

SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA PEMAIN USIA 14–15 TAHUN

Tito Maulana Ridwan^{1)*}, Muhammad Atiq Noviudin Pritama²⁾

^{1,2)}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang

¹⁾tito.maulana.2106316@students.ac.id, ²⁾muh.noviudin.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Sepak bola memiliki sistem pembinaan berjenjang, dan usia 14–15 tahun merupakan fase transisi penting menuju pembinaan prestasi sehingga membutuhkan evaluasi keterampilan teknik dasar secara terukur. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel berjumlah 25 pemain dari total populasi 35 pemain, ditentukan melalui *purposive sampling*. Pengambilan data dilaksanakan pada 23–24 April 2025 di Lapangan Sepak Bola Tunjung Sekar Kota Malang. Instrumen menggunakan tes keterampilan teknik dasar dari meliputi *dribbling*, *passing* dan *stopping*, *shooting*, serta *heading*. Data dianalisis secara deskriptif melalui nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi kategori, serta dikonversi ke *T-score*. Hasil menunjukkan keterampilan teknik dasar secara keseluruhan berada pada kategori kurang: 28% pemain kategori sedang, 68% kategori kurang, dan 4% kategori kurang sekali, tanpa pemain pada kategori baik maupun baik sekali. *Passing* dan *stopping* relatif lebih baik (40% kategori baik), sedangkan *dribbling* menjadi kelemahan utama (48% kategori kurang sekali), diikuti *shooting* dan *heading* yang masih didominasi kategori sedang hingga kurang. Kesimpulannya, diperlukan evaluasi dan perbaikan program latihan secara sistematis, dengan prioritas peningkatan *dribbling* serta penguatan *shooting* dan *heading* sesuai karakteristik usia.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 17 Nopember 2025
Direview : 22 Januari 2026
Diterima : 10 Februari 2026
Disetujui : 27 Februari 2026

Kata-kata Kunci:

Sepak bola, Keterampilan teknik dasar, Pemain usia 14–15 tahun

Article History

Submitted : November 17, 2025
Reviewed : January 22, 2026
Accepted : February 10, 2026
Published : February 27, 2026

Keywords:

Soccer, Basic technical skills, 14-15-year-old players

Abstract. Soccer has a tiered development system, and the ages of 14–15 represent a crucial transition phase toward performance-oriented training, making a structured evaluation of basic technical skills essential. This study aimed to determine the level of basic soccer technical skills among 14–15-year-old players at SSB Tunjung Sekar, Malang City. The research employed a quantitative method with a survey approach. The sample consisted of 25 players from a total population of 35, selected using *purposive sampling*. Data collection was conducted on April 23–24, 2025, at the Tunjung Sekar Soccer Field in Malang City. The instrument used basic technical skill tests covering *dribbling*, *passing* and *stopping*, *shooting*, and *heading*. Data were analyzed descriptively using means, standard deviations, and category distributions, and were converted into *T-scores*. The results showed that overall basic technical skill levels were in the poor category: 28% of players were in the moderate category, 68% in

the poor category, and 4% in the very poor category, with no players reaching the good or very good categories. Passing and stopping performed relatively better (40% in the good category), while dribbling was the main weakness (48% in the very poor category), followed by shooting and heading, which were still dominated by moderate to poor categories. In conclusion, systematic evaluation and improvement of the training program are needed, prioritizing dribbling development as well as strengthening shooting and heading in accordance with players' age characteristics.

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat dan memiliki sistem pembinaan berjenjang, terutama pada kelompok usia dini hingga remaja. Kelompok usia 14–15 tahun menjadi fase penting karena berada pada masa transisi dari pembinaan dasar menuju pembinaan prestasi. Pada tahap ini, pemain mulai dituntut memiliki penguasaan teknik yang lebih stabil, konsisten, dan siap digunakan dalam situasi permainan yang lebih kompetitif. Perubahan tuntutan ini membuat evaluasi keterampilan dasar menjadi semakin relevan sebagai pijakan pembinaan berikutnya. Karena itu, survei keterampilan teknik dasar pada usia 14–15 tahun perlu dilakukan agar pembinaan tidak berjalan berdasarkan asumsi semata.

Teknik dasar merupakan fondasi utama yang menentukan kualitas permainan pemain, baik secara individu maupun dalam kerja sama tim. Menurut (Averina & Widagda, 2021), teknik dasar dalam sepak bola memiliki kedudukan sangat penting karena menunjang permainan agar lebih baik secara individu maupun tim. Penguasaan teknik dasar juga dapat menjadi indikator untuk membandingkan kualitas antar pemain serta kesesuaiannya dengan peran tertentu dalam permainan tim. Tanpa teknik dasar yang baik, pemain akan kesulitan mengeksekusi keputusan taktis, meskipun memahami strategi permainan. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar pada kelompok usia 14–15 tahun memegang peranan strategis dalam menentukan kesiapan pemain di jenjang selanjutnya.

Dalam upaya membentuk tim sepak bola yang berprestasi, pelatih perlu memperhatikan berbagai komponen penting dalam pembinaan. Komponen tersebut meliputi aspek fisik, teknik, taktik, strategi, serta kondisi mental pemain yang semuanya berkontribusi pada performa tim. Menurut (Muhammad et al., 2020), permainan sepak bola melibatkan beberapa teknik dasar seperti menendang, menggiring, dan menyundul bola. Selain itu, terdapat keterampilan teknis yang lebih luas seperti berlari cepat, mengontrol bola, melakukan operan, dan menendang yang merupakan bagian penting dari gerakan dalam sepak bola. Sejalan dengan itu, Rizal (2024) menegaskan bahwa untuk meraih kemenangan, sebuah tim harus menguasai keterampilan dasar dengan sangat baik sejak usia dini karena penguasaan tersebut menjadi faktor penentu keberhasilan.

Teknik dasar yang harus dikuasai pemain meliputi *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* (Pamungkas & Yuliawan, 2021). Pada usia 14-15 tahun, penguasaan kelima teknik ini menjadi krusial karena pemain mulai diarahkan pada pola permainan yang

lebih kompleks. Intensitas latihan dan pertandingan juga cenderung meningkat, sehingga pemain harus mampu mengeksekusi teknik dengan akurat dalam tekanan. Kekurangan penguasaan teknik dasar pada fase ini berpotensi menghambat adaptasi pemain ketika memasuki level kompetisi yang lebih tinggi. Akibatnya, perkembangan pemain dapat berjalan lebih lambat karena harus menutup celah keterampilan yang seharusnya sudah kuat di tahap transisi ini.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di lapangan terhadap pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang usia 14-15 tahun, ditemukan bahwa penguasaan teknik dasar pemain masih belum optimal. Pada saat latihan dan pertandingan, sekitar separuh umpan yang dilakukan pemain belum tepat sasaran sehingga alur permainan sering terputus. Kondisi tersebut membuat kerja sama tim menjadi kurang efektif, terutama saat membangun serangan. Selain itu, kemampuan *controlling* bola masih lemah ketika menerima umpan dalam tekanan lawan, sehingga bola mudah lepas atau kehilangan tempo permainan. Hasil *shooting* yang dilakukan pemain juga banyak yang tidak mencapai sasaran gawang, yang pada akhirnya menurunkan efektivitas serangan dan peluang mencetak gol saat mengikuti turnamen.

Permasalahan berikutnya adalah belum adanya data hasil observasi atau penelitian terdokumentasi yang secara khusus mengkaji tingkat keterampilan teknik dasar pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang. Proses pembinaan yang berjalan selama ini masih bersifat umum dan belum didasarkan pada evaluasi keterampilan yang sistematis serta terukur. Ketiadaan data objektif menyebabkan pelatih belum memiliki gambaran yang jelas tentang tingkat penguasaan teknik dasar tiap pemain sebagai dasar penyusunan program latihan. Akibatnya, program latihan berisiko kurang tepat sasaran karena tidak berangkat dari kebutuhan aktual pemain. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih dalam melalui “Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola pada Pemain Usia 14-15 Tahun” sebagai dasar penyusunan pembinaan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian pada studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei, sedangkan teknik pengumpulan datanya dilakukan melalui tes dan pengukuran. Pendekatan survei digunakan untuk memperoleh data dari kondisi alamiah di lokasi penelitian (bukan situasi buatan), namun peneliti tetap melakukan intervensi pada tahap pengumpulan data, misalnya melalui penyebaran kuesioner, pelaksanaan tes, atau wawancara terstruktur (Sugiyono, 2020). Dengan desain tersebut, penelitian berfokus pada pemotretan tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola berdasarkan hasil tes yang terukur.

Seluruh proses dilaksanakan dalam satu rangkaian pengambilan data di lapangan sesuai prosedur setiap item tes.

Pengambilan data dilakukan di SSB Tunjung Sekar Kota Malang dengan populasi penelitian berupa pemain yang berlatih di SSB tersebut. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Aiman, 2022). Pemilihan sampel juga menekankan ciri, sifat, atau karakteristik yang dianggap paling penting dari keseluruhan objek penelitian (Abdul, 2015). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah pemain berusia 14 tahun dan tidak lebih dari 15 tahun, telah berlatih di SSB Tunjung Sekar Kota Malang minimal 1 tahun, serta tidak mengalami cedera yang dapat menghambat pelaksanaan tes keterampilan teknik dasar sepak bola. Dengan kriteria tersebut, sampel diharapkan merepresentasikan kelompok usia target yang sedang berada pada fase pembinaan transisi menuju pembinaan prestasi.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola mengacu pada tes dari (Nurhasan, 2000) yang meliputi *passing* dan *stopping*, *dribbling*, *shooting*, serta *heading*. Pada tes *passing* dan *stopping*, pemain melakukan *passing* ke tembok dan mengontrol bola hasil pantulan menggunakan kaki tanpa membiarkan bola keluar dari garis batas; peneliti menghitung jumlah *passing* yang berhasil. Pada tes *dribbling*, pemain menggiring bola dari garis start hingga melewati garis finis setelah aba-aba "ya", dengan waktu tempuh dicatat menggunakan *stopwatch* ketelitian 0,1 detik; pemain harus mengikuti arah rintangan, menggunakan kedua kaki secara bergantian, dan bila salah arah wajib memperbaiki tanpa menghentikan waktu, sedangkan tes dinyatakan gagal jika tidak mengikuti arah, hanya memakai satu kaki, atau menggunakan anggota tubuh selain kaki. Pada tes *shooting*, skor diperoleh dari akumulasi nilai sasaran yang terkena bola dalam tiga kali tendangan; bila bola mengenai tali pemisah skor, nilai yang diambil adalah skor tertinggi, dengan posisi bola diletakkan 16,5 meter di depan gawang/sasaran, dan tendangan dinyatakan gagal apabila bola keluar dari area sasaran. Pada tes *heading*, skor dihitung dari jumlah sentuhan bola yang sah menggunakan dahi selama 30 detik; setelah aba-aba "ya", pemain melempar bola ke atas lalu memainkan bola menggunakan dahi di tempat, dan bila bola jatuh pemain mengambilnya lalu melanjutkan kembali dari tempat bola diambil.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, dengan tujuan menghimpun, menyajikan, dan mengolah data mentah hasil tes keterampilan dasar menjadi nilai yang kemudian dikelompokkan ke dalam norma yang digunakan. Setelah diperoleh kategori norma keterampilan dasar setiap individu pemain, data selanjutnya diolah menggunakan rumus persentase, yaitu $P = f/n \times 100\%$ (Abdullah, 2015). Selain itu, data yang terkumpul dalam bentuk poin dan detik terlebih dahulu dikonversi menjadi T-score agar dapat

menggambarkan tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola secara lebih sebanding antar item tes. Konversi dilakukan menggunakan rumus ($T\text{-Score} = 50 + 10 (X - M_x / SD_x)$) untuk skor yang semakin tinggi menunjukkan performa semakin baik, serta ($T\text{-Score} = 50 - 10 (M_x - X / SD_x)$) untuk komponen yang sifatnya waktu, sehingga nilai yang lebih kecil (lebih cepat) tetap diinterpretasikan sebagai performa yang lebih baik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan survei keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang. Jumlah populasi pemain yang terdaftar sebanyak 35 orang, sedangkan sampel penelitian berjumlah 25 pemain. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 23–24 April 2025 di Lapangan Sepak Bola Tunjung Sekar, Kota Malang. Pelaksanaan penelitian dibantu oleh kepala pelatih serta beberapa rekan peneliti, dan selama tes berlangsung pelatih turut melakukan pengamatan langsung terhadap sampel yang sedang menjalani rangkaian tes. Penyajian data dilakukan secara terstruktur berdasarkan hasil pengukuran dari 25 responden berusia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang. Adapun ringkasan hasil penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang

Indikator	n	Min	Maks	Rata-rata	Std. Dev.
Passing	25	5	18	11,56	3,889
Dribbling	25	20,20	27,30	23,00	2,590
Heading	25	7	15	9,00	2,116
Shooting	25	3	15	8,84	2,809
Skor total keterampilan	25	36	50	42,00	4,030

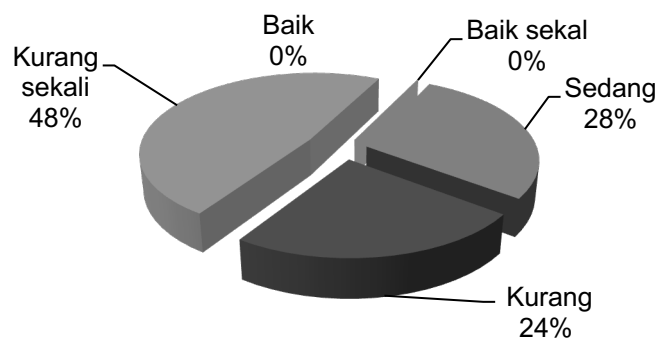
Adapun deskripsi data pada Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang, dengan jumlah sampel 25 pemain. Pada indikator passing, diperoleh skor minimum 5, skor maksimum 18, nilai rata-rata 11,56, dan standar deviasi 3,889. Pada indikator dribbling, waktu tercepat adalah 20,20 detik dan waktu terlambat 27,30 detik, dengan rata-rata 23,00 detik serta standar deviasi 2,590. Pada indikator heading, skor minimum 7 dan maksimum 15, dengan rata-rata 9,00 dan standar deviasi 2,116. Pada indikator shooting, skor minimum 3 dan maksimum 15, dengan rata-rata 8,84 serta standar deviasi 2,809. Secara keseluruhan, skor total keterampilan teknik dasar (akumulasi T-score) menunjukkan nilai minimum 179,78, nilai maksimum 248,34, rata-rata 209,99, dan standar deviasi 29,150. Untuk memudahkan

pemahaman ringkasan kondisi sampel, tahap selanjutnya dilakukan analisis distribusi kategori berdasarkan hasil pengukuran. Hasil klasifikasi khusus pada indikator *dribbling* disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Dribbling Pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang Usia 14–15 Tahun

No	Rentang waktu (detik)	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 16,99$	Baik sekali	0	0%
2	17,00 – 19,00	Baik	0	0%
3	19,01 – 21,00	Sedang	7	28%
4	21,01 – 23,00	Kurang	6	24%
5	$> 23,00$	Kurang sekali	12	48%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan Tabel 2, distribusi kategori dribbling pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang kemudian disajikan dalam bentuk grafis, sebagaimana ditunjukkan pada diagram berikutnya.



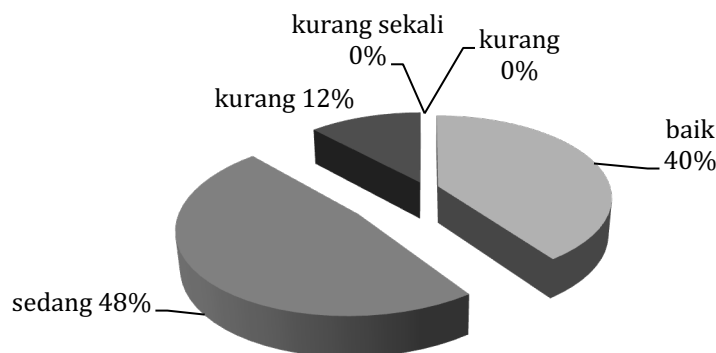
Gambar 1. Hasil Tes Dribbling Pemain Usia 14–15 Tahun di SSB Tunjung Sekar

Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 1 di atas, hasil tes *dribbling* pada 25 pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang menunjukkan sebaran kemampuan sebagai berikut. Tidak ada pemain yang termasuk kategori baik sekali dengan waktu $< 16,99$ detik, maupun kategori baik pada rentang 17,00–19,00 detik. Sebanyak 7 pemain (28%) berada pada kategori sedang dengan waktu 19,01–21,00 detik. Selanjutnya, 6 pemain (24%) masuk kategori kurang dengan waktu 21,01–23,00 detik. Mayoritas pemain, yaitu 12 orang (48%), termasuk kategori kurang sekali dengan waktu $> 23,00$ detik.

Tabel 3. Hasil Pengukuran *Passing* dan *Stopping* Pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang
Usia 14–15 Tahun

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 11	Baik sekali	0	0%
2	8 – 10	Baik	10	40%
3	5 – 7	Sedang	12	48%
4	3 – 4	Kurang	3	12%
5	≤ 2	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan Tabel 3, susunan data *passing* dan *stopping* pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang di atas selanjutnya diilustrasikan dalam bentuk grafis, sebagaimana ditunjukkan pada diagram berikut.



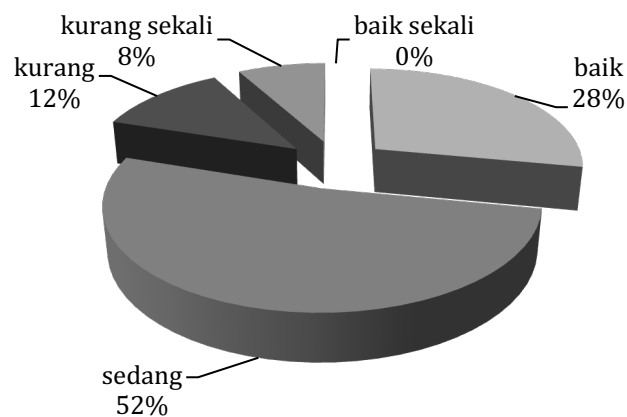
Gambar 2. Hasil Tes *Passing* dan *Stopping* Pemain Usia 14–15 Tahun di SSB Tunjung Sekar

Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 2, hasil tes *passing* dan *stopping* pada 25 pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang menunjukkan sebaran kemampuan sebagai berikut. Tidak terdapat pemain yang masuk dalam kategori baik sekali (skor ≥ 11) maupun kategori kurang sekali (skor ≤ 2). Sebanyak 10 pemain (40%) berada pada kategori baik dengan skor 8–10, 12 pemain (48%) berada pada kategori sedang dengan skor 5–7, dan 3 pemain (12%) berada pada kategori kurang dengan skor 3–4.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Heading Pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang Usia 14–15 Tahun

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 17	Baik sekali	0	0%
2	12 – 16	Baik	7	28%
3	8 – 11	Sedang	13	52%
4	4 – 7	Kurang	3	12%
5	< 3	Kurang sekali	2	8%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan Tabel 4, susunan data heading pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang usia 14–15 tahun selanjutnya diilustrasikan dalam bentuk grafis, sebagaimana ditunjukkan pada diagram berikut.



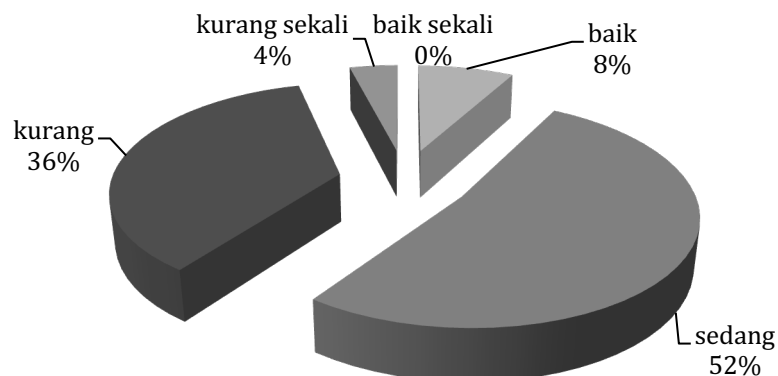
Gambar 3. Hasil Tes Heading Pemain Usia 14–15 Tahun di SSB Tunjung Sekar

Berdasarkan Tabel 4 dan Gambar 3, hasil tes heading pada 25 pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang menunjukkan sebaran kemampuan sebagai berikut: tidak ada pemain yang masuk kategori baik sekali (skor > 17), sedangkan kategori baik (skor 12–16) diisi oleh 7 pemain (28%). Sebanyak 13 pemain (52%) berada pada kategori sedang dengan skor 8–11, 3 pemain (12%) berada pada kategori kurang dengan skor 4–7, dan 2 pemain (8%) berada pada kategori kurang sekali dengan skor < 3.

Tabel 5. Hasil Pengukuran Shooting Pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang Usia 14–15 Tahun

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 17	Baik sekali	0	0%
2	12 – 16	Baik	2	8%
3	8 – 11	Sedang	13	52%
4	4 – 7	Kurang	9	36%
5	≤ 3	Kurang sekali	1	4%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan Tabel 5, susunan data shooting pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang usia 14–15 tahun selanjutnya diilustrasikan dalam bentuk grafis, sebagaimana ditunjukkan pada diagram berikut.



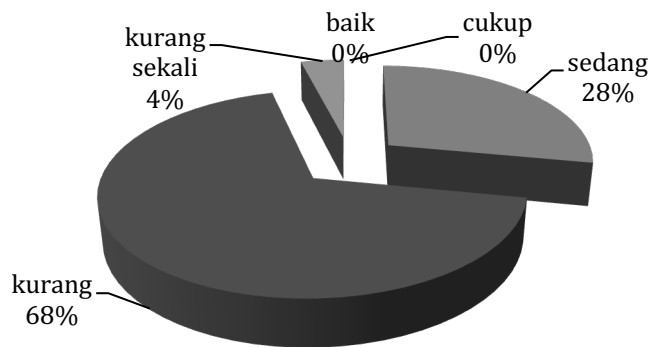
Gambar 4. Hasil Tes Shooting Pemain Usia 14–15 Tahun di SSB Tunjung Sekar

Berdasarkan Tabel 5 dan Gambar 4, hasil tes shooting pada 25 pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang menunjukkan sebaran kemampuan sebagai berikut. Tidak terdapat pemain yang masuk kategori baik sekali (skor ≥ 17). Sebanyak 2 pemain (8%) berada pada kategori baik dengan skor 12–16, 13 pemain (52%) berada pada kategori sedang dengan skor 8–11, 9 pemain (36%) berada pada kategori kurang dengan skor 4–7, dan 1 pemain (4%) berada pada kategori kurang sekali dengan skor ≤ 3 .

Tabel 6. Hasil Pengukuran Keterampilan Teknik Dasar Pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang Usia 14–15 Tahun

No	Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 61	Baik	0	0%
2	53 – 60	Cukup	0	0%
3	46 – 52	Sedang	7	28%
4	37 – 45	Kurang	17	68%
5	≤ 36	Kurang sekali	1	4%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan Tabel 6, susunan data keterampilan teknik dasar pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang usia 14–15 tahun selanjutnya diilustrasikan dalam bentuk grafis, sebagaimana ditunjukkan pada diagram berikut.



Gambar 5. Hasil Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Usia 14–15 Tahun di SSB Tunjung Sekar

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 25 pemain yang mengikuti pengukuran keterampilan teknik dasar sepak bola, tidak terdapat pemain yang masuk dalam kategori Baik maupun Cukup (0%). Sebanyak 7 pemain (28%) berada pada kategori Sedang dengan skor 46–52. Mayoritas pemain, yaitu 17 orang (68%), berada pada kategori Kurang dengan skor 37–45. Sementara itu, 1 pemain (4%) termasuk kategori Kurang sekali dengan skor ≤ 36 .

Pembahasan

Penelitian ini menganalisis keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang. Sebanyak 25 pemain mengikuti serangkaian tes yang mencakup *dribbling*, *passing* dan *stopping*, *shooting*, serta *heading*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar sepak bola secara keseluruhan masih berada pada kategori kurang. Hal ini tampak dari distribusi hasil, yaitu 28% pemain berada pada kategori sedang, 68% pada kategori kurang, dan 4% pada kategori kurang sekali. Selain itu, tidak terdapat pemain yang mencapai kategori baik maupun baik sekali, sehingga penguasaan teknik dasar sebagai fondasi permainan sepak bola pada kelompok usia tersebut belum berkembang secara optimal.

Pada teknik *passing* dan *stopping*, pemain SSB Tunjung Sekar usia 14–15 tahun menunjukkan hasil yang relatif lebih baik dibandingkan teknik lainnya. Sebanyak 40% pemain berada pada kategori baik, 48% kategori sedang, dan 12% kategori kurang. Alkhadaaf dan Syafii (2019) menjelaskan bahwa *passing* merupakan keterampilan dominan dalam permainan sepak bola karena menjadi penghubung utama antar pemain, sedangkan *stopping* berperan penting dalam mengontrol bola sebelum mengambil keputusan lanjutan. Temuan ini sejalan dengan Adi (2023) yang menyatakan bahwa *passing* dan *stopping* saling berkaitan, karena umpan yang akurat akan lebih efektif apabila diikuti dengan kontrol bola yang baik.

Capaian pada *passing* dan *stopping* diduga dipengaruhi oleh frekuensi latihan yang lebih tinggi pada dua teknik tersebut, baik dalam latihan dasar maupun situasi permainan sederhana. Sukirno (2017) menyebutkan bahwa metode *part method* lebih efektif dibandingkan *small-sided games* dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan kontrol bola pada pemain usia 13–15 tahun karena pemain berfokus pada penguasaan gerakan secara terpisah sebelum diaplikasikan dalam permainan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa latihan yang terstruktur sudah cukup membantu, namun masih perlu ditingkatkan konsistensinya agar capaian kategori baik dapat lebih merata pada seluruh pemain.

Pada teknik *shooting*, hasil menunjukkan bahwa hanya 8% pemain berada pada kategori baik, sedangkan 52% berada pada kategori sedang, 36% kategori kurang, dan 4% kategori kurang sekali. Nurcahyo (2022) menyatakan bahwa *shooting* merupakan keterampilan kompleks yang menuntut kombinasi kekuatan, akurasi, dan *timing* yang tepat agar bola dapat diarahkan secara efektif ke gawang. Jika dibandingkan dengan norma tes dari Saputra (2019), capaian tersebut masih berada di bawah standar optimal untuk kelompok usia 14–15 tahun.

Rendahnya persentase pemain yang mencapai kategori baik pada *shooting* mengindikasikan adanya kelemahan dalam penguasaan teknik menembak, terutama dari sisi akurasi dan konsistensi eksekusi. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah kurangnya variasi dan spesifikasi metode latihan *shooting*. Dinata (2024) menegaskan bahwa penerapan model latihan *target shooting* dan *interpass shoot* mampu meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan karena melatih fokus sasaran serta koordinasi dengan rekan setim. Oleh karena itu, pelatih perlu menambah porsi latihan *shooting* yang lebih terarah dan bervariasi agar kemampuan penyelesaian akhir dapat berkembang lebih optimal.

Teknik *dribbling* menjadi aspek dengan capaian terendah pada pemain SSB Tunjung Sekar usia 14–15 tahun. Hasil menunjukkan 48% pemain berada pada kategori kurang sekali, 24% kategori kurang, dan hanya 28% berada pada kategori sedang. *Dribbling* yang efektif menuntut koordinasi, kelincahan, kecepatan, serta kontrol bola yang baik, khususnya ketika berada di bawah tekanan lawan (Badaru, 2022). Jika dibandingkan dengan norma tes dari Saputra (2019), capaian ini menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola pemain masih jauh dari standar ideal.

Rendahnya keterampilan *dribbling* diduga berkaitan dengan minimnya latihan yang menekankan penguasaan bola pada kecepatan tinggi dan dalam situasi duel *one versus one*. Pemain cenderung lebih sering berlatih *passing* dibandingkan latihan individual yang menuntut kreativitas dan keberanian membawa bola. Sejalan dengan temuan Nuralif dan Syafii (2023), latihan *dribbling ball mastery* terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan

kemampuan menggiring bola karena meningkatkan kualitas sentuhan, kecepatan, dan kelincahan. Dengan demikian, diperlukan peningkatan porsi latihan *dribbling* yang lebih aplikatif dan menantang agar pemain lebih siap menghadapi tekanan saat pertandingan.

Pada teknik *heading*, hasil menunjukkan distribusi sebesar 28% kategori baik, 52% kategori sedang, 12% kategori kurang, dan 8% kategori kurang sekali. Hasil ini menandakan mayoritas pemain masih berada pada tingkat sedang, sedangkan pemain dengan kualitas *heading* yang tinggi masih relatif terbatas. Menurut Nasution dan Faqihudin (2015), *heading* menuntut kombinasi kekuatan otot leher, kemampuan melompat, dan pengaturan *timing* yang tepat; tanpa penguasaan ketiga aspek tersebut, efektivitas duel udara akan menurun. Berdasarkan norma tes Saputra (2019), dominasi kategori sedang mengindikasikan bahwa *heading* belum menjadi keunggulan teknik di SSB Tunjung Sekar, sehingga pelatih perlu mengintegrasikan latihan *heading* secara bertahap dan aman sesuai karakteristik usia pemain.

Secara keseluruhan, keterampilan teknik dasar sepak bola pemain SSB Tunjung Sekar Kota Malang usia 14–15 tahun didominasi oleh kategori kurang (68%), yang menunjukkan penguasaan *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading* masih berada di bawah standar optimal. Akhmad dan Suriatno (2018) menegaskan bahwa teknik dasar yang baik merupakan fondasi utama keberhasilan strategi permainan, baik dalam fase menyerang maupun bertahan. Kokstejn (2019) juga menyatakan bahwa keterampilan teknik yang belum matang akan menurunkan efektivitas permainan, terutama pada kecepatan transisi, akurasi umpan, dan kemampuan menghadapi tekanan lawan. Karena itu, pelatih SSB Tunjung Sekar perlu melakukan evaluasi dan perbaikan program latihan dengan menyeimbangkan porsi latihan teknik, memperkaya variasi metode, serta menyesuaikan intensitas latihan dengan karakteristik usia agar perkembangan keterampilan teknik dasar meningkat secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar sepak bola pemain usia 14–15 tahun di SSB Tunjung Sekar Kota Malang secara umum masih berada pada kategori kurang, ditunjukkan oleh tidak adanya pemain yang mencapai kategori baik maupun baik sekali pada penilaian keterampilan keseluruhan. Teknik *passing* dan *stopping* menunjukkan capaian paling baik dibandingkan teknik lainnya, namun kelemahan paling menonjol terdapat pada *dribbling*, disusul *shooting* dan *heading* yang masih didominasi kategori sedang hingga kurang. Temuan ini mengindikasikan perlunya evaluasi dan perbaikan program latihan secara sistematis, melalui penataan kurikulum latihan yang lebih terstruktur, seimbang, dan sesuai karakteristik usia, dengan prioritas utama pada

peningkatan *dribbling* serta penguatan *shooting* dan *heading* agar pembinaan pemain dapat berkembang secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. (2020). Penerapan model taktis dalam permainan sepak bola guna meningkatkan keterampilan bermain STKIP Muhammadiyah Kuningan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(3), 24–28.
- Abdullah. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Akabar. (2020). Meningkatkan hasil belajar teknik passing kaki bagian dalam pada permainan sepak bola melalui metode bermain berpasangan pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Bengkulu Tengah. *Educative Sportive–EduSport*, 1(2), 52–55.
- Akhmad, & Suriatno. (2018). Analisis keterampilan dasar sepak bola pemain Klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48. <https://doi.org/10.58258/jupe.v3i3.517>
- Alkhadaaf, & Syafii. (2019). Pengaruh latihan diamond pass dan small side game terhadap ketepatan passing sepak bola pada SSB Roket FC U-14 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–6.
- Anugrah. (2016). Analisis keterampilan teknik dribbling sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 213–219.
- Anwar. (2013). Analisis kondisi fisik ditinjau dari jarak lemparan ke dalam (throw in) dalam permainan sepak bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1, 15–19. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/3190>
- Atradinal, & Sepriani. (2017). Pemulihan kekuatan otot pada atlet sepak bola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Atiq. (2012). Tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola LPI SMP 3 Pontianak tahun 2012. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 34–36. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2552>
- Ari, & Indriyaniastuti. (2009). *Pusat perbukuan*. <https://doi.org/10.1007/s00268-015-3150-1>
- Bozkurt, & Demircan. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1). <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>
- Cialowicz, & Stastny. (2019). Fundamental motor skills mediate the relationship between physical fitness and soccer-specific motor skills in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00596>
- Farhanto, & Setiawan. (2018). Pengaruh jumlah langkah awalan terhadap jarak lemparan (throw in) sepak bola. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 5–7. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/179>

- Hall. (2024). Testing in football: A narrative review. *Sports*, 12(11), 1–34. <https://doi.org/10.3390/sports12110307>
- Junaidi, & Defliyanto. (2019). Pengaruh latihan variasi shooting ke arah gawang terhadap akurasi shooting dalam permainan sepak bola pada pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Luxbacher. (2014). *Soccer: Steps to success* (4th ed.). Human Kinetics.
- Muhammad, & Oktavianus. (2020). Kemampuan teknik dasar sepak bola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Nasution, & Faqihudin. (2015). Pengaruh daya ledak dan latihan kekuatan terhadap hasil jump heading. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59.
- Riswanto. (2023). Pengaruh pass and move training terhadap peningkatan kemampuan passing dan control atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 213–218.
- Rizal. (2024). Evaluasi keterampilan dasar sepak bola pada siswa SMP Negeri 2 Kutacane kelas VIII. *Jurnal Penelitian Progresif*, 3(1), 30–38. <https://doi.org/10.61992/jpp.v3i1.103>
- Saputra. (2021). [Judul artikel tidak dicantumkan]. *Jurnal Sport Rokania*, 1(1), 38–44.
- Saputra, P. (2020). Meningkatkan keterampilan ball control sepak bola melalui media dinding. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 187–198. <https://doi.org/10.52060/jmo.v2i1.229>
- Saputra, & Wibowo. (2019). Analisis kemampuan teknik dasar pemain sepak bola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6311>
- Saputra, R., & Maidarman. (2019). Studi keterampilan teknik dasar sepak bola. *Patriot*, 14–21. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/43>
- Sudirman, Syahrudin, & Sahabuddin. (2022). Tingkat keterampilan gerak dasar sepak bola pada siswa SMA Negeri 2 Majene. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6479>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. [Penerbit tidak dicantumkan].
- Syafi'i, & Setiawan. (2019). Koordinasi mata dan kaki pada long passing sepak bola. *Physical Activity Journal*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1993>
- Ummul Aiman, Hasda, Masita, & Sari, M. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Karimuddin Abdullah.
- Yuliman, & Apriani. (2024). Survey kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada SSB Nongsa Football Training U-17 Kota Batam. *ORKES (Jurnal Olahraga dan Kesehatan)*, 3(2), 90–101.

