

REVIEW OF BASIC ENGINEERING ABILITIES TO PLAY SOCCER FOR 16 YEARS OLD PLAYERS IN BANGKO DISTRICT

Nurayatul Alam, Slamet, Aref Vai

Email: nurayatul0508@gmail.com, slametundri@gmail.com, aref.vai@lecture.undri.ac.id

Nomor HP: +62 852-7434-6559

*Program Study Of Health And Recreation
Faculty Physical Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the level of basic technical skills in playing football in 16 year old players in Bangko District. This research belongs to the type of descriptive research, which is a study that aims to get a real picture or reality of the state of the object of research supported by data in the form of numbers obtained from the results of data collection, namely by using the method of test and measurement techniques. The place of this research was carried out in Koni field, Rokan Hilir Regency, Jl. Main, the Koni alley. This research was conducted for 6 months from June 2020 to March 2021. Based on the results of the study, it can be concluded that the basic technical skills of playing football in 16-year-old players in Bangko District, after being tested using four different techniques in soccer games, namely passing and stoping. , dribbling, heading and shooting. with the results obtained are in the "medium" category by 50% with 9 athletes. So the basic technical skills of football in Bangko District players aged 16 are included in the "medium" category. Meanwhile, the other 50% fall into the category of "good, enough, less, and bad".*

Key Words: *Basic Techniques for Playing Football*

TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN USIA 16 TAHUN DI KECAMATAN BANGKO

Nurayatul Alam, Slamet, Aref Vai

Email: nurayatul0508@gmail.com, slametundri@gmail.com, aref.vai@lecture.undri.ac.id

Nomor HP: +62 852-7434-6559

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu dengan menggunakan metode teknik tes dan pengukuran. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan Koni Kabupaten Rokan Hilir, Jl. Utama, gang Koni. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan pada bulan Juni 2020 sampai Maret 2021. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko, setelah dilakukan tes menggunakan empat macam teknik dalam permainan sepakbola, yaitu *passing* dan *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. dengan hasil yang didapatkan berada dalam kategori “sedang” sebesar 50% dengan 9 orang atlet. Maka kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain Kecamatan Bangko usia 16 tahun termasuk dalam kategori “sedang”. Sedangkan 50% lainnya termasuk kedalam kategori “baik, cukup, kurang, dan buruk”.

Kata Kunci: *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional maupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah ditetapkan. Pembinaan- pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan untuk mencapai suatu prestasi dalam dunia olahraga, pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang- undang keolahragaan. Sampai saat ini sudah banyak bertambah dan berkembangnya macam- macam olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga prestasi tersebut yang terus mengalami perkembangan adalah permainan sepakbola. Didalam permainan sepakbola, kemampuan teknik dasar merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam setiap kegiatannya, kemampuan teknik dasar seseorang dalam bermain sepakbola sudah tentu sangat berbeda- beda, hal ini tidak terlepas dari proses latihan yang dilakukan oleh setiap individu.

Dikutip dari Jurnal Mukhamad Amin Tohari (2017) menyatakan “teknik dasar dalam permainan sepakbola mempunyai kedudukan sangat penting karena teknik dasar sangat menunjang permainan agar lebih baik, baik secara individu maupun tim”. Kemampuan teknik dasar bermain sepakbola juga tidak terlepas dari teknik permainan yang dimainkan. Dalam usaha merebut, menggiring, dan usaha memasukkan bola ke gawang lawan memerlukan kemampuan teknik dasar yang bagus. Oleh sebab itu perlu diterapkan proses latihan dan pembinaan yang baik serta berkelanjutan baik itu pada klub sepakbola, klup sepakbola professional ataupun pada sekolah sepakbola. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti terhadap tim sepakbola Kecamatan Bangko usia 16 tahun yang rutin melakukan latihan dan mengikuti pertandingan yang ada di Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan pengamatan peneliti ditemukan bahwa masih rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola tersebut seperti *heading*, *passing*, *dribbling*, dan *shooting* sehingga permainan tidak maksimal dan tidak berjalan sebagaimana yang di inginkan seorang pelatih dan tidak dapat meraih hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan. Hal ini disebabkan kurangnya frekuensi dan kualitas dalam latihan sehingga keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain belum optimal, selain itu atlet mengalami kebosanan dalam latihan karena pola latihan yang diberikan pelatih terlalu monoton sehingga motivasi latihan atlet kurang optimal, dan disebabkan oleh sarana yang sangat minim sehingga latihan tidak berjalan efektif dan efisien sehingga ketiga faktor ini membuat kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun tidak optimal.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun. Hal ini berhubungan dengan target dan prestasi yang akan dicapai, dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang diprogram sesuai dengan periodisasi latihan yang disesuaikan dengan sasaran. Menurut Jurnal yang dikutip oleh Martha Wira Utama (2019) menyatakan bahwa ”untuk menggapai suatu prestasi yang maksimal dalam sepakbola selain harus memiliki seorang pelatih yang berpendidikan juga pentingnya suatu bentuk latihan yang terprogram dan bentuk latihan fisik yang terkoordinasi”. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga dapat meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola dengan baik, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi baik ditingkat kabupaten, provinsi maupun nasional. Tujuan penelitian ini yaitu

untuk mengetahui kemampuan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di kecamatan bangko.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan Koni Kabupaten Rokan Hilir, Jl. Utama, gang Koni. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan pada bulan Juni 2020 sampai Maret 2021. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 132) Metode penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka yang diperoleh dari hasil pengambilan data yaitu dengan menggunakan metode teknik tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola di Kecamatan Bangko usia 16 tahun dengan jumlah 18 orang.

Dalam setiap penelitian diperlukan alat untuk megumpulkan data yang disebut dengan instrumen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan skala prestasi yang dikemukakan oleh Widiastuti (2017: 251), yakni dengan mengubah nilai poin yang didapatkan setelah pengambilan data menjadi bentuk nilai T-skor. Kemudian nilai T-skor pada masing- masing item tes di cari distribusi frekuensi, nilai maksimum, nilai minimum, mean, modus, median, serta standar deviasinya. Selanjutnya dari semua item tersebut dilakukan rekapitulasi nilai T-skor.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian ini yaitu kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko, dan dideskripsikan berdasarkan jenis keterampilannya. Peneltian ini diungkap menggunakan empat macam teknik dalam permainan sepakbola, yaitu *passing* dan *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Dari ke empat teknik tersebut kemudian diakumulasikan sehingga menjadi nilai kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko. Keadaan kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dipaparkan sebagai berikut:

Passing dan Stopping

Hasil perhitungan data kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *passing* dan *stopping* menghasilkan nilai rerata 3,78, dan standart deviasi 0,878. Adapun skor terkecil 2 dan skor tertinggi 5 dan hasil dapat dilihat dari tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif statistik keterampilan teknik *passing* dan *stopping*
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
passing	18	2	5	3.78	.878
Valid N (listwise)	18				

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka kemampuan keterampilan teknik *passing* dan *stopping* pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, tampak pada tabel distribusi frekuensi 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi keterampilan teknik *passing* dan *stopping* sepakbola

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	29 – 35	1	5,5%
2	36 – 42	6	33,3%
3	43 – 49	-	0%
4	50 – 56	7	38,9%
5	57 – 64	4	22,2%
Jumlah		18	100%

Hasil perhitungan data nilai skala T kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *passing* dan *stopping* dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma keterampilan teknik *passing* dan *stopping* sepakbola

No	Kategori	Skala T	Jumlah	Persentase
1	Baik	61 - ke atas	4	22.2%
2	Cukup	53 – 60	0	0%
3	Sedang	46 – 52	7	38.9%
4	Kurang	37 – 45	6	33.4%
5	Buruk	36 - ke bawah	1	5.5%
Jumlah			18	100%

Dari table di atas menunjukkan bahwa kemampuan keterampilan teknik *passing* dan *stopping* sepak bola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun berada dalam kategori “baik” sebesar 22,2% (4 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), kategori “sedang” sebesar 38,9% (7 atlet), kategori “kurang” sebesar 33,4% (6 atlet), kategori “buruk” sebesar 5,5% (1 atlet). Maka kemampuan keterampilan teknik *passing* dan *stopping* sepak bola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko masuk dalam kategori “sedang”.

Heading

Hasil perhitungan data kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *heading* menghasilkan nilai rerata 3,94, dan standart deviasi 0,725. Adapun skor terkecil 3 dan skor tertinggi 5 dan hasil dapat dilihat dari tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif statistik keterampilan teknik *heading*

		Descriptive Statistics			
N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
heading	18	3	5	3.94	.725
Valid N (listwise)	18				

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka kemampuan keterampilan teknik *heading* pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, tampak pada tabel distribusi frekuensi 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi keterampilan teknik *heading* sepakbola

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	27 – 32	-	0%
2	33 – 38	5	27,8%
3	39 – 44	-	0%
4	45 – 60	9	50%
5	61 – 66	4	22,2%
Jumlah		18	100%

Hasil perhitungan data nilai skala T kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *heading*

dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma keterampilan teknik *heading* sepakbola

No	Kategori	Skala T	Jumlah	Persentase
1	Baik	61 - ke atas	4	22.2%
2	Cukup	53 – 60	0	0%
3	Sedang	46 – 52	9	50%
4	Kurang	37 – 45	0	0%
5	Buruk	36 - ke bawah	5	27.8%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa kemampuan keterampilan teknik *heading* sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun berada dalam kategori “baik” sebesar 22,2% (4 atlet), kategori “cukup” sebesar 0% (0 atlet), kategori “sedang” sebesar 50% (9 atlet), kategori “kurang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “buruk” sebesar 27,8% (5 atlet). Maka kemampuan keterampilan teknik *heading* sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko masuk dalam kategori “sedang”.

Dribbling

Hasil perhitungan data kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *dribbling* menghasilkan nilai rerata 15,2628 dan standart deviasi 1,924. Adapun skor terkecil 10,98 dan skor tertinggi 18,65 dan hasil dapat dilihat dari tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif statistik keterampilan teknik *dribbling*

		Descriptive Statistics			
N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
dribbling	18	10.98	18.65	15.2628	1.92400
Valid N (listwise)	18				

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka kemampuan keterampilan teknik *dribbling* pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, tampak pada tabel distribusi frekuensi 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi keterampilan teknik *dribbling* sepakbola

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	27 – 34	1	5,5%
2	35 – 42	3	16,7%
3	43 – 50	5	27,8%
4	51 – 58	6	33,3%
5	59 – 68	3	16,7%
Jumlah		18	100%

Hasil perhitungan data nilai skala T kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *dribbling* dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma keterampilan teknik *dribbling* sepakbola

No	Kategori	Skala T	Jumlah	Persentase
1	Baik	61 - ke atas	2	11.1%
2	Cukup	53 – 60	5	27.8%
3	Sedang	46 – 52	6	33.4%
4	Kurang	37 – 45	3	16.6%
5	Buruk	36 - ke bawah	2	11.1%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kemampuan keterampilan teknik *dribbling* sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun berada dalam kategori “baik” sebesar 11,1% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 27,8% (5 atlet), kategori “sedang” sebesar 33,4% (6 atlet), kategori “kurang” sebesar 16,6% (3 atlet), kategori “buruk” sebesar 11,1% (2 atlet). Maka kemampuan keterampilan teknik *dribbling* sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko masuk dalam kategori “sedang”.

Shooting

Hasil perhitungan data kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *shooting* menghasilkan nilai rerata 3,50 dan standart deviasi 0,857. Adapun skor terkecil 2 dan skor tertinggi 5 dan hasil dapat dilihat dari tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 10 Deskriptif statistik keterampilan teknik *shooting*

		Descriptive Statistics			
N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
shooting	18	2	5	3.50	.857
Valid N (listwise)	18				

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka kemampuan keterampilan teknik *shooting* pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, tampak pada tabel distribusi frekuensi 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi keterampilan teknik *shooting* sepakbola

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	32 – 38	2	11,1%
2	39 – 45	7	38,9%
3	46 – 52	-	0%
4	53 – 59	7	38,9%
5	60 – 67	2	11,1%
Jumlah		18	100%

Hasil perhitungan data nilai skala T kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dilihat dari teknik *shooting* dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma keterampilan teknik *shooting* sepakbola

No	Kategori	Skala T	Jumlah	Persentase
1	Baik	61 - ke atas	2	11.1%
2	Cukup	53 – 60	7	38.9%
3	Sedang	46 – 52	0	0%
4	Kurang	37 – 45	7	38.9%
5	Buruk	36 - ke bawah	2	11.1%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa kemampuan keterampilan teknik *shooting* sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun berada dalam kategori

“baik” sebesar 11,1% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 38,9% (7 atlet), kategori “sedang” sebesar 0% (0 atlet), kategori “kurang” sebesar 38,9% (7 atlet), kategori “buruk” sebesar 11,1% (2 atlet). Maka kemampuan keterampilan teknik *shooting* sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko masuk dalam kategori “cukup”.

Keterampilan Teknik Dasar

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, tampak pada tabel distribusi frekuensi 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi keterampilan teknik dasar sepakbola

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	34 – 38	1	5,5%
2	39 – 43	1	5,5%
3	44 – 48	5	27,8%
4	49 – 53	6	33,3%
5	54 – 60	5	27,8%
Jumlah		18	100%

Hasil perhitungan data kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun, dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma keterampilan teknik dasar sepakbola

No	Kategori	Skala T	Jumlah	Persentase
1	Baik	61 - ke atas	0	0%
2	Cukup	53 – 60	6	33.4%
3	Sedang	46 – 52	9	50%
4	Kurang	37 – 45	2	11.1%
5	Buruk	36 - ke bawah	1	5.5%
Jumlah			18	100%

Kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun berada dalam kategori “baik” sebesar 0% (0 atlet), kategori

“cukup” sebesar 33,4% (6 atlet), kategori “sedang” sebesar 50% (9 atlet), kategori “kurang” sebesar 11,1% (2 atlet), kategori “buruk” sebesar 5,5% (1 atlet). Maka kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangkomasuk dalam kategori “sedang”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko, dari hasil penelitian di atas, masih ada beberapa atlet sepakbola yang memiliki keterampilan teknik dasar yang masuk dalam kategori kurang dan buruk. Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar yaitu faktor latihan. Latihan yang baik apabila dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah. Berdasarkan tes tersebut maka didapatkan hasil kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun berada dalam kategori “sedang” sebesar 50% dengan 9 orang atlet. diperoleh hasil yang didominasi pada kategori sedang pada jumlah keseluruhan hasil tes kemampuan teknik dasar dengan prolehan dari 9 dari 18 orang atlet usia 16 tahun di Kecamatan Bangko pada tes *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*.

Kemampuan teknik dasar sudah dalam kategori sedang, bukan tidak mungkin kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko akan mengalami penurunan jika pemain tidak mengasah kemampuan teknik dasar dengan baik dan kontinu, dan kemampuan teknik dasar bisa meningkat menjadi lebih baik dengan latihan yang terprogram, sarana dan prasana didukung dan dukungan dari orang tua. Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa atlet yang berada dalam kategori cukup berlatih dengan baik dan disiplin, sedangkan siswa yang mempunyai keterampilan kurang dan buruk, hal tersebut menurut pengamatan peneliti bahwa siswa mempunyai minat dan antusias terhadap sepakbola yang tinggi, akan tetapi kemampuan dalam berlatih masih kurang dibutuhkan intensitas latihan diluar jadwal latihan yang telah di tetapkan, sehingga dengan bertambahnya intensitas latihan akan meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Karena teknik dasar sepakbola adalah suatu kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menurut Febrianto (2017:2) “permainan Sepakbola merupakan olah raga yang menuntut kerjasama yang baik, maka dari itu setiap pemainnya dituntut untuk menguasai teknik dasar individu yang baik agar kerjasama antar pemain dapat terjalin dengan sempurna”. Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Untuk itu dalam mempertahankan teknik dasar yang dimiliki, seorang pemain harus selalu menjaga kemampuan teknik dasarnya salah satunya dengan rutin menjaga kemampuan teknik dengan latihan.

Dari uraian diatas, kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko berada dalam kategori “sedang”. Data ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun belum optimal. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya frekuensi dan kualitas dalam latihan sehingga keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain belum optimal, selain itu atlet mengalami kebosanan dalam latihan karena pola latihan yang diberikan pelatih terlalu monoton sehingga motivasi latihan atlet kurang

optimal, dan disebabkan oleh sarana yang sangat minim sehingga latihan tidak berjalan efektif dan efisien sehingga ketiga faktor ini membuat kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun tidak optimal.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain kecamatan bangko usia 16 tahun. Hal ini berhubungan dengan target dan prestasi yang akan dicapai, dapat dilakukan dengan cara memberikan latihan yang telah diprogramkan sesuai dengan periodisasi latihan yang disesuaikan dengan sasaran. Selain itu latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dapat dilakukan melalui tes, sehingga dapat meningkatkan kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola dengan baik, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi baik ditingkat kabupaten, provinsi maupun nasional.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pada pemain usia 16 tahun di Kecamatan Bangko, setelah dilakukan tes menggunakan empat macam teknik dalam permainan sepakbola, yaitu *passing* dan *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. dengan hasil yang didapatkan berada dalam kategori “sedang” sebesar 50% dengan 9 orang atlet. Maka kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain Kecamatan Bangko usia 16 tahun termasuk dalam kategori “sedang”. Sedangkan 50% lainnya termasuk kedalam kategori “baik, cukup, kurang, dan buruk”.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan rekomendasi yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun Di Kecamatan Bangko”, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hendaknya menyusun program latihan guna peningkatan kemampuan keterampilan teknik dasar sepakbola, serta dalam menyusun program latihan tersebut hendaknya benar-benar terstruktur dan terprogram agar mendapatkan hasil yang maksimal. Serta meningkatkan kualitas latihan dan modifikasi agar atlet tidak jenuh dalam berlatih.
2. Bagi orang tua/wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar keterampilan dasar bermain sepakbola anaknya baik, dengan demikian akan meningkatkan prestasi baik ditingkat kabupaten, provinsi maupun nasional.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tinjauan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek- aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusumah.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat, Yogyakarta: UNY.
- Hendri Firzani. (2010). *Gerakan Dasar Dalam Permainan Sepakbola*. Jakarta.
- Martha Wira Utama (2019). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun*. Universitas Bengkulu. Bengkulu.
- Mukhamad Amin Tohari (2017). *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Pada Akademi Kresna Bina Pesepakbola Surabaya Pada Pemain Usia 14-16 Tahun*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip- prinsip dan Penerapan*. Jakarta.
- Qorry Armen Gemael. (2017). *Permainan Sepakbola*. Karawang .Ramadhani. (2008). *Olahraga Jasmani*. Jakarta
- Sudijono Anas. (2017). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Perseda.
- Sukma Aji. (2016). *Teknik Dasar Permainan Sepakbola*. Jakarta: Alfabeta. Subardi H. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (2003). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai. Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Tamat. Tisnowati, (2002). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. UT Teguh Sutanto. (2016). *Permainan Sepakbola*. Bandung
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No 3 Pasal VII Ayat 3. 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta. Menpora.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta