

**STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR DAN KEMAMPUAN FISIK
PEMAIN SSB PUTRA KAPUR KECAMATAN KAPUR IX
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
ESTEN WITON WILOLA
18086112/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Esten Witon Wilola
NIM/BP : 18086112/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

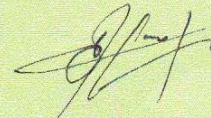
Padang, Maret 2023

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui
Pembimbing



Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO
NIP. 19591202 198703 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Esten Witon Wilola
NIM : 18086112/2018

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**


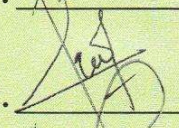
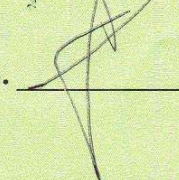
**Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain
SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota**

Padang, Maret 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontribtor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Maret 2022
Yang membuat pernyataan



Esten Witon Wilola
NIM 18086112

ABSTRAK

Esten Witon Wilola. 2022. "Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota".

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 69 orang, pada SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *proposive sampling*, maka maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 24 orang pemain. Instrumen penelitian adalah dengan tes teknik dasar sepakbola. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah di analisis maka dapat disimpulkan yaitu : a) Keterampilan teknik dasar *dribbling* pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori baik. b) Keterampilan teknik dasar *shooting* pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori kurang sekali. c) Keterampilan teknik dasar *passing* dan *control* pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori kurang sekali. d) Keterampilan teknik dasar *heading* pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori kurang sekali. e) Kondisi fisik kecepatan pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori kurang. f) Kondisi fisik kelincahan pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori sedang. g) Kondisi fisik dayatahan pemain SSB SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kategori miskin

Kata Kunci : Keterampilan Teknik Dasar, Kemampuan Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Studi Keterampilan Teknik Dasar dan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Sepriadi, S.Si, M.Pd, sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Keterampilan Teknik Dasar.....	9
3. Kondisi Fisik.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	38
C. Pernyataan Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Definisi Operasional.....	43
E. Jenis dan Sumber Data.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45

G. Instrumen Penelitian	46
H. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	62
1. Keterampilan Teknik Dasar	62
a. Teknik <i>Dribbling</i>	62
b. Teknik <i>Shooting</i>	63
c. Teknik <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	65
d. Teknik <i>Heading</i>	66
B. Kondisi Fisik	67
a. Kecepatan	67
b. Kelincahan	68
c. Daya tahan	69
d. Kondisi Fisik Secara Umum	70
C. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	42
2. Tenaga Pembantu Penelitian	45
3. Norma Tes <i>Dribbling</i>	48
4. Norma Tes <i>Shooting</i>	50
5. Norma Tes <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	52
6. Norma Tes <i>Heading</i>	54
7. Norma Kecepatan.....	56
8. Norma Kelincahan.....	57
9. Norma Dayatahan.....	60
10. Distribusi Frekuensi Teknik <i>Dribbling</i>	62
11. Distribusi Frekuensi Teknik <i>Shooting</i>	64
12. Distribusi Frekuensi Teknik <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	65
13. Distribusi Frekuensi Teknik <i>Heading</i>	66
14. Distribusi Frekuensi Kecepatan	67
15. Distribusi Frekuensi Kelincahan	68
16. Distribusi Frekuensi Dayatahan	69
17. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Secara Umum.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola.....	15
2. <i>Shooting</i>	19
3. <i>Passing</i>	22
4. <i>Heading</i>	25
5. Kondisi Fisik Kecepatan	28
6. Kondisi Fisik Kelincahan	32
7. Kondisi Fisik Dayatahan	34
8. Kerangka Konseptual	39
9. Lintasan Tes Menggiring Bola	47
10. Tes Sepak Sasaran.....	49
11. Tes <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	51
12. Dinding Pantul, Dinding Sasaran dan Pelaksanaan Tes <i>Heading</i>	54
13. <i>Sprint</i> 30 Meter	55
14. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan <i>T-Tes</i>	57
15. Lintasan Yo-Yo Intermittent Recoveri Test	59
16. Histogram Teknik <i>Dribbling</i>	63
17. Histogram Teknik <i>Shooting</i>	64
18. Histogram Teknik <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	65
19. Histogram Teknik <i>Heading</i>	66
20. Histogram Kecepatan	68
21. Histogram Kelincahan.....	69
22. Histogram Dayatahan.....	70
23. Histogram Kondisi Fisik Secara Umum	71
24. Tes <i>Dribbling</i>	106
25. Tes <i>Shooting</i>	106
26. Tes <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	107
27. Tes <i>Heading</i>	107
28. Tes Kecepatan	108

29. Tes Kelincahan.....	108
30. Tes Dayatahan.....	109
31. Alat Penelitian.....	109
32. Pelatih dan Peneliti.....	110
33. Foto Bersama	110

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Teknik <i>Dribbling</i>	89
2. Data Mentah Teknik <i>Shooting</i>	90
3. Data Mentah Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i>	91
4. Data Mentah Teknik <i>Heading</i>	92
5. Data Mentah Kecepatan	93
6. Data Mentah Kelincahan.....	94
8. Data Mentah Dayatahan	95
9. Tabulasi Data Teknik <i>Dribbling</i>	96
10. Tabulasi Data Teknik <i>Shooting</i>	97
11. Tabulasi Data Teknik <i>Passing</i> dan <i>Stoping</i>	98
12. Tabulasi Data Teknik <i>Heading</i>	99
13. Tabulasi Data Kecepatan	100
14. Tabulasi Data Kelincahan	101
15. Tabulasi Data Dayatahan	102
16. Tabulasi Data Kondisi Fisik Secara Umum dengan T-Score.....	105
17. Dokumentasi Penelitian	106
18. Surat Izin Penelitian	111
19. Surat Balasan Penelitian.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga sudah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizal, 2018). Menurut Rohendi (2021:32) mengatakan bahwa “Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani”.

Menurut Syafruddin (2012:52) bahwa yang dimaksud dengan prestasi merupakan proses atau hasil dari pada aksi/perbuatan. Dengan beberapa pengertian olahraga dan prestasi tersebut demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan potensi-potensi olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih suatu prestasi. Menjalankan suatu aktivitas atau kegiatan pastilah terkadang ada satu tujuan didalamnya.

Olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

“Dalam (UU RI No. 3 Tahun 2005 : pasal 27 ayat 4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam pencapaian prestasi yang baik dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti, pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi (Syafuruddin, 2011:22).

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna. Dalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik.

Terdapat 2 jenis komponen kondisi fisik menurut Syafuruddin (2012:35) yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

Kondisi fisik khusus sepakbola antara lain: 1) daya tahan; 2) kekuatan; 3) kecepatan; 4) kelincahan; 5) kelentukan dan 6) daya ledak. Keenam komponen tersebut merupakan suatu keterampilan gerak umum.

Teknik dalam sepakbola menjadi hal yang harus dikuasai oleh atlet, seluruh teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya latihan-latihan teknik itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Koger, 2007:43). Teknik yang dimaksud meliputi teknik *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*.

Teknik saja tidak akan cukup untuk menambah keterampilan bermain sepakbola, maka dari itu hendaknya selain melakukan latihan teknik juga harus melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobic dan daya ledak serta kelentukan. Kecepatan dan kelincahan yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola juga jarang sekali dilakukan oleh para pemain dalam olahraga sepakbola termasuk pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

Dapat disimpulkan bahwa persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dan selain kondisi fisik dan teknik dalam sepakbola sarana dan prasarana juga sangat penting karena dengan lengkapnya sarana dan prasarana akan mendukungnya bagi para pemain untuk lebih giat melakukan latihan dan dalam sepakbola,

motivasi juga sangat berperan penting karena motivasi bisa menjadi dorongan untuk para pemain lebih maju dan lebih giat lagi untuk latihan agar dapat meraih prestasi yang diinginkannya.

Dari fenomena yang ditemukan dilapangan pada saat observasi yang dilakukan pada, Oktober 2021, pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota terlihat saat pertandingan pada babak pertama pemain dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam permainan dan tidak mampunya para pemain untuk dapat bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak. Rendahnya kelincahan tubuh mengakibatkan *dribbling* yang dilakukan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan bola sering terlepas dari penguasaan pemain atau menjadi kurang terarah sehingga serangan menjadi tidak berbahaya bagi lawan, bahkan bola sering kali bisa dengan mudah direbut oleh lawan. Dengan rendahnya kondisi fisik pemain mengakibatkan masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, *passing* yang kurang baik, menggiring bola yang tidak terkuasai, *passing* dan *long passing* yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan.

Berpedoman pada uraian di atas, peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan maksud melihat atau meninjau tentang keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu ;

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Mental
4. Taktik
5. Motivasi berlatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, untuk lebih fokusnya penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi pada: Keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu;

1. Bagaimana tingkat keterampilan teknik dasar pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota ?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini ialah ;

1. Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ;

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahrag Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik dasar pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dalam membina dan menciptakan calon bibit - bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Kabupaten Lima Puluh Kota, Provinsi Sumatera Barat.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat, terutama dalam teori kepelatihan dan sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.