

Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling, Shooting, Heading, Dan Passing Stopping* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

Zul Adri^{1*}, Yanuar Kiram², Umar³, Ikhwanul Arifan⁴, Vega Soniawan⁵

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: adriaaja1234@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa atlet pada *club* SSB Muspan belum mencapai target waktu yang diharapkan, hal tersebut karenakurangnya jam latihan beban dan teknik yang benar dan kurangnya jam latihan untuk meningkatkan Teknik dasar bermain sepak bola. Sehingga tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan Teknik dasar bermain sepak bola pada club SSB Muspan. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis deskriptif dengan metode survei teknik tes keterampilan sepakbola. Teknik analisa yang pertama memasukan hasil tes kedalam formulir yang sudah disediakan, kedua menyusun nilai baku karena tiap butir tes tidak memiliki besaran yang sama, dengan cara mentransformasikan ke dalam T-skor, ketiga hasil nilai baku dicocokkan dengan norma butir tes. Berdasarkan hasil penelitian tentang Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling, Shooting, Heading, dan Passing Stopping* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa. Hasil tes keterampilan teknik dasar shooting menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (65%) berada pada kategori tinggi dan sedang, dengan nilai rata-rata 82,65, sehingga secara umum keterampilan shooting atlet berada pada level tinggi. Pada keterampilan teknik dasar dribbling, sebagian besar atlet (45%) berada di kategori tinggi, dengan nilai rata-rata 14,07, yang mengindikasikan penguasaan teknik dribbling cukup baik dengan potensi peningkatan pada atlet yang berkategori rendah. Keterampilan teknik dasar heading memiliki distribusi yang cukup merata dengan mayoritas atlet (40%) berada pada kategori tinggi, nilai rata-rata 11,05, sehingga teknik heading atlet secara umum termasuk kategori tinggi namun masih membutuhkan latihan untuk peningkatan pada atlet dengan skor rendah. Untuk keterampilan teknik dasar passing passing, sebagian besar atlet (50%) berada pada kategori tinggi dan sedang dengan nilai rata-rata 11,9, yang menunjukkan kemampuan passing passing secara umum dalam kategori tinggi.

KataKunci: Sepak bola, *Passing, Stopping, heading, dribbling, shoting*

Review of Basic Technical Skills of Dribbling, Shooting, Heading, and Passing Stopping in SSB Muspan Football Athletes

ABSTRACT

This research is motivated by the fact that athletes at the SSB Muspan club have not achieved the expected time target, this is due to the lack of hours of weight training and correct techniques and the lack of training hours to improve the basic techniques of playing soccer. So the purpose of the research is to find out how high the level of basic soccer playing technique skills at the SSB Muspan club. The analysis technique used in this study is to use descriptive analysis techniques with a survey method of soccer skill test techniques. The first analysis technique is to enter the test results into the form provided, secondly, to compile the standard value because each test item does not have the same magnitude, by transforming it into a T-score, thirdly, the standard value results are matched with the test item norms. Based on the results of research on Basic Technical Skills of Dribbling, Shooting, Heading, and Passing Stopping in SSB Muspan Football Athletes which have been described in the previous chapter, it can be concluded that. The results of the basic shooting technique skills test show that most athletes (65%) are in the high and medium

categories, with an average value of 82.65, so that in general the shooting skills of athletes are at a high level. In basic dribbling technique skills, most athletes (45%) are in the high category, with an average value of 14.07, which indicates a fairly good mastery of dribbling techniques with potential for improvement in athletes in the low category. Basic heading technique skills have a fairly even distribution with the majority of athletes (40%) being in the high category, with an average value of 11.05, so that the heading techniques of athletes are generally included in the high category but still need training for improvement in athletes with low scores. For basic passing technique skills, most athletes (50%) are in the high and medium categories with an average score of 11.9, which indicates that the general passing ability is in the high category.

Keywords: *Football, Passing, Stopping, heading, dribbling, shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Ada beberapa manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh seperti menjaga kesehatan jantung, meningkatkan ukuran dan massa otot, dan lain-lain. Sama halnya dengan masyarakat di negara-negara lain, masyarakat di Indonesia juga banyak menggemari olahraga. Salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia yaitu sepakbola. Menurut Irawadi et al., (2020) kesibukan hidup di era sekarang mendorong individu untuk melibatkan diri dalam kegiatan olahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik ini tidak hanya mampu meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga membantu menjaga kesegaran jasmani (Donie & Hermanzoni, 2018).

Sepak bola merupakan permainan tim yang membutuhkan kerja sama antar pemain (Umar, 2018). Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, hampir disetiap daerah, di kota maupun di desa sering terlihat masyarakat bermain sepak bola (Arwandi & Ridwan, 2022). Menurut Ardian, (2019) "sepak bola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat". Menurut Serbetar & Loftesnes, (2019) "sepak bola dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda". Menurut Laksono, (2019) "sepak bola adalah salah satu yang paling populer di dunia olahraga, agar dapat bermain sepak bola dengan baik, agar pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola". Sepak bola adalah salah satu olahraga paling luas dan paling kompleks di dunia, dimana pemain membutuhkan keterampilan teknik, taktis, dan fisik untuk sukses (Joksimovic, 2019).

Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, diantaranya yaitu *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola),

controlling (menghentikan bola), *shooting* (menembak bola), dan *heading* (menyundul bola). Di dalam permainan sepak bola terutama pada kategori usia anak-anak diperlukan juga keterampilan motorik, Aktivitas motorik bertujuan untuk pembangunan motorik dalam memperkenalkan dan melatih gerak halus hingga berat (Kiram et al., 2019). Seseorang dalam bermain sepakbola memiliki tujuan yang berbeda – beda, ada yang hanya untuk mengisi waktu luang dan ada juga yang melakukannya sebagai untuk mencapai prestasi. Penguasaan teknik maupun taktik bagi seorang pemain sepakbola sangat diperlukan. Pembinaan sepakbola dari usia dini menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan pemain sepakbola yang handal dimasa yang akan datang. Pada saat ini di Indonesia sudah banyak dilakukan pembinaan sepakbola anak-anak.

Sekolah sepakbola (SSB) memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan sepakbola usia dini. Karena pada prinsipnya, di sekolah sepakbola (SSB) siswa-siswa akan dilatih keterampilan dasar bermain sepakbola serta akan dibina kualitas fisiknya berdasarkan tingkat umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan.

Proses pembinaan sepakbola anak-anak tidaklah mudah. Perlu kesabaran dan latihan yang kontinyu dan sesuai dengan karakteristik siswa yang dilatih, karena dengan pembinaan seperti ini diharapkan latihan akan berdampak pada kualitas pemain baik itu emosi maupun sosialnya dan berjalan sesuai dengan karakter dan proses tumbuh kembang siswa. Keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari oleh siswa lebih awal untuk mengembangkan kualitas permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

SSB Muspan merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berada di kota Padang, Sumatera Barat. Berdasarkan observasi peneliti, SSB Muspan berdiri pada Desember 2011 kota padang. Berdasarkan Observasi dan pengamatan peneliti, tingkat keterampilan dasar sepakbola di SSB muspan masih rendah, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SSB Muspan yang masih kurang memadai. Untuk mengetahui keterampilan bermain sepakbola biasanya akan dilakukan tes latihan berupa cara menggiring bola (*dribbling*), mengumpan

(*passing*), mengontrol bola (*controlling/stopping*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*) dan lainnya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tempat dari penelitian ini yaitu lapangan sepak bola TVRI kota padang dan waktu penelitian ini yaitu pada tanggal 6 agustus 2025. Dengan sampel dari penelitian ini yaitu sebanyak 20 orang atlet. Instrumen penelitian yaitu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsini & Arikunto, 2006). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan pengukuran keterampilan sepakbola usia 10-13 tahun oleh Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2009.

HASIL

1. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

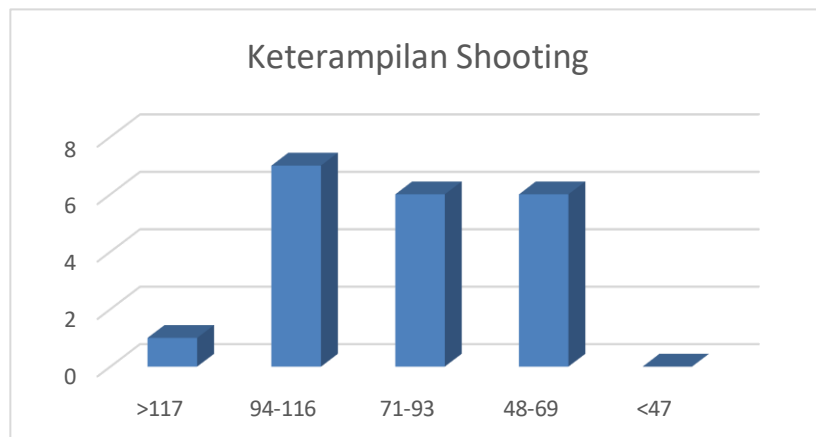
Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar *shooting* pada atlet sepak bola ssb muspan diperoleh skor minimum adalah 42 dan skor maksimum adalah 120 disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) yaitu 82,65 dan standar deviasi = 23,10. Agar lebih jelasnya deskripsi shooting dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar *Shooting*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>117	Sangat Tinggi	1	5%
2	94 - 116	Tinggi	7	35%
3	71 - 93	Sedang	6	30%
4	48 - 69	Rendah	6	30%
5	<47	Sangat Rendah	0	0%
JUMLAH			20	100%

Berdasarkan tabel distribusi Tes Keterampilan Teknik Dasar *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan. Pada kelas interval >117 terdapat 1 orang (5%) dengan kategori Sangat Tinggi, kelas interval 94 – 116 terdapat 7 orang (35%) dengan kategori Tinggi, kelas interval 71 – 93 terdapat 6 orang (30%) dengan kategori Sedang, dan kelas interval 48 – 69 terdapat 6 orang (30%) dengan kategori Rendah.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tes keterampilan Teknik Dasar *Shooting*, diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan. Maka keterampilan Teknik Dasar *Shooting* diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan berada pada kategori Tinggi.. Untuk lebih jelasnya mengenai tes keterampilan Teknik Dasar *Shooting* dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 1. Diagram Keterampilan Teknik Dasar Shooting

2. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar *dribbling* pada atlet sepak bola sssb muspan diperoleh skor minimum adalah 12,00 dan skor maksimum adalah 16,82 disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) yaitu 14,07 dan standar deviasi = 1,55. Agar lebih jelasnya deskripsi *dribbling* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

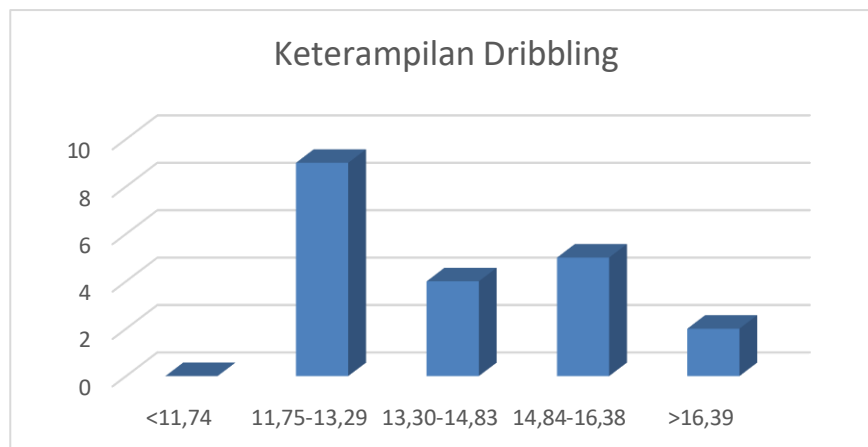
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<11,74	Sangat Tinggi	0	0%
2	11,75-13,29	Tinggi	9	45%
3	13,30-14,83	Sedang	4	20%
4	14,84-16,38	Rendah	5	25%
5	>16,39	Sangat Rendah	2	10%
JUMLAH			20	100%

Berdasarkan tabel distribusi Tes Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan. Pada kelas interval 11,75-13,29 terdapat 9 orang (45%) dengan kategori Tinggi, kelas interval 13,30-14,83 terdapat 4 orang (20%) dengan

kategori Sedang, kelas interval 14,84-16,38 terdapat 5 orang (25%) dengan kategori Rendah dan kelas interval >16,39 terdapat 2 orang (10%) dengan kategori Sangat Rendah.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tes keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*, diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan. Maka keterampilan Teknik Dasar Heading diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan berada pada kategori Tinggi. Untuk lebih jelasnya mengenai tes keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 2. Diagram Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*

Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar *Heading* pada atlet sepak bola sssb muspan diperoleh skor minimum adalah 0 dan skor maksimum adalah 18 disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) yaitu 11,05 dan standar deviasi = 4,38. Agar lebih jelasnya deskripsi *Heading* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

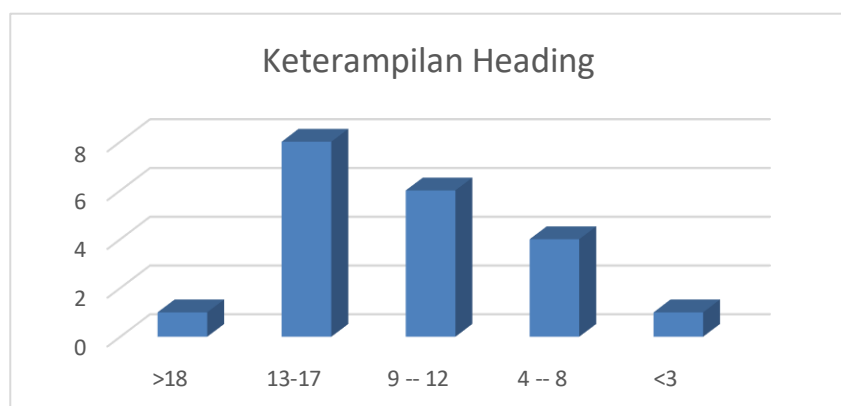
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar *Heading*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>18	Sangat Tinggi	1	5%
2	13 - 17	Tinggi	8	40%
3	9 - 12	Sedang	6	30%
4	4 - 8	Rendah	4	20%
5	<3	Sangat Rendah	1	5%
JUMLAH			20	100%

3. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *Heading* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

Berdasarkan tabel distribusi Tes Keterampilan Teknik Dasar *Heading* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan. Pada kelas interval >18 terdapat 1 orang (5%) dengan kategori Sangat Tinggi, kelas interval 13-17 terdapat 8 orang (40%) dengan kategori Tinggi, kelas interval 9 – 12 terdapat 6 orang (30%) dengan kategori Sedang, kelas interval 4 – 8 terdapat 4 orang (20%) dengan kategori Rendah dan kelas interval <3 terdapat 1 orang (5%) dengan kategori Sangat Rendah.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tes keterampilan Teknik Dasar *Heading*, diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan. Maka keterampilan Teknik Dasar *Heading* diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan berada pada kategori Tinggi. Untuk lebih jelasnya mengenai tes keterampilan Teknik Dasar *Heading* dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 3. Diagram Keterampilan Teknik Dasar *Heading*

4. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *Passing Stopping* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

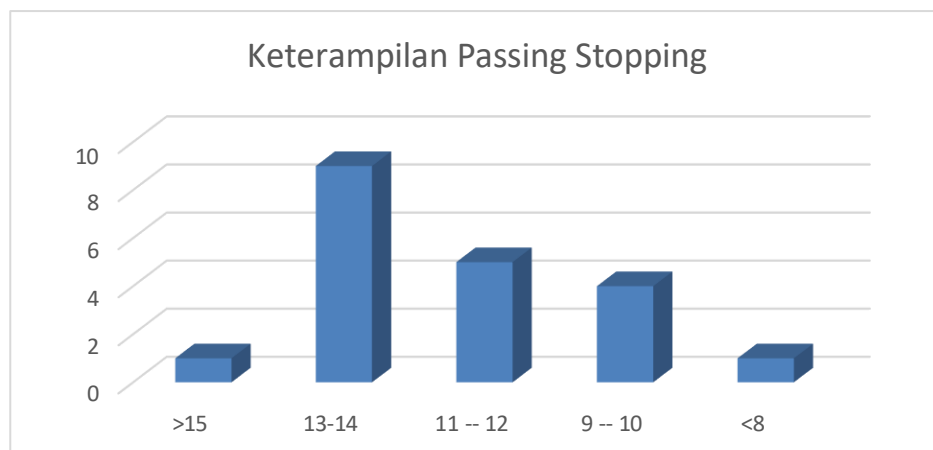
Berdasarkan hasil tes keterampilan teknik dasar *Passing Stopping* pada atlet sepak bola ssb muspan diperoleh skor minimum adalah 8 dan skor maksimum adalah 15 disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) yaitu 11,9 dan standar deviasi = 2,00. Agar lebih jelasnya deskripsi *Passing Stopping* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar *Passing Stopping*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>15	Sangat Tinggi	1	5%
2	13-14	Tinggi	9	45%
3	11 -- 12	Sedang	5	25%
4	9 -- 10	Rendah	4	20%
5	<8	Sangat Rendah	1	5%
JUMLAH			20	100%

Berdasarkan tabel distribusi Tes Keterampilan Teknik Dasar *Passing Stopping* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan. Pada kelas interval >15 terdapat 1 orang (5%) dengan kategori Sangat Tinggi, kelas interval 13-14 terdapat 9 orang (45%) dengan kategori Tinggi, kelas interval 11 – 12 terdapat 5 orang (25%) dengan kategori Sedang, kelas interval 9 – 10 terdapat 4 orang (20%) dengan kategori Rendah dan kelas interval <8 terdapat 1 orang (5%) dengan kategori Sangat Rendah.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tes keterampilan Teknik Dasar *Passing Stopping*, diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan. Maka keterampilan Teknik Dasar Heading diperoleh hasil dari 20 orang atlet Sepak Bola SSB Muspan berada pada kategori Tinggi. Untuk lebih jelasnya mengenai tes keterampilan Teknik Dasar *Passing Stopping* dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 4. Diagram Keterampilan Teknik Dasar *Passing Stopping*

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling, Shooting, Heading, Dan Passing Stopping* Pada Atlet Sepak Bola Ssb Muspan", maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan peneliti sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya. Dimana pada penelitian ini mengukur keterampilan teknik dasar *dribbling, shooting, heading, dan passing stopping* pada atlet sepak bola ssb muspan.

1. Teknik Dasar *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

Hasil tes keterampilan teknik dasar shooting pada atlet sepak bola SSB Muspan menunjukkan bahwa dari 20 atlet yang diuji, skor tertinggi yang diperoleh adalah 120 dan skor terendah 42, dengan nilai rata-rata (mean) 82,65 dan standar deviasi 23,10. Kategori hasil tes terbagi ke dalam lima kelas interval, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dari distribusi frekuensi yang ada, sebagian besar atlet (65%) berada pada kategori tinggi dan sedang, dengan 5% sangat tinggi, dan 30% rendah. Hal ini menggambarkan bahwa secara umum keterampilan *shooting* atlet SSB Muspan berada pada level yang tinggi, walaupun ada beberapa individu yang masih memiliki keterampilan rendah.

Dari perspektif teori kemampuan teknik dasar dalam sepak bola, *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan menjadi salah satu gerakan utama untuk mencetak gol (Collins et al., 2021). Menurut Misbahuddin & Winarmo, (2022) *Shooting* akan terjadi dengan cepat, jadi pemain harus memanfaatkan kesempatan untuk melakukan *shooting* pada saat yang tepat. *Shooting* yang akurat dianggap sebagai mode penting bagi pemain sepakbola (Maidarman et al., 2020). Teknik shooting yang baik melibatkan koordinasi gerakan tubuh yang tepat, kekuatan kaki, serta ketepatan sasaran, sehingga latihan yang efektif harus fokus pada aspek-aspek ini untuk meningkatkan kemampuan atlet (Putra & Hariyanto, 2022). Penggunaan analisis statistik deskriptif seperti rata-rata dan standar deviasi dalam penelitian ini sudah tepat untuk menggambarkan sebaran kemampuan atlet dan mengelompokkan mereka ke dalam kategori kinerja yang berbeda.

Hasil ini juga setara dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa rata-rata skor teknik dasar menembak dapat masuk pada kategori sedang hingga tinggi, tergantung pada populasi atlet dan tingkat pelatihan mereka. Dengan kata lain, hasil pada SSB Muspan yang menunjukkan mayoritas atlet berada di kategori tinggi ini menunjukkan tingkat kemampuan teknik dasar shooting yang cukup baik dan dapat ditingkatkan lebih lanjut dengan pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, keterampilan teknik dasar shooting bagi atlet sepak bola di SSB Muspan sudah menunjukkan kecenderungan positif, namun perlu perhatian khusus pada atlet yang berada di kategori rendah agar kemampuan mereka dapat ditingkatkan demi peningkatan performa tim secara keseluruhan.

2. Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

Hasil tes keterampilan teknik dasar *dribbling* pada atlet sepak bola SSB Muspan menunjukkan bahwa skor terkecil adalah 12,00 dan skor terbesar 16,82, dengan nilai rata-rata (mean) 14,07 dan standar deviasi 1,55. Distribusi frekuensi berdasarkan kategori menunjukkan bahwa sebagian besar atlet, yaitu 45%, berada pada kategori tinggi dengan skor antara 11,75 hingga 13,29. Sebanyak 20% atlet masuk kategori sedang, 25% kategori rendah, dan 10% atlet berada pada kategori sangat rendah. Dari nilai rata-rata tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum keterampilan teknik dasar *dribbling* atlet SSB Muspan berada di kategori tinggi.

Menurut Sakti, (2017) keterampilan *dribbling* menuntut koordinasi presisi antara mata kaki serta kelincahan tubuh agar mampu menjaga bola dari tekanan lawan. *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar penting dalam sepak bola yang mencakup kemampuan mengontrol bola sambil bergerak, melewati lawan, dan mempertahankan penguasaan bola dalam situasi permainan (Luxbacher, 1998). Teknik ini membutuhkan kelincahan, kontrol bola yang baik, serta kemampuan melakukan gerakan tipu tubuh untuk mengelabui lawan (Charlim, n.d.2011). Oleh karena itu, hasil tes yang menunjukkan sebagian besar atlet dalam kategori tinggi menandakan bahwa sebagian besar atlet telah menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik dan mampu melakukan kontrol bola serta manuver secara efektif dalam permainan.

Analisis statistik deskriptif seperti mean dan standar deviasi yang digunakan dalam penelitian ini efektif untuk menggambarkan sebaran kemampuan atlet dalam menggiring bola dan mengelompokkan mereka berdasarkan skor performa. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang mengindikasikan bahwa penguasaan teknik *dribbling* pada pemain muda biasanya berada pada kategori baik hingga sedang, tergantung pada intensitas dan kualitas latihan yang diterima.

Secara keseluruhan, hasil tes menunjukkan bahwa atlet sepak bola SSB Muspan memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* yang cukup baik dengan potensi peningkatan di kalangan atlet yang berada pada kategori rendah hingga sangat rendah melalui program pelatihan yang lebih terfokus.

3. Keterampilan Teknik Dasar *Heading* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan

Hasil tes keterampilan teknik dasar *heading* pada atlet sepak bola SSB Muspan menunjukkan skor terendah 0 dan skor tertinggi 18, dengan nilai rata-rata (mean) 11,05 dan standar deviasi 4,38. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (40%) berada pada kategori tinggi dengan skor 13-17, 30% pada kategori sedang (9-12), dan 20% berada pada kategori rendah (4-8). Dimana terdapat 5% atlet pada kategori sangat tinggi (>18) dan 5% pada kategori sangat rendah (<3). Dengan demikian, secara umum keterampilan teknik dasar *heading* atlet berada pada kategori tinggi.

Heading adalah teknik dasar dalam sepak bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala untuk mengarahkan bola, baik untuk mencetak gol, mengumpan, maupun mematahkan serangan lawan. Teknik ini memerlukan seluruh tubuh terkoordinasi dengan baik, termasuk posisi badan, ketegangan leher, dan pengaturan arah bola menggunakan kepala, terutama bagian dahi. Kekuatan otot menandakan juga berperan penting dalam heading, karena banyak gerakan yang dilakukan sambil melompat dan membutuhkan daya ledak otot untuk mendapatkan momentum. Menyundul bola pada umumnya dengan melompat menggunakan kaki tumpu.

Penguasaan teknik *heading* sangat penting dalam permainan sepak bola karena dapat meningkatkan peluang mencetak gol dari bola atas dan membantu dalam pertahanan. Selain itu, hasil tes ini relevan dengan penelitian lain yang menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengelompokkan tingkat keterampilan atlet dalam heading. Hasil di SSB Muspan yang sebagian besar berada di kategori tinggi menunjukkan bahwa atlet sudah cukup menguasai teknik dasar heading, namun perlu latihan dan pengembangan lebih lanjut terutama bagi atlet yang berada di kategori rendah dan sangat rendah.

Secara umum, keterampilan *heading* pada atlet SSB Muspan sudah baik dan sesuai dengan standar kemampuan teknik dasar heading pada pemain sepak bola usia muda, dan dapat meningkat dengan latihan yang fokus pada teknik, kekuatan otot, dan koordinasi gerak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling*, *Shooting*, *Heading*, dan *Passing Stopping* Pada Atlet Sepak Bola SSB Muspan yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa: Hasil tes keterampilan teknik dasar *shooting* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (65%) berada pada kategori tinggi dan sedang, dengan nilai rata-rata 82,65, sehingga secara umum keterampilan shooting atlet berada pada level tinggi. Pada keterampilan teknik dasar *dribbling*, sebagian besar atlet (45%) berada di kategori tinggi, dengan nilai rata-rata 14,07, yang mengindikasikan penguasaan *teknik dribbling* cukup baik dengan potensi peningkatan pada atlet yang berkategori rendah. Keterampilan teknik dasar *heading* memiliki distribusi yang cukup merata dengan mayoritas atlet (40%) berada pada kategori tinggi, nilai rata-rata 11,05, sehingga teknik *heading* atlet secara umum termasuk kategori tinggi namun masih membutuhkan latihan untuk peningkatan pada atlet dengan skor rendah. Untuk keterampilan teknik dasar *passing stopping*, sebagian besar atlet (50%) berada pada kategori tinggi dan sedang dengan nilai rata-rata 11,9, yang menunjukkan kemampuan *passing stopping* secara umum dalam kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Charlim, D. (n.d.). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola*. PT Multi Kreasi Satu delapan.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 濟無No Title No Title No Title*.
- Donie, & Hermanzoni. (2018). Personal trainer sebuah peluang karir. *Jurnal Pefroma Olahraga*, 3(1), 7.
- Irawadi, H., R. M., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas latihan mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743–756.
- Jhon, A., & Ridwan, M. (2022). The soccer short passing skill increased for sarilamak unites scoocer school player U12. *Jurnal Peforma Olahraga*, 6(2), 88–101.
- Joksimovic. (2019). Manifestations of explosive power: different in the lag springs between footballers of the different competitive level. *Euoropen of Physical Edcation and Sport Science*, 5(10).
- Kiram, Y., Komaini, A., & Yudhi, A. A. (2019). Devolopment of Fodumental Basic Movement Skill Of Childreen. *Atlantis Press*, 464(1), 369–372.
- Laksono. (2019). The effect of training methods and eye foot coordination on football dribbling ability. *Jurnal of Phusical Education, Sport Health and Recreations*, 9(1), 1–5.
- Luxbacher. (1998). *Sepak Bola*. Raja Grafindo Persada.
- Maidarman, Soniawan, V., Mardela, R., & Trianda. (2020). *Analisis teknik shooting pemain sepakbola SSB Seroji bukittingi*. 2, 982–990.
- Misbahuddin, & Winarmo. (2022). Studi kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SSB unibraw 82 kota malang kelompok usia 15-16 tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 215–223.
- Putra, N. S. J. I., & Hariyanto, E. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Akademi Kelompok Usia 17 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(9), 446–455. <https://doi.org/10.17977/um062v2i92020p446-455>
- S, A., Suharjana, & Burhein. (2019). Effect of progressive and reperative part methods againts the accuracy of kicking in football extracuriculler student. *Science Rise*, 1(7), 40–44.
- Sakti. (2017). hubungan koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 2 lubuk linggau. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2).
- Serbetar, & Loftesnes. (2019). Disparities in motor comptence between roma and non-

roma children in Croatia and relations of motor competence, school success and social economic status. *J.Hum.MOV.Sport.Sci*, 7(2), 19–24.

Suharsini, & Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT.Rineke Cipta.

Umar. (2018). pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap kemampuan passing permainan sepak bola siswa SSB usia 11-12 tahun. *Jurnal Peforma Olahraga*, 3(2), 127.