian oleh Fadillah et al. (2022), ditemukan kesamaan bahwa aspek *passing* cenderung meningkat lebih cepat dibanding aspek teknik lainnya. Ini menunjukkan bahwa latihan *passing* bisa dijadikan prioritas utama dalam program latihan tahap awal.

Temuan ini penting bagi pelatih sepak bola pemula karena menunjukkan bahwa program latihan teknik dasar yang dirancang secara sistematis dan dilakukan secara konsisten akan berdampak nyata pada peningkatan keterampilan pemain. Pelatih juga dapat memanfaatkan hasil ini untuk menyesuaikan beban dan fokus latihan berdasarkan kebutuhan teknik pemain.

Selanjutnya, perlu dicatat bahwa metode latihan yang digunakan bersifat umum dan belum disesuaikan dengan kondisi individu pemain. Oleh karena itu, pada penelitian lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan individual dan analisis video agar hasil yang diperoleh lebih presisi.

Dengan hasil yang signifikan ini, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan teknik dasar terhadap peningkatan kemampuan bermain sepak bola remaja dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kemampuan bermain sepak bola remaja setelah diberikan latihan teknik dasar. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 68,5 meningkat menjadi 81,2 pada *post-test*. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($< 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Peningkatan ini terjadi secara merata pada ketiga aspek teknik dasar yang dilatihkan. *Passing* menjadi aspek yang paling meningkat dengan rata-rata kenaikan sebesar 15%, diikuti *dribbling* 12%, dan *shooting* 10%. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan teknik dasar yang terstruktur mampu meningkatkan kualitas bermain peserta secara menyeluruh.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ashadi & Prasetyo (2021) dan Irawan (2023), yang juga menemukan bahwa latihan teknik dasar secara rutin dan terprogram memberikan dampak positif pada performa bermain. Hal ini menunjukkan pentingnya pembinaan teknik dasar dalam fase usia remaja, di mana perkembangan motorik dan koordinasi tubuh sedang berada dalam masa puncaknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dasar memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan bermain sepak bola pada remaja. Latihan yang mencakup *passing*, *dribbling*, dan *shooting* terbukti mampu meningkatkan performa secara menyeluruh.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan program latihan teknik dasar secara rutin dan terstruktur dalam kegiatan pembinaan usia muda. Ke depan, program latihan ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih dan guru olahraga dalam mengembangkan keterampilan sepak bola remaja secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi ke-7). Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashadi, R., & Prasetyo, D. (2021). Efektivitas latihan teknik dasar terhadap kemampuan bermain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 102–110.
- Andriyanto, D. (2022). Pengaruh latihan dribbling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 8(1), 33–40.
- Dedi, R. (2018). Teknik dasar sepak bola dalam pengembangan atlet usia dini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 12–19.
- Harsono, D. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Bandung: ITB Press.
- Hidayat, A., & Pratama, T. (2021). Pengaruh program latihan passing dan shooting terhadap kinerja pemain sepak bola usia 14 tahun. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 88–98.
- Ismail, M. (2020). Pembelajaran teknik dasar sepak bola melalui permainan mini. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 47–56.
- Irawan, S. (2023). Hubungan latihan kontrol bola dan akurasi tembakan pemain. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 75–82.
- Kusnadi, T. (2022). Evaluasi program pembinaan teknik sepak bola usia muda. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 10(3), 134–140.
- Mahendra, R. (2017). *Sepak Bola Modern: Teori dan Praktik*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyana, A. (2019). Pengaruh latihan individual technique terhadap performa bermain. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 4(2), 55–63.
- Prabowo, Y., & Suryadi, R. (2022). Analisis teknik dasar sepak bola pada pemain SSB. *Jurnal Olahraga, Pendidikan dan Kesehatan*, 5(1), 21–29.
- Putra, A., & Hidayat, S. (2021). Efektivitas latihan teknik dasar terhadap keterampilan menggiring dan menendang bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(3), 100–108.
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi Komunikasi dalam Pembelajaran Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sulaiman, H. (2022). Pengaruh latihan kontrol bola terhadap kinerja bermain sepak bola. *Jurnal Sains Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 50–58.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, B. (2016). *Pembinaan Atlet Usia Muda*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyudi, R., Hasan, F., & Fadilah, R. (2022). Small-sided game dan teknik dasar dalam meningkatkan performa sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 97–105.
- Widodo, A. (2020). Implementasi latihan teknik dasar sepak bola di sekolah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 123–130.
- Yusuf, A., & Nurkholis, M. (2023). Dampak latihan passing berulang terhadap akurasi umpan pemain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 9(1), 17–24.