

**TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA CLUB AMOS FC  
 PALANGKI KECAMATAN IV NAGARI  
 KABUPATEN SIJUNJUNG**

**Randi<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>, Andri Gemaini<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[Randi18@gmail.com](mailto:Randi18@gmail.com), [antonkomaini@fik.unp.ac.id](mailto:antonkomaini@fik.unp.ac.id), [andrigemaini@fik.unp.ac.id](mailto:andrigemaini@fik.unp.ac.id)

**Abstract**

The problem in this study is the author contended that the low skills of basic techniques in club soccer player Amos Fc Palangki Sub-district IV Nagari Sijunjung. The purpose of this research is to know the basic engineering skills in club soccer player Amos Fc Palangki Sub-district IV Nagari Sijunjung.

This type of research is descriptive. The population in this research is an active soccer player join the exercises amounted to as many as 80 people. Sampling techniques using a purposive sampling. Thus the sample in this study i.e. the U-13 players who numbered as many as 20 people. To obtain data measurements performed towards the engineering skills of passing, dribbling, and shooting. The data were analyzed by using a percentage.

Based on the results of the study found that the engineering skills of passing, only 4 players who have the conclusion above passing score the group average, seen from the score they get compared with the average score. the engineering skills of dribbling, most players a lot of dribbling technique skills of low karenahanya 2 people above his score score group average. 5 shooting techniques, skill players still there shooting technique skills are low. because there is 7 people again score above the median – median group.

**Keywords:** Basic Tecniques, football

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah penulis berpendapat bahwa rendahnya keterampilan teknik dasar pemain sepak bola klub Amos Fc Palangki Kecamatan IV Nagari Sijunjung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar pada pemain sepak bola klub Amos Fc Palangki Kecamatan IV Nagari Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola yang aktif mengikuti senam yang berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini yaitu para pemain U-13 yang berjumlah sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh data pengukuran dilakukan terhadap ketrampilan teknik passing, dribbling, dan shooting. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ketrampilan teknik passing hanya 4 orang pemain yang mempunyai kesimpulan diatas rata-rata kelompok, dilihat dari nilai yang mereka peroleh dibandingkan dengan nilai rata-rata. Pada skill teknik dribbling, kebanyakan pemain banyak skill teknik dribbling rendah karenahanya 2 orang diatas score rata-rata grup nya. 5 teknik menembak, keterampilan pemain masih ada keterampilan teknik menembak rendah. karena ada 7 orang lagi skor di atas median - median kelompok.

**Kata kunci:** Teknik Dasar, Sepakbola



## **PENDAHULUAN (Arial 11 bold)**

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohani. Dengan olahraga prestasi diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dimasa yang akan datang. Olahraga bukan saja hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu, kelompok, maupun secara nasional.

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang, dimana pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Salah satunya di bidang olahraga, baik itu olahraga kebugaran jasmani maupun olahraga untuk prestasi. Berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 (2005:3) yang menyebutkan bahwa "olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

"Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa."

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, mulai lingkungan pedesaan sampai perkotaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertumbuhannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat.

Dapat dipahami untuk mendapatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani, dan memiliki potensi di bidang olahraga, perlu melakukan olahraga. Selain itu olahraga juga dapat memberikan pola pikir yang baik dan dapat di terima oleh masyarakat serta terus melakukan pengembangan olahraga tersebut, secara continue (berkelanjutan) sehingga dapat menciptakan dan melahirkan atlet yang berprestasi baik di kancah daerah, nasional dan internasional.

Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia



No.3 pasal 27 ayat 4 (2005: 16) bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memperdayakan kumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional, daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwasanya prestasi merupakan pencapaian hasil tertinggi dari sebuah kompetisi dalam kegiatan olahraga. Salah satu cara untuk mencapai prestasi tertinggi dengan pembinaan olahraga, baik sarana dan prasarana, program latihan dan model latihan. Faktor eksternal merupakan faktor penunjang latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam olahraga.

Seperti diketahui, bahwa keberhasilan pencapaian prestasi puncak, tidak lepas dari peranan pembinaan sejak usia dini. Pada kenyataan dilapangan, kita lebih mementingkan pembinaan pemain senior dan kurang memperhatikan pembinaan terhadap pemain-pemain usia muda. Padahal pembinaan usiad ini merupakan akar dari sebuah prestasi.

Karena sebab itu banyak muncul Klub-klub mulai dari tingkat anak-anak yang dikenal dengan Sekolah Sepakbola (SSB), sampai ke tingkat orang dewasa yang nantinya akan melahirkan bibit-bibit pemain bola yang handal dan berpotensi serta berkualitas seperti yang diharapkan oleh pencinta sepakbola. Perkembangan sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen-turnamen yang diadakan oleh berbagai daerah atau kompetisi resmi yang diadakan oleh Pengprov PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) Sumatera Barat atau Pengkab PSSI.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat dan sangat populer di dunia. Emral (2016: 27) Sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan juga mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan disegani banyak orang baik anak-anak, dewasa, tua bahkan wanita.

Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola kegawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.



Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di berbagai daerah baik di tingkat nasional dan internasional. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan di berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Menurut para ahli menyatakan bahwa untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan teknik dasar, kondisi fisik, taktik, mental, motivasi, sarana dan prasarana, dan pelatih yang baik”.

Muktar (1992:54) menjelaskan bahwa, untuk dapat bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Pendapat ini mengemukakan bahwa kondisi fisik dan teknik dasar merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi seorang pemain sepakbola.

Hal tersebut dipertegas oleh Djezed (1985:1) “bahwa salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola yang akan tetap dibutuhkan serta diperlukan sepanjang masa adalah dasar-dasar permainan sepakbola, karena tanpa mengetahui dan memahami dasar-dasar permainan segala teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi terbaik”. Sedangkan Darwis (1999:9) mengemukakan bahwa, teknik dasar dalam sepakbola dikelompokkan atas 2 teknik, yaitu teknik dengan bola terdiri dari (shooting, passing, control, dribbling, crossing, long passing dan heading), sedangkan teknik tanpa bola yaitu (lari, melompat, tackling).

Dalam permainan sepakbola, teknik dasar merupakan salah satu persyaratan seorang atlet untuk meraih prestasi. Faktor-faktor yang termasuk teknik dasar menurut Mielke (2007) adalah Passing, Controlling, Shooting, Dribbling, Heading, Juggling.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai komponen teknik dasar sepakbola, jelaslah bahwa teknik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Karena pada saat bertanding atlet harus mempunyai teknik dasar yang baik untuk bisa bermain dengan baik.

Di Sumatera Barat sepakbola banyak menyita perhatian masyarakat baik itu laki-laki, perempuan, kalangan tua, muda sampai anak-anak. Sehingga tidak heran banyak berdiri sekolah sepakbola dan klub-klub di tengah masyarakat, seluruhnya berada di bawah naungan induk organisasi sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), termasuk salah satunya Club Amos Fc Kecamatan IV Nagari, Kabupaten Sijunjung.

Club Amos Fc Kecamatan IV Nagari, Kabupaten Sijunjung merupakan salah satu klub dalam



mengembangkan sepakbola, dan mempunyai pembinaan dan diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya, terutama di Kabupaten Sijunjung Kenagarian Palangki, Khususnya Club Amos Fc melakukan pembinaan pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, dari tingkat SSB U-13, U-15, U-18 , dan U-21 keatas.

PS Amos (Persatuan Sepakbola Angkatan Muda Olahraga Dan Seni) Palangki Kec. IV Nagari Kab. Sijunjung merupakan salah satu klub yang muncul di tengah-tengah masyarakat dalam mengembangkan sepakbola, dan mempunyai pembinaan SSB (Sekolah Sepakbola) yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatra Barat pada umumnya, dan Kabupaten Sijunjung pada khususnya, sumber (Ketua Clup Sepak Bola Amos Palangki Aprison Saleh).

Clup Sepak Bola Amos Palangki berdiri pada tahun 1948 yang mana untuk menyalurkan minat dan bakat generasi muda yang dibentuk oleh Dahnil, Tahun 1986 sampai tahun 1992 Klup sepak bola amos yang diketuai oleh Aprison Saleh dan diarsiteki Oleh Rafles mencapai prestasi puncak yaitu empat besar divisi satu kab sijunjung, bahkan tahun 1990 klup sepak bola amos palangki menjuarai piala hisbul waton dikabupaten sijunjung, tahun 1993 prestasi klup sepak bola amos selalu merosot, sumber ( Sekratariat Clup Sepak Bola Amos Palangki AMOS).

Permasalahan tersebut banyak disebabkan oleh faktor teknis, diantaranya porsi latihan yang kurang sehingga penguasaan akan teknik-teknik dalam sepakbola masih rendah. Kemudian pemahaman pemain akan teknik-teknik dasar sepakbola juga kurang karena pemain sewaktu latihan jarang sekali melakukan latihan teknik dasar tapi langsung latihan permainan atau game. Hal ini sesuai dengan pendapat Djezed (1985:1) yang menyatakan bahwa, “salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola yang dibutuhkan dan akan tetap dibutuhkan serta diperlukan sepanjang masa adalah dasar-dasar permainan sepakbola, karena tanpa mengetahui dan memahami dasar-dasar permainan segala teknik, taktik dan system permainan tidak akan berjalan dengan baik”.

Melalui pengamatan yang dilakukan oleh pelatih Club Amos, salah satu faktor penurunan prestasi tampak adanya kesalahan pada teknik dasar passing, dribbling dan shooting dan kondisi fisik atlet. Kesalahan ini ditunjang dengan rendahnya motivasi pemain yang mengikuti latihan. Pada saat latihan pemain banyak yang datang terlambat dan saat tiba dilapangan mereka langsung bermain, sehingga materi latihan tidak dapat diterapkan secara berkelanjutan.

### **METODELOGI PENELITIAN (Arial 11 bold)**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Suharsimi Arikunto (2010) bahwa: "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu". Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan bagaimana kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola Club Amos Fc Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang berkenaan dengan passing, dribbling dan shooting.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Club Amos Fc Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Dan waktu untuk mengadakan penelitian ini bulan Mei 2018.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif presentase dengan bantuan komputerisasi. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Parsentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel Responden

### **HASIL PENELITIAN (Arial 11 bold)**

#### **1. Keterampilan teknik passing pemain sepakbola di Club Amos FC Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung**

Sepakbola merupakan permainan beregu atau tim, untuk menciptakan permainan yang bagus dan mampu mengambil keputusan yang tepat seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim. Untuk bermain dengan baik di dalam lingkungan tim tersebut seorang pemain harus memiliki kemampuan dan keterampilan teknik passing. Menurut Mielke (2007:19) passing adalah "seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan".

Sesuai dengan pendapat di atas, maka keterampilan teknik passing dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk dapat mengoper atau memindahkan bola pada teman satu tim. Keterampilan passing yang baik akan dapat menciptakan ruang gerak dan setelah melakukan passing seorang pemain akan berlari ke daerah terbuka dan dapat mengendalikan permainan. Oleh sebab itu kemampuan teknik passing ini harus dimiliki pemain sepakbola Club Amos FC



Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik passing pemain sepakbola Club Amos FC Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, sesuai dengan data dan fakta yang ditemui di lapangan, dari 20 orang hanya 6 orang yang memiliki keterampilan teknik passing dengan skor di atas kelompok rata-rata. Artinya sebagian pemain sepakbola tersebut perlu ditingkatkan keterampilan teknik passingnya.

Meningkatkan kemampuan teknik passing tidaklah segampang yang dipikirkan, karena butuh latihan-latihan secara kontiniu, berkelanjutan dan latihan tersebut dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu bentuk latihan passing yang dapat dilakukan misalnya, passing give-and-go merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan passing kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan.

Kemudian teknik passing sangat didukung oleh pengontrolan bola yang baik, dan memiliki percaya diri sehingga passing yang dilakukan dapat terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan. Di samping itu penguasaan teknik passing yang baik akan dapat dijadikan sebagai strategi membangun serangan dan bahkan sebagai peluang untuk melakukan tendangan shooting ke gawang lawan. Tetapi sering pemain melakukan kesalahan seperti melakukan passing dengan mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Hal ini akan mengurangi kekuatan tendangan dan sering membuat passing menjadi lemah. Artinya penguasaan teknik seseorang atau cara melakukan passing tersebut dapat dikatakan sebagai gambaran keterampilan teknik passing dimilikinya.

## **2. Keterampilan teknik dribbling pemain sepakbola di Club Amos FC Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung**

Dribbling atau menggiring bola dalam permainan sepak bola artinya lari dan mendorong bola agar bergulir di atas tanah secara terus- menerus. Dengan demikian menggiring bola dapat juga diartikan salah satu teknik dalam permainan sepakbola dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan bergulir secara terus-menerus di atas lapangan pada saat permainan sedang berlangsung.

Kemampuan atau kesanggupan seseorang dalam melakukan dribbling dengan baik, dapat dikatakan sebagai keterampilan pertama untuk memacu semangat bermain sepakbola dan sangat bermanfaat dalam memperoleh peluang untuk menciptakan gol. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Mielke (2009:1) mengatakan bahwa adalah "keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan



akan sangat besar”.

Bila dilihat dari fakta yang ditemui di lapangan keterampilan teknik dribbling pemain sepakbola Club Amos FC Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, dari 20 orang hanya 2 orang skor di atas kelompok rata-rata. Artinya masih banyak pemain yang belum memiliki kemampuan dribbling dengan baik. Hal ini mungkin di sebabkan mereka belum begitu paham atau mengerti bagaimana cara melakukan dribbling dengan teknik yang benar. Di samping itu belum didukung oleh faktor kecepatan, kelentukan tubuh, koordinasi mata dan kaki, serta kelincahan gerak yang rendah.

Pada hal seseorang dapat bermain sepakbola dengan keterampilan teknik mendribel atau menggiring bola dengan baik, akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, misalnya dengan mudah melewati lawan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

### **3. Keterampilan teknik shooting pemain sepakbola di Club Amos FC Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung**

Keberhasilan suatu tim dalam permainan sepakbola ditandai dengan banyaknya menciptakan gol ke gawang lawan. Untuk menciptakan gol tersebut tentunya pemain sepakbola harus memiliki keterampilan menendang bola ke gawang (shooting). Namun dari 20 orang pemain sepakbola Club Amos FC Palangki Kecamatan VI Nagari Kabupaten Sijunjung, hanya 11 orang skor di atas kelompok rata-rata, artinya tidak secara keseluruhan memiliki keterampilan teknik shooting dengan baik. Artinya pemain sering gagal melakukan tendangan bola ke gawang, sehingga tidak terciptanya gol.

Memang untuk menendang (shooting) ke gawang merupakan hal yang tidak mudah dilakukan, sesuai dengan penjelasan Luxbacher (2011:105) bahwa, ”mencetak gol merupakan tugas yang paling paling sulit dalam sepak bola. Untuk mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus mampu melakukan kemampuan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif”.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk menciptakan tembakan bola ke gawang tidaklah mudah dilakukan, apalagi dibawah tekanan dan kondisi fisik yang sudah menurun, serta lawan yang tangguh. Oleh sebab itu pemain harus rajin berlatih menendang bola secara berulang-ulang dengan sasaran yang telah ditetapkan, misalnya saja latihan-latihan adu tembak dengan memakai gawang kecil saling berhadapan.

Di samping itu di dukung oleh komponen kondisi fisik seperti kekuatan atau daya ledak otot tungkai, koordinasi mata dan kaki, dan kelentukan tubuh yang baik. Selanjutnya pemain yang





memiliki kemampuan menggiring bola dengan penguasaan teknik yang baik yaitu pemain yang tekun berlatih, memiliki sikap yang baik, disiplin dan mereka memang pemain terbaik yang selalu menjadi pemin inti dan diikuti sertakan dalam setiap pertandingan.

### **PEMBAHASAN (Arial 11 bold)**

Dalam melakukan passing dipengaruhi juga oleh beberapa faktor seperti kekuatan otot tungkai, kelincuhan dan kecepatan gerak sehingga bola tidak dirampas pemain lawan, pandangan, ayunan kaki, perkenaan bola dengan kaki, sikap badan, dan letak kaki tumpu di samping bola untuk menjaga keseimbangan, serta ketika menendang bola arahkan passing sesuaikan dengan kebutuhan, misalnya jangan menendang terlalu keras untuk memberikan operan yang jaraknya dekat. Tetapi jangan pula menendang bola terlalu lemah karena dengan mudah pemain lawan mengambil bola.

Kemudian pertimbangan seseorang melakukan dribbling dengan menggunakan kaki bagian mana, juga merupakan suatu hal yang penting. Karena ketika seorang pemain melakukan dribbling ada pemain belakang lawan dekat jaraknya dan berusaha menerebos bola, maka sebaiknya dribbling dilakukan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Selanjutnya jangan lakukan dribbling terlalu lama, dan usahakan kepala tetap tegak, mata terpusat ke lapangan di depan dan jangan terpaku pada kaki. Bahkan Luxbacher (2011:48) mengatakan bahwa dalam melakukan dribbling seseorang harus "1) Fokuskan perhatian pada bola, gunakan gerak tipu tubuh dan kaki. 2) Kontrol bola dengan kaki yang tepat dan gantilah kecepatan, arah atau keduanya. 3) Pertahankan kontrol bola yang rapat dan bergeraklah menjauh dari lawan. 4) Lihat ke depan dan perhatikan lapangan".

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik shooting yaitu melakukan latihan secara kontiniu, sesuai dengan arahan pelatih dan memperhatikan beberapa hal penting dalam pelaksanaan shooting seperti pekenaan bola dengan kaki, kecondongan badan, letak kaki tumpu, ayunan kaki, sikap badan, dan pandangan pada saat melakukan tendangan yang sasarannya adalah gawang. Selanjutnya menurut Mielke (2009:67) "cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar". Hal ini dapat diartikan bahwa tingkatkan atau sesi latihan formal hendaknya memasukan latihan dan kegiatan yang banyak memberikan peluang kepada para pemain untuk melakukan shooting.

### **KESIMPULAN (Arial 11 bold)**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tentang tinjauan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola club Amos Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. Dari 20 orang pemain sepakbola di Club Amos FC Palangki Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesimpulan teknik passing, hanya 4 orang pemain yang memiliki keterampilan passing dengan baik, dilihat dari skor yang mereka peroleh dibandingkan dengan skor rata-rata. keterampilan teknik dribbling, sebagian besar pemain banyak yang rendah keterampilan teknik dribbling karena hanya 2 orang skornya di atas skor kelompok rata-rata. Dan kesimpulan teknik shooting, kebanyakan pemain masih ada yang rendah keterampilan teknik shooting., karena ada 7 orang lagi skor di atas kelompok rata-rata.

### **DAFTAR PUSTAKA (Arial 11 bold, format APA)**

- Abus, Emral. (2016). Buku Ajar Sepakbola. Padang. FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta. PT BINEKA CIPTA.
- Arsil. (2009). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Badudu, J. S. (1994). Pintar Berbahasa Indonesia I. Jakarta. Balai Pustaka
- Darwis. (1999). Peraturan Sepakbola. Jakarta
- Dekdikbud. (1988). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Balai Pustaka.
- Djusma. (1991). Pengantar Didaktik Olahraga. Padang. FPOK
- Isparjadi. (1988). Statistik Pendidikan. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Muchtar, Remy. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Padang. Dirjen DIKTI, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Soekatamsi. (1992). Permainan Bola Besar I (Sepakbola). Padang. Dirjen DIKTI, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Syafruddin. (1997). Pengaruh Metoda Latihan Dan Kekuatan Maksimal Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai (Tesis). Jakarta. Fakultas Pasca Sarjana.
- Syahara, Sayuti. (2005). Latihan Olahraga Usia Dini. Padang . FIK UNP
- Sudjana. (1992). Metode Statistik. Bandung. Transito
- UU no. 3 (2005). Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta. MENPORA RI

