

Original Article

**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA USIA 14  
TAHUN DI SSB KECAMATAN TEBING TINGGI**

***SURVEY OF BASIC TECHNICAL SKILLS OF 14-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS  
IN SSB TEBING TINGGI DISTRICT***

**Yazief Djulianda Hilmi<sup>1</sup>, Atri Widowati<sup>2</sup>, Bangkit Yudho Prabowo<sup>3</sup>, Ely Yuliawan<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Jambi, [djulianda\\_hilmi@gmail.com](mailto:djulianda_hilmi@gmail.com).

<sup>2</sup>Universitas Jambi, [atriwidowati@unja.ac.id](mailto:atriwidowati@unja.ac.id).

<sup>3</sup>Universitas Jambi, [yudhoprabowobangkit@unja.ac.id](mailto:yudhoprabowobangkit@unja.ac.id).

<sup>4</sup>Universitas Jambi, [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id).  
([yudhoprabowobangkit@unja.co.id](mailto:yudhoprabowobangkit@unja.co.id)., 081223246565)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada pemain berusia 14 tahun yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kecamatan Tebing Tinggi. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Purwodadi, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Subjek penelitian ini adalah para pemain sepak bola berusia 14 tahun yang aktif di SSB Kecamatan Tebing Tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Data yang terkumpul meliputi hasil tes dan pengukuran keterampilan pemain sepak bola dalam teknik dasar permainan sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 35 peserta, 18 di antaranya (51.4%) memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, sementara 17 peserta lainnya (48.6%) menunjukkan keterampilan teknik dasar yang sedang. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta penelitian memiliki tingkat keterampilan yang memadai dalam teknik dasar permainan sepak bola pada usia 14 tahun. Penelitian ini memberikan gambaran yang cukup jelas tentang tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepak bola di kalangan pemain berusia 14 tahun di SSB Kecamatan Tebing Tinggi. Implikasi dari temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program pelatihan yang lebih baik di masa depan, serta untuk meningkatkan prestasi dan kualitas permainan sepak bola di tingkat lokal..

**Kata kunci :** Survey keterampilan, Keterampilan dasar, Sepak Bola

**ABSTRACT**

*This study aims to evaluate the basic technical skills of the game of football in 14-year-old players who are members of the Football School (SSB) in Tebing Tinggi District. This research was conducted in Purwodadi Village, Tebing Tinggi District, West Tanjung Jabung Regency. The subjects of this study were 14-year-old soccer players who were active in SSB Tebing Tinggi District. The research method used is quantitative descriptive, with data collection techniques in the form of tests and measurements. The collected data includes test results and measurements of soccer players' skills in the basic techniques of the game of soccer. The results showed that out of a total of 35 participants, 18 of them (51.4%) had good basic engineering skills, while the other 17 participants (48.6%) showed moderate basic engineering skills. From these results, it can be concluded that the majority of study participants had an adequate level of skill in the basic techniques of the game of soccer at the age of 14 years. This study provides a fairly clear picture of the skill level of basic techniques of the game of football among 14-year-old players in SSB Tebing Tinggi District. The implications of these findings can be used as a basis for the development of better training programs in the future, as well as to improve the achievement and quality of football games at the local level.*

**Keywords :** Skills survey, Basic skills, Football

<http://dx.doi.org/10.52742>



## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di tingkat lokal, kegiatan sepak bola sering diorganisir melalui berbagai Sekolah Sepak Bola (SSB) sebagai wahana untuk mengembangkan bakat-bakat muda dalam olahraga ini. Salah satu aspek penting dalam pengembangan pemain sepak bola adalah penguasaan keterampilan teknik dasar permainan.

Pada usia 14 tahun, pemain sepak bola sedang berada pada tahap perkembangan kritis dalam pembentukan keterampilan teknis mereka. Keterampilan dasar seperti dribbling, passing, shooting, dan kontrol bola menjadi landasan yang penting bagi kemajuan mereka sebagai pemain sepak bola yang berkualitas. Oleh karena itu, penilaian terhadap keterampilan teknik dasar pada usia ini menjadi sangat relevan untuk mengevaluasi kemajuan dan kebutuhan latihan pemain.

Kecamatan Tebing Tinggi, dengan populasi SSB yang cukup signifikan, menjadi lingkungan yang ideal untuk dilakukan survei tentang keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada usia 14 tahun. Namun, kajian terperinci tentang hal ini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada usia 14 tahun di SSB di Kecamatan Tebing Tinggi.

Olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari warisan budaya manusia. Selain mempromosikan kesehatan fisik dan mental, olahraga juga menjadi sarana untuk

meraih prestasi tertinggi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan reputasi suatu daerah atau bangsa (Mardela, 2019). Di antara beragam jenis olahraga, sepak bola menjadi salah satu yang paling diminati, baik sebagai pemain maupun penggemar. Sepak bola terus mengalami perkembangan seiring dengan evolusi zaman, termasuk dalam hal teknik, fisik, taktik, dan mental. Ketika keempat aspek tersebut terpenuhi, potensi seorang pemain untuk meraih prestasi menjadi lebih besar (Sunarta, 2020).

Sepak bola merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Untuk menjadi pemain yang memiliki keterampilan tinggi, berbagai hal perlu diperhatikan oleh pelatih, pembina, dan atlet itu sendiri dalam perjalanan menuju kesuksesan (Surrohmat, 2020). Menurut Akbari (2018), sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia saat ini, dengan jumlah peserta mencapai 270 juta yang tersebar di seluruh penjuru dunia. Di Indonesia, sepak bola menjadi olahraga yang berkembang pesat, terbukti dengan jumlah perkumpulan, klub, dan Sekolah Sepak Bola (SSB) yang tersebar di berbagai wilayah, tidak hanya di perkotaan tetapi juga di pedesaan (Indra, 2020).

Didalam sepak bola kita juga dituntut untuk *Spesifisitas* pemuatan yang tinggi, pengambilan keputusan dibawah tekanan lawan (Hulka, 2017). Untuk dapat bermain sepak bola dengan bagus pemain harus memksimalkan teknik-teknik dasar dalam sepak bola serta di tunjang kondisi fisik yang baik (Putra, 2019).

Dalam permainan sepakbola terdapat konstituen-konstituen yang bisa mempengaruhi pencapaian prestasi seorang pemain sesuai yang diungkapkan (Maulana, 2020). Dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan ialah salah satu konstituen yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi (Arwandi, 2018).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh masyarakat, baik di kota maupun di desa. Kenyataan ini dapat dilihat, bahwa perkembangan permainan sepak bola mengalami kemajuan yang begitu pesat, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepak bola baik di desa, di kota maupun instansi pemerintah dan swasta. Banyaknya klub-klub sepak bola di masyarakat mengakibatkan persaingan di kalangan klub lebih tinggi, maka setiap klub jelas dituntut untuk berusaha meningkatkan prestasi yang semaksimal mungkin.

Bagi sebagian orang permainan sepak bola dimainkan tidak sekadar sebagai hiburan dan pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut suatu prestasi yang tinggi. Hal ini wajar, karena permainan sepak bola sudah dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional, selain itu sepak bola dewasa ini dapat dijadikan sebagai ladang pekerjaan yang menjanjikan.

Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola meliputi: menendang bola,

menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola dan *shooting*.

Pemain harus dibekali dengan teknik dasar bermain sepak bola agar menghasilkan permainan yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*) menyundul (*heading*), menggiring (*dribbling*), dan *shooting* (Sucipto, 2000: 17).

Teknik merupakan suatu cara untuk memenangkan pertandingan. Dalam menerapkan teknik dalam permainan dibutuhkan syarat-syarat seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, stabilitas mental, dan kecerdasan pemain. Teknik diterapkan pada saat permainan sedang berlangsung. Berdasarkan penggunaannya, teknik dibedakan menjadi: teknik, individu, unit, dan tim.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, keterampilan adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas (2005: 1180). Lebih lanjut, keterampilan juga dapat didefinisikan sebagai serangkaian tindakan yang membutuhkan aktivitas fisik yang dipelajari untuk mencapai gerakan yang benar. Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2009: 47) menggambarkan keterampilan sebagai tingkat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai tujuan tertentu dengan efisiensi dan efektivitas. Sementara itu, gerak diartikan sebagai proses perubahan posisi atau tempat dari sudut pandang tertentu, yang dapat diamati secara langsung.

Keterampilan gerak memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari dan dalam pendidikan jasmani. Program pendidikan

jasmani ditujukan untuk mengembangkan keterampilan fisik siswa agar mampu melakukan aktivitas fisik dengan terampil. Keterampilan fisik yang diperoleh dari pendidikan jasmani tidak hanya bermanfaat untuk menguasai olahraga tertentu atau menjadi atlet berprestasi, tetapi juga berguna dalam menjalankan tugas-tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk menguasai keterampilan gerak, diperlukan proses belajar dan latihan yang berulang. Kompleksitas gerakan keterampilan akan memengaruhi lamanya proses pembelajaran. Seseorang dikatakan terampil dalam suatu gerakan jika mampu melakukannya dengan efisien dan mekanis. Sebagai contoh, seorang yang terampil dalam bermain sepak bola mampu melakukan berbagai gerakan seperti menyepak, menggiring, atau menghentikan bola dengan benar dan efisien. Efisiensi dalam hal ini berarti menggunakan tenaga seefisien mungkin untuk menyelesaikan tugas gerak dengan hasil terbaik (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 256).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas dan terukur terhadap fenomena yang diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 56), penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang tidak merumuskan hipotesis dan bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena dengan fakta-fakta yang faktual.

Populasi dalam penelitian ini merujuk kepada seluruh subjek penelitian, dan jika peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan studi populasi atau studi sensus (Suharsimi Arikunto, 2006: 101). Dalam konteks penelitian ini, populasi adalah para pemain SSB Di Kecamatan Tebing Tinggi berusia 14 tahun, yang berjumlah 35 peserta.

Sugiyono (2007: 55) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti, dan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2007). Hal ini dipilih karena populasi dalam penelitian ini memiliki jumlah yang kurang dari 100, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2007).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode eksperimen dengan tes dan pengukuran. Metode eksperimen dipilih karena merupakan cara yang paling tepat untuk mengetahui hubungan sebab akibat dengan cepat (Sutrisno Hadi, 1994: 427). Tes dilakukan dua kali untuk mengamati perubahan dan perkembangan keterampilan, dengan pengambilan hasil terbaik dari kedua tes tersebut.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan cabang olahraga, yang bertujuan untuk mengukur penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang olahraga tertentu. Tes ini dilakukan dengan menggunakan pedoman tes untuk memastikan konsistensi dan keobjektifan dalam pengumpulan data (Arikunto, 2002: 136).

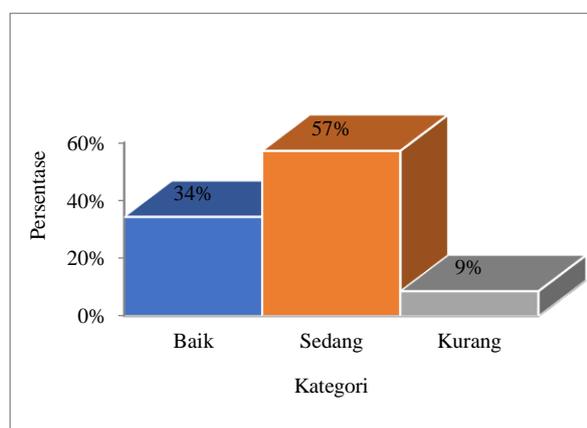
## HASIL

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, bab ini akan menguraikan analisis hasil penelitian yang diperoleh. Hasil penelitian akan disajikan sesuai dengan tujuan yang telah diajukan sebelumnya mengenai Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Usia 14 Tahun di SSB Kecamatan Tebing Tinggi.

Dalam tes keterampilan dasar passing sepak bola, hasil yang diperoleh dari Permainan Sepak Bola Pada Usia 14 Tahun di SSB Kecamatan Tebing Tinggi, yang melibatkan 35 pemain, dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel.1 Klasifikasi Tes *Passing* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	$\geq 8$	12	34,3%
2.	Sedang	6-7	20	57,1%
3.	Kurang	$\leq 5$	3	8,6%
Jumlah			35	100%



Gambar 1 Diagram Tes *Passing*

Berdasarkan tabel di atas, tes passing yang dilakukan terhadap 35 siswa menunjukkan bahwa 12 orang memiliki kategori "Baik" dengan persentase 34.3%, 20 orang memiliki kategori "Sedang" dengan persentase 57.1%, dan 3 orang memiliki kategori "Kurang" dengan

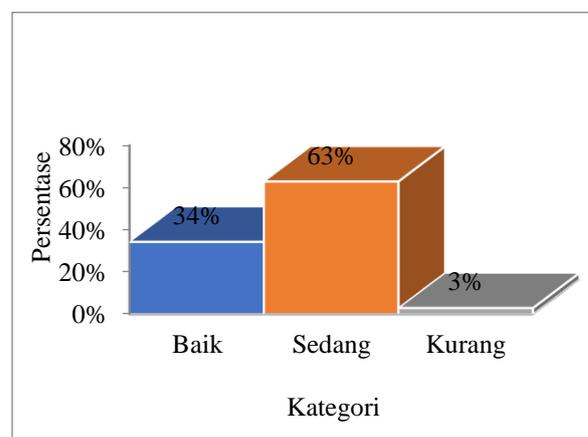
persentase 8.6%.

Dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa rata-rata keterampilan passing pemain berada pada kategori "Sedang", dengan hanya 12 orang yang mencapai kategori "Baik". Observasi menunjukkan bahwa dari 12 orang yang mencapai kategori "Baik", mereka cenderung mengikuti latihan dengan rajin. Oleh karena itu, keterampilan passing yang mereka miliki dapat dianggap baik.

Selanjutnya, pada tes keterampilan dasar dribbling sepak bola yang dilakukan terhadap 35 pemain pada usia 14 tahun di SSB Kecamatan Tebing Tinggi, hasilnya dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2 Klasifikasi Tes *dribbling* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	$\leq 23$	12	34,3%
2.	Sedang	24-26	22	62,9%
3.	Kurang	$\geq 27$	1	2,9%
Jumlah			35	100%



Gambar 2 Diagram Tes *dribbling*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes *dribbling* dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 12 orang dengan persentasi 34.3%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 22 orang dengan persentasi 62.9%, yang memiliki kategori

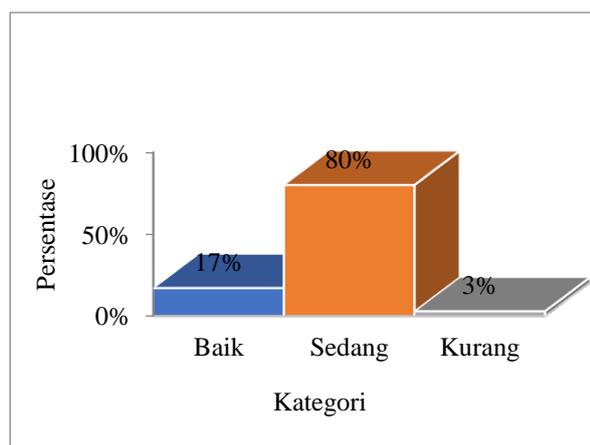
kurang sebanyak 1 orang dengan persentasi 2.9%.

Berdasarkan hasil yang di peroleh sama halnya dengan keterampilan passing, keterampilan *dribbling* yang di miliki pemain rata-rata kategori sedang, dan hanya 12 orang yang memiliki kategori baik, pada hasil pengamatan ke 12 orang tersebut mengikuti latihan terkadang bermalasan mengikuti latihan. Sehingga keterampilan *dribbling* yang mereka miliki dapat dikatakan baik.

Pada tes keterampilan dasar *heading* sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB di Kecamatan Tebing Tinggi dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 3 Klasifikasi Tes *Heading* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	5	1	2,9%
2.	Sedang	3-4	28	80%
3.	Kurang	≤2	6	17,1%
Jumlah			35	100%



Gambar 3 Diagram Tes *Heading*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes *Heading* dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 1 orang dengan persentasi 2.9%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 28 orang dengan

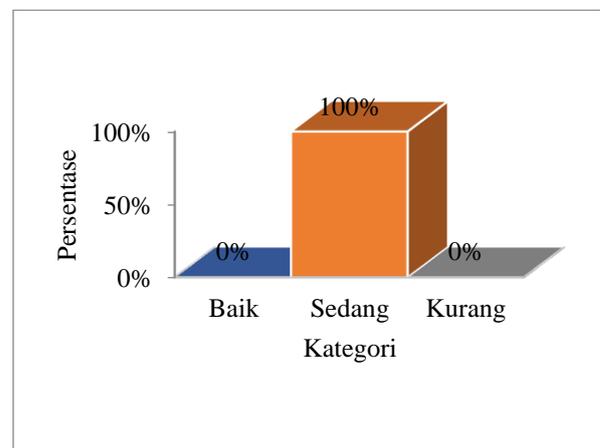
persentasi 80%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 6 orang dengan persentasi 17.1 %.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, keterampilan *heading* yang mereka miliki pada kategori sedang, yang artinya semua pemain dapat melakukan secara sama keterampilannya, sedangkan yang karegori kurang hanya 1 orang, dikarenakan masih takut melakukan heding.

Pada tes keterampilan dasar menghentikan bola sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB di Kecamatan Tebing Tinggi dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4 Klasifikasi Tes menghentikan bola Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	> 20	0	0%
2.	Sedang	11-19	35	100%
3.	Kurang	< 10	0	0%
Jumlah			35	100%



Gambar 4 Diagram Tes Menghentikan Bola

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes menghentikan bola dari 35 orang siswa yang memiliki kategori sedang sebanyak 35 orang dengan persentasi 100%.

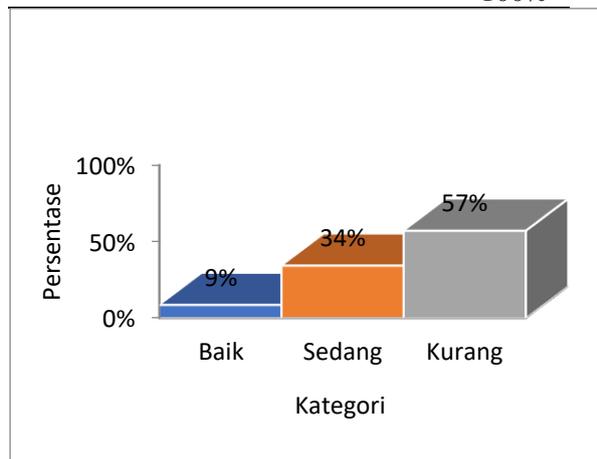
Berdasarkan hasil yang diperoleh,

keterampilan menghentikan bola pada kategori sedang, pemain tersebut memiliki keterampilan menghentikan bola yang sama.

Pada tes keterampilan dasar *shooting* sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB di Kecamatan Tebing Tinggi dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 5 Klasifikasi Tes *shooting* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	≥ 8	20	57,1%
2.	Sedang	6-7	12	34,3%
3.	Kurang	≤ 5	3	8,6%
Jumlah			35	100%



Gambar 5 Diagram Tes *shooting*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes *shooting* dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 20 orang dengan persentasi 57.1%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 12 orang dengan persentasi 34.3%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentasi 8.6%.

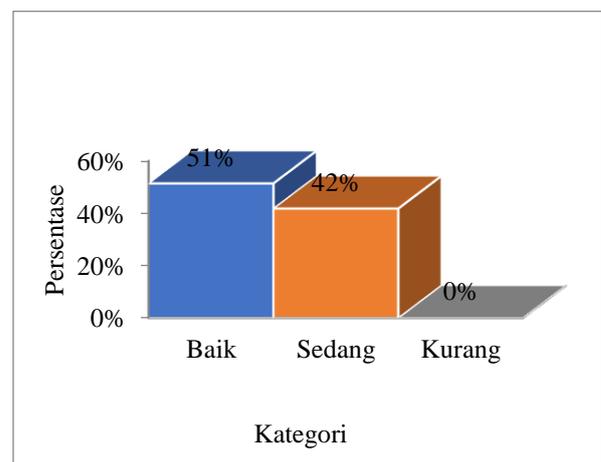
Brdasarkan hasil yang di peroleh, keterampilan *shooting* yang mereka miliki memiliki kategori baik, hanya 1 orang yang belum dapat melakukan *shooting* dengan

baik, dikarenakan masih sering tidak hadir mengikuti latihan.

Pada tes keterampilan dasar Permainan sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB Di Kecamatan Tebing Tinggi dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 6 Klasifikasi Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	> 31	18	51,4%
2.	Sedang	21-30	17	41,8%
3.	Kurang	< 20	0	0%
Jumlah			35	100%



Gambar 6 Diagram Tes Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes keterampilan dasar Permainan sepakbola dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 18 orang dengan persentasi 51.4%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 17 orang dengan persentasi 41.8%.

## PEMBAHASAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga tim di mana sebuah tim yang baik, kuat, dan tangguh terdiri dari pemain-pemain yang

mampu menjalankan permainan secara kompak, artinya memiliki kerja tim yang solid. Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan pemain-pemain yang menguasai berbagai teknik dasar dan keterampilan dalam permainan sepak bola. Pelatih klub sepak bola memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan pemain serta memotivasi mereka untuk berlatih dengan baik dan penuh semangat. Suasana latihan yang kondusif dapat berdampak positif terhadap perkembangan pemain dan pada akhirnya menciptakan pencapaian prestasi yang optimal.

Di Kecamatan Tebing Tinggi, hampir setiap desa memiliki perkumpulan sepak bola, yang mendorong persaingan antar klub untuk meningkatkan prestasi. Untuk mencapai prestasi yang baik, klub sepak bola harus memiliki pemain-pemain yang menguasai berbagai teknik dasar permainan sepak bola. Hal ini memungkinkan pelatih untuk menerapkan strategi yang tepat dalam setiap pertandingan untuk membantu klub meraih kemenangan.

Teknik dasar bermain sepak bola meliputi gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Beberapa teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola meliputi menendang, menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola, dan shooting (Sucipto, 2000: 17). Penguasaan teknik dasar ini penting untuk menghasilkan permainan yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 siswa yang diuji, 18 orang memiliki kategori "Baik" dengan persentase 51.4%, sedangkan 17 orang memiliki kategori

"Sedang" dengan persentase 41.8%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterampilan dasar permainan sepak bola yang baik, namun masih ada ruang untuk peningkatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini memberikan gambaran tentang keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada pemain usia 14 tahun di SSB Kecamatan Tebing Tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar pemain menunjukkan keterampilan dasar yang baik, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan. Tes keterampilan dasar seperti passing dan dribbling menunjukkan distribusi hasil yang mencakup berbagai kategori, dengan sebagian besar pemain berada pada kategori baik dan sedang.

Adapun saran untuk Klub atau sekolah sepak bola perlu meningkatkan penekanan pada pengembangan keterampilan dasar permainan sepak bola sejak dini. Program latihan yang terstruktur dan berfokus pada teknik dasar seperti passing, dribbling, dan lainnya dapat membantu pemain memperbaiki keterampilan mereka secara keseluruhan. Penting bagi pelatih untuk memotivasi para pemain agar senantiasa berlatih dengan baik dan penuh semangat. Suasana latihan yang kondusif dan penuh semangat dapat berdampak positif terhadap perkembangan pemain dan pencapaian prestasi yang optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Akbari, H., Sahebozamani, M., Daneshjoo, A., & Amiri-Khorasani, M. (2018). Effect of the FIFA 11+ programme on vertical jump performance in elite male youth soccer players. *Montenegro*

- Journal of Sports Science and Medicine, 7(2), doi: 10.26773/mjssm.180903.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2009). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudjiono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Andyka, P. R., & Yudanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler di SDN Karangjati Ngaglik Sleman. *PGSD Penjaskes*, 8(8).
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), dx.doi.org/10.24036/kepel.v3i01.16
- Hulka, K., & Weisser, R. (2017). The influence of the number of players on workload during small-sided games among elite futsal players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 45.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 56-69. dx.doi.org/10.24036/kepel.v5i1.138
- Mardela, R., Yendrizar, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206-213. DOI: [10.24036/po.v4i02.126](https://doi.org/10.24036/po.v4i02.126)
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB. *Jurnal patriot*, 2(1), 220-233. doi.org/10.24036/patriot.v2i1.635
- Soegiyanto dan sudjawro. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Dekdikbud
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto (2002), *Instrumen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sunarta, H. (2020). Perbedaan Efektivitas Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bahagian Dalam Dengan Kura-Kura Kaki Bahagian Atas Atlet Sepak Bola Bintang Salju Kec. Matur Kab. Agam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 257-265. doi.org/10.24036/patriot.v2i1.598
- Surohmat, S., & Yudi, A. A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal performa olahraga*, 5(1), 84-91. DOI: [10.24036/kepel.v5i1.141](https://doi.org/10.24036/kepel.v5i1.141)
- Sutrisno Hadi, (1994), *Metodologi Research* jilid 2,