

**PROFIL KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA
SISWA SMP N 1 BATANG ANAI PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**RIZQI SHANDIKA DARWANTA
NIM. 19086427**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

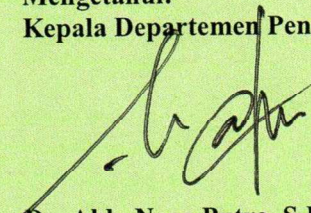
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

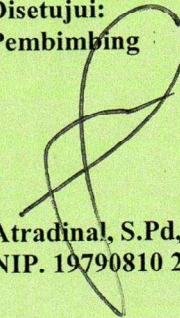
Judul : Profil Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola
Siswa SMP N 1 Batang Anai pada Kegiatan
Ekstrakurikuler
Nama : Rizqi Shandika Darwanta
NIM : 19086427
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Pembimbing


Atradinal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790810 200604 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rizqi Shandika Darwanta
NIM : 19086427

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

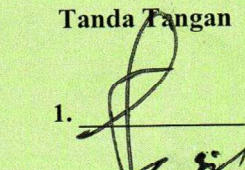
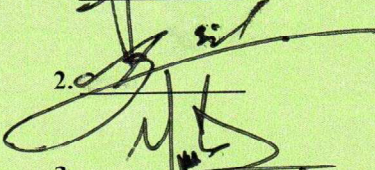

Profil Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Siswa SMP N 1
Batang Anai pada Kegiatan Ekstrakurikuler

Padang, Desember 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Atradinal, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: “*Profil Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kegiatan SMP N 1 Batang Anai Pada Kegiatan Ekstrakurikuler*” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2023

Saya yang menyatakan

RIZOI SHANDIKA DARWANTA
NIM. 19086427

ABSTRAK

Rizqi Shandika Darwanta : *Profil Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kegiatan SMP N 1 Batang Anai Pada Kegiatan Ekstrakurikuler*
(2023)

Penelitian ini didasarkan karena belum diketahuinya keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N1 Batang Anai. Keterampilan teknik dasar yang dimaksud adalah kemampuan: *passing, dribbling, heading* dan *shooting*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggungkap profil keterampilan teknik dasar bermain sepakbola SMP N1 Batang Anai.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif-deskriptif dengan menggunakan sebanyak 30 orang siswa yang bergabung dengan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Batang Anai. Semua siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini dijadikan sampel penelitian. Data keterampilan teknik dasar didapatkan dengan pengukuran ke empat unsur *passing, dribbling, heading* dan *shooting* menggunakan instrumen yang sesuai. Data dianalisis menggunakan teknik statistic deksriptif dan persentase.

Hasil penelitian: (1) Kemampuan *passing* siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai rata-rata adalah 12 poin atau masuk ke dalam klasifikasi “Sedang”, (2) Kemampuan *dribbling* siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai rata-rata adalah 33.17 detik atau masuk ke dalam klasifikasi “Sedang”, (3) Kemampuan *heading* siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai rata-rata adalah 18 poin atau masuk ke dalam klasifikasi “Sedang”, (4) Kemampuan *shooting* siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai rata-rata adalah 11 poin atau masuk ke dalam klasifikasi “Sedang”, (5) Keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai secara keseluruhan nilai rata-rata adalah 12 poin atau masuk ke dalam klasifikasi “Sedang”.

Kata kunci: *dribbling, heading, passing, sepakbola, shooting*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan, atas berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Profil Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kegiatan SMP N 1 Batang Anai Pada Kegiatan Ekstrakurikuler”**. Shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Baginda Nabi Muhammad SAW Yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Tujuan pembuatan skripsi ini adalah merupakan salah satu untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik secara moril maupun materi. Untuk semua itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph.D
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd
3. Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
4. Bapak. Atradinal, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan masukan serta saran dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepada Kedua Orang tua tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan cinta, kasih sayang, semangat serta dukungannya baik moril maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pihak SMP N 1 Batang Anai sebagai tempat penelitian
8. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan yang telah memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan ini.

Akhir kata penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca dan bagi diri penulis sendiri.

Padang, Novemberr 2023
Penulis

Rizqi Shandika Darwanta

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	12
2. Ekstrakurikuler	13
3. Sepakbola	21
4. Keterampilan Dasar Sepakbola	23
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	37
D. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi	39

2. Sampel	40
D. Defenisi Operasional	41
1. Ekstrakurikuler	41
2. Passing dan Stopping.....	41
3. <i>Heading</i>	41
4. <i>Dribbling</i>	42
5. Shooting.....	42
6. Sepakbola	42
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. <i>Passing</i>	50
2. <i>Dribbling</i>	51
3. <i>Heading</i>	53
4. <i>Shooting</i>	55
5. Kemampuan Teknim Dasar Sepakbola Secara Keseluruhan.....	56
B. Pembahasan.....	58
1. Kemampuan Passing	58
2. Kemampuan Dribbling.....	59
3. Kemampuan Heading	60
4. Kemampuan <i>Shooting</i>	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	40
Tabel 2. Rumus skala 5	48
Tabel 3. Penghitungan kriteria/kelas interval masing-masing kemampuan dalam skala 5	48
Tabel 4. Nilai akhir keterampilan teknik dasar sepakbola	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Passing Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Heading Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Shooting Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	55
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Teknik Dasaar Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik menendang bola.....	27
Gambar 2. Teknik menghentikan bola (Stopping)	30
Gambar 3. Teknik Menyundul Bola.....	32
Gambar 4. Teknik Menggiring Bola	34
Gambar 5. Teknik Merampas Bola	35
Gambar 6. Kerangka konseptual penelitian	38
Gambar 7. Bentuk lapangan untuk tes <i>passing</i> dan <i>stopping</i>	44
Gambar 8. Bentuk pelaksanaan tes <i>heading</i>	45
Gambar 9. Bentuk lapangan untuk tes <i>dribbling</i>	46
Gambar 10. Bentuk lapangan untuk tes <i>shooting</i>	48
Gambar 11. Histogram Data Kemampuan Passing Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	51
Gambar 12. Histogram Data Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	53
Gambar 13. Histogram Data Kemampuan Heading Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	54
Gambar 14. Histogram Data Kemampuan Shooting Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	56
Gambar 15. Histogram Data Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP N 1 Batang Anai	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	69
Lampiran 2. Konversi Data Penelitian Menjadi Nilai.....	71
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	72
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU Sisdiknas No 20 tahun 2003). Pendidikan yang mampu mendukung pembangunan dimasa mendatang adalah pendidikan yang mampu mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mampu menghadapi dan memecahkan problema kehidupan yang dihadapinya.

Salah satu wadah pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan merupakan wadah bagi peserta didik dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik di sekolah. Hernawan dkk dalam Harjito (2020) menyatakan bahwa:

“Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran, sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dapat berhubungan dengan kegiatan kurikuler untuk memperluas pengetahuan atau dapat juga kegiatan yang diarahkan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, yang pelaksanaannya tidak terbatas hanya dilingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah”.

Secara sederhana pengembangan aspek-aspek tersebut bertujuan agar peserta didik mampu menghadapi dan mengatasi berbagai perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan pada lingkup terkecil dan terdekat, hingga lingkup yang terbesar. Luasnya jangkauan kompetensi yang diharapkan

itu meliputi aspek intelektual, sikap emosional, dan keterampilan- menjadikan kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan guna melengkapi ketercapaian kompetensi yang diprogramkan dalam kegiatan intrakurikuler tersebut. Dari sisi ini dapat dikatakan bahwa tujuan program kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Mulyana dalam Rifai, 2018).

Melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik, sehingga mampu memupuk bakat yang dimiliki peserta didik. Dengan aktifnya peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis mereka telah membentuk wadah-wadah kecil yang di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan peserta didik dapat melakukannya di luar jam sekolah tanpa mengganggu jam pelajaran lainnya. Namun sayangnya masih ada peserta didik yang tidak memanfaatkan waktu luang seperti halnya dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal ini bisa disebabkan salah satunya karena minat peserta didik terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang ada. Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun usaha

meningkatkan prestasi. Olahraga dilakukan tidak semata-mata dilakukan untuk mengisi waktu senggang ataupun hanya memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu, bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu: a) melakukan olahraga untuk rekreasi, b). tujuan pendidikan, c). olahraga untuk kesehatan, dan d). mencapai sasaran tertentu, prestasi.

Ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena olahraga tersebut merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang. Berdasarkan buku pedoman yang diterbitkan PSSI dalam Atradinal dan Sepriani (2017) menyatakan bahwa:

“Sepakbola dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang dibatasi garis selebar 12 sentimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit”.

Sepakbola juga merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang termasuk dalam permainan dan olahraga. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain sepakbola, dengan bermain bolavoli dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai siswa terutama siswa SMP. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola, diharapkan siswa akan memiliki keterampilan bermain sepakbola.

Menurut Santoso dalam SSidik dkk (2021) teknik adalah kemampuan pemain untuk melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak yang efektif dan efisien, serta tidak melanggar peraturan permainan yang berlaku dan menjunjung tinggi sportivitas. Sehingga, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancer dan teratur. Seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik-teknik yang saling berkesinambungan seperti dalam menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*) dan menyundul bola (*heading*) (Mielke dalam Rahmad, 2019). Jika salah satu teknik kurang dikuasai oleh pemain, maka akan sangat mempengaruhi jalannya penyerangan dan permainan, bahkan dapat merugikan tim. Untuk dapat menguasai teknik dengan baik, tentu diperlukan latihan yang baik pula.

SMPN 1 Batang Anai merupakan salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Padang Pariaman yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Dengan pembinaan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, SMPN 1 Batang Anai telah mengikuti banyak pertandingan. Namun beberapa tahun terakhir prestasi sepakbola di sekolah ini mengalami penurunan. Dari banyak pertandingan persahabatan yang telah dilakukan dengan sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Padang Pariaman, SMP N 1 Batang Anai sangat sering mengalami kekalahan. Begitu juga pada ajang kompetisi sepakbola Gaala Siswa Indonesia (GSI), SMPN 1 Batang Anai hanya mampu mencapai babak 8 besar. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan beberapa waktu dengan didampingi oleh pembina sekaligus pelatih ekstrakurikuler sepakbola yaitu

bapak Harry arbi, S.Pd., AIFO pada pertengahan bulan Mei s/d Juni 2023 peneliti mendapati bahwa keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa SMPN 1 Batang Anai masih kurang.

Hal ini diduga disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri, seperti minat, bakat, motivasi, kecerdasan emosional, kondisi fisik, status gizi dan masih banyak lagi. Sementara faktor ekstrinsik yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri peserta didik seperti; kondisi lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, dukungan pihak sekolah, metode latihan dan masih banyak lagi.

Minat merupakan salah satu aspek psikis yang dapat mendorong seorang siswa mencapai tujuan, salah satunya dalam menguasai teknik dasar sepakbola. Minat adalah suatu keadaan dimana seseorang mempunyai perhatian terhadap sesuatu dan disertai keinginan untuk mengetahui dan mempelajari maupun membuktikan lebih lanjut (Suhartini dkk, 2022). Siswa yang memiliki minat dalam sepakbola, cenderung memberikan perhatian atau merasa senang yang lebih besar kepada objek tersebut. Ketika seseorang siswa menilai bahwa menguasai teknik dasar sepakbola akan bermanfaat, maka akan menjadi berminat, kemudian hal ini akan mendatangkan kepuasan. Ketika kepuasan menurun maka minatnya juga akan menurun. Dengan bangkitnya minat terhadap sepakbola memungkinkan apa yang dicita-citakan siswa dapat terwujud. Namun begitu pula sebaliknya apa yang dilakukan seseorang jika ia tidak berminat, maka besar kemungkinan tidak akan berhasil, ini tentu disebabkan kurangnya minat, sehingga ia tidak bersungguh-sungguh untuk mencapainya.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat dibutuhkan dalam penguasaan keterampilan teknik dasar sepakbola. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Khalili dkk, 2019). Adapun menurut Emral dan Arsil (2023), komponen kondisi fisik terdiri dari: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan nutrisi dalam bentuk variabel tertentu, status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi (Merryana dalam Haasrul dkk, 2020). Gizi yang cukup dapat menjamin kesehatan optimal yang dibutuhkan seorang pemain sepakbola untuk berprestasi. Untuk dapat melaksanakan aktivitas olahraga dengan sempurna baik untuk olahraga yang bersifat nonprestasi maupun olahraga bersifat prestasi, maka seorang olahragawan harus mengonsumsi gizi yang seimbang (Nurhaedah, 2013). Pemilihan dan pengaturan makanan yang salah pada waktu pertandingan dan latihan bisa menyebabkan gangguan pada pemenuhan dan ketersediaan energi untuk pertandingan dan juga dapat mengganggu saluran pencernaan atlet yang mengakibatkan prestasi atlet menjadi tidak optimal.

Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih kesuksesan, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Kepercayaan pada seorang pemain sepakbola sangat penting untuk sebuah kinerja, kepercayaan diri membangkitkan emosi-emosi positif. Kesenangan, antusiasme, dan keringanan yang mendampingi kepercayaan diri dalam melakukan suatu kinerja akan memotivasi untuk melakukan aksi leluasa, kuat, cepat, dan mengalir. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri

Memiliki motivasi yang baik dapat menampilkan suatu keberhasilan baik secara individu maupun kelompok. Motivasi yang baik memungkinkan setiap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik pasti ditampilkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula sehingga memungkinkan tujuan mereka tercapai. Seseorang harus memiliki motivasi yang kuat dalam prestasi olahraga, motivasi yang kuat sesuatu yang sulit menjadi mudah untuk dilakukan, sesuatu yang berat menjadi ringan untuk dilaksanakan, artinya dengan motivasi yang tinggi sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin.

Keberadaan sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sangat mempengaruhi cepat atau lambatnya siswa menguasai materi yang diajarkan. Kegiatan ekstrakurikuler kurang maksimal bila tidak memiliki

sarana dan prasarana yang memadai serta latihan juga tidak akan bisa berjalan maksimal sehingga materi yang diajarkan tidak akan dapat direalisasikan dengan maksimal pula. Oleh sebab itu, kelengkapan sarana dan prasarana sangat penting dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Sarana prasarana yang dimaksud diantaranya adalah; lapangan, ketersediaan bola, tersedianya gawang serta peralatan penunjang latihan lainnya. Hal ini tentunya menjadi salah satu prioritas dalam mengkaji serta meningkatkan prestasi sepakbola.

Training menurut (Harsono, 2015), bahwa “training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal dari mudah ke sukar, metodis dari sederhana ke yang lebih kompleks. Banyak metode latihan yang dapat diterapkan jika ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar, maka harus diberikan latihan secara terencana dan berkesinambungan agar mendapatkan hasil maksimal. Jika tidak, maka tujuan penguasaan keterampilan dan prestasi tidak akan dapat dicapai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik dasar siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 1 Batang Anai belum diketahui

2. Faktor kondisi fisik diduga berhubungan dengan penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler ssepakbola di SMPN 1 Batang Anai.
3. Faktor status gizi diduga berhubungan dengan penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler ssepakbola di SMPN 1 Batang Anai.
4. Faktor percaya diri diduga berhubungan dengan penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler ssepakbola di SMPN 1 Batang Anai.
5. Faktor minat diduga berhubungan dengan penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler ssepakbola di SMPN 1 Batang Anai.
6. Faktor motivasi diduga berhubungan dengan penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler ssepakbola di SMPN 1 Batang Anai.
7. Faktor sarana dan prasarana diduga berhubungan dengan penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler ssepakbola di SMPN 1 Batang Anai.
8. Faktor metode latihan diduga berhubungan dengan penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler ssepakbola di SMPN 1 Batang Anai.

C. Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: profil keterampilan teknik dasar bermain sepakbola (*passing* dan *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*) peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah profil kemampuan *passing* dan *stopping* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai?
2. Bagaimanakah profil kemampuan *heading* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai?
3. Bagaimanakah profil kemampuan *dribbling* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai?
4. Bagaimanakah profil kemampuan *shooting* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Profil kemampuan *passing* dan *stopping* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai
2. Profil kemampuan *heading* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai

3. Profil kemampuan *dribbling* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai
4. Profil kemampuan *shooting* peserta didik peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Batang Anai

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi.

1. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan menambah pengetahuan peneliti tentang teknik dasar bermain sepakbola.
2. Sebagai pengetahuan dan wacana baru bagi pelatih pencak sepakbola, tentang tentang teknik dasar bermain sepakbola.
3. Sebagai sumber bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai referensi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam