

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA  
SSB SONYAK PRATAMA KOTA PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah  
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**RAHMAT SUSANDI  
NIM. 55856**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**



## PERSETUJUAN SKRIPSI

### TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA SSB SONYAK PRATAMA KOTA PAYAKUMBUH

Nama : Rahmat Susandi

NIM : 55856

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

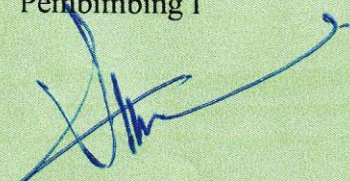
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

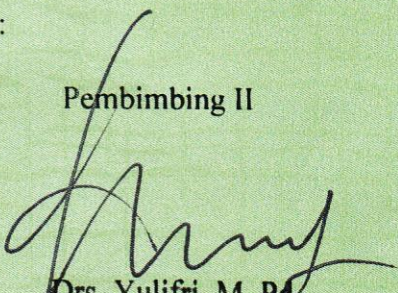
Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh :

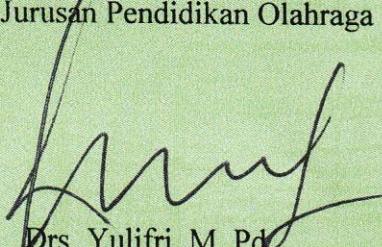
Pembimbing I

  
Drs. Ali Asmi, M. Pd  
NIP. 195609011978011001

Pembimbing II

  
Drs. Yulifri, M. Pd  
NIP. 195907051985031002

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Yulifri, M. Pd  
NIP. 195907051985031002



## PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SSB  
Sonyak Pratama Kota Payakumbuh**

Nama : Rahmat Susandi

NIM : 55856

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Ali Asmi. M. Pd

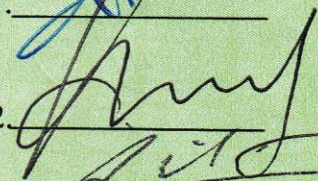
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M. Pd

3. Anggota : Drs. H. Arsil. M. Pd

4. Anggota : Drs. H. Zalfendi, M. Kes

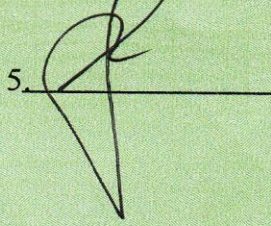
5. Anggota : Atradinal, S. Pd, M. Pd

1. 

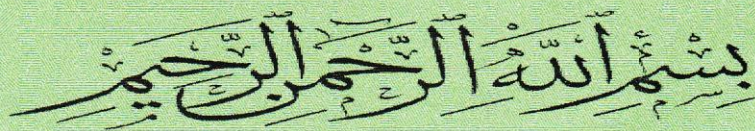
2. 

3. 

4. 

5. 





Yaa Allah.....

Terima kasih atas nikmat dan rahmat-Mu yang agung ini,  
hari ini hamba bahagia  
Sebuah perjalanan panjang dan gelap...  
telah kau berikan secercah cahaya terang  
Meskipun hari esok penuh teka-teki dan tanda tanya yang aku sendiri belum tahu  
pasti jawabanya  
Di tengah malam aku bersujud, kupinta kepada-mu di saat aku kehilangan arah,  
kumohon petunjuk-mu  
Aku sering tersandung, terjatuh, terluka dan terkadang harus kutelan antara  
keringat dan air mata.  
Namun aku tak pernah takut, aku takkan pernah menyerah karena aku tak mau  
kalah, Aku akan terus melangkah berusaha dan berdo'a tanpa mengenal putus asa.

Syukur Alhamdulillah.....

Kini aku tersenyum dalam iradat-mu  
Kini baru kumengerti arti kesabaran dalam penantian.....sungguh tak kusangka  
ya.....allah  
Kau menyimpan sejuta makna dan rahasia, sungguh berarti hikmah yang kau beri

Ibu tersayang Indrawati.....

Kau kirim aku kekuatan lewat untaian kata dan iringan do'a. Tak ada keluh kesah  
di wajahmu dalam mengantarkan anakmu ke gerbang masa depan yang cerah tuk raih  
segenggam harapan dan impian menjadi kenyataan  
Ibu.....kau besarkan aku dalam dekapan hangatmu. Cintamu hiasi jiwaku dan  
restumu temani kehidupanku aku sayang mu Ibu.

Buat Ayah tercinta Bulkaini.....

Kau begitu kuat dan tegar dalam hadapi hidup ini  
Kau jadikan setiap tetes keringatmu sebagai semangat meraih cita-cita  
Hari-harimu penuh tantangan dan pengorbanan  
Tak kau hiraukan terik matahari membakar kulitmu  
Tak kau pedulikan hujan deras mengguyur tubuhmu



5 Saparui.....

Trimakasih untuk seluruh keluarga yang telah memberikan semangat, terutama buat Canra Eka Putra, Indra Doni Preabudi, Sri Adekurnia dan adiak yang paling mada Rahmat Hidayat, (kini adiak udah alah Sarjana Pendidikan) "hahahahaha"

Terima kasih saya ucapkan kepada Bapak/Ibuk serta pegawai Jurusan Ilmu Keolahragaan.

Terutama saya ucapkan kepada Dosen Pembimbing Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Sahabat-sahabat.....

Untuk tulusnya persahabatan yg telah terjalin dengan Rio Nak Iyah yang selalu memberi masukan dan saran (nyinyia), Ie Ipaw yang selalu memberi kata kata Motivasi, Yulia putri (penasaran yah), Uni Ucu yang selalu humoris (skripsi tu jan di baok lalok cu.....). Dan seluruh Pasukan kos ENGGANG 1 Rumah no 4. Dan tak lupa untuk angkatan 2010 terutama buat lokal A yang senasip seperjuangan (Trimakasih Mesin Cepat)

**"Jika anda merasa sudah sangat pintar, artinya sudah lama anda tidak memperelajari sebuah bidang ilmu yang baru. Semakin banyak yang anda tahu, semakin anda merasa banyak hal yang tidak anda ketahui"**

***"Akhirnya memiliki kitab sakti yang bernama SKRIPSI"***

*By Rahmat Susand*



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2014

Yang Menyatakan,



Kanmal Susandi

## ABSTRAK

### **Rahmat Susandi : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh**

Masalah dalam penelitian ini yaitu berawal dari rendahnya kemampuan teknik dasar sepakbola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepakbola Siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, yang meliputi teknik *passing* dan kontrol, teknik *dribbling*, teknik *shooting* dan teknik *heading*.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh yang berjumlah 110 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana sampel yang diambil yaitu siswa U-18 tahun yang berjumlah 25 orang siswa. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik *passing* dan kontrol, teknik *dribbling*, teknik *shooting*, dan teknik *heading*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa : 1) Kemampuan teknik *passing* dan kontrol, 7 orang siswa kategori baik sekali, 7 orang siswa kategori baik, 7 orang siswa kategori sedang, 4 orang siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa kategori kurang sekali, 2) Kemampuan teknik *dribbling*, tidak ada siswa dalam kategori baik sekali, 11 orang siswa kategori baik, 11 orang siswa kategori sedang, 1 orang siswa kategori kurang, dan 2 orang siswa kategori kurang sekali, 3) Kemampuan teknik *shooting*, 5 orang siswa kategori baik sekali, 8 orang siswa kategori baik, 7 orang siswa kategori sedang, 5 orang siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa kategori kurang sekali, 4) Kemampuan teknik *heading*, 5 orang siswa kategori baik sekali, 7 orang siswa kategori baik, 8 orang siswa kategori sedang, 5 orang siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa kategori kurang sekali. Artinya masih banyak siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Dengan demikian perlu ditingkatkan lagi kemampuan teknik dasar sepakbola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, khususnya teknik *passing* dan kontrol, teknik *dribbling*, teknik *shooting* dan teknik *heading* sehingga prestasi dapat ditingkatkan.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M. Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Ali Asmi, M. Pd pembimbing I, dan Drs. Yulifri, M. Pd pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.



4. Drs. H. Arsil. M. Pd, Drs. H. Zalfendi, M. Kes, dan Atradinal, S. Pd, M. Pd, tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, yang telah memberikan izin penelitian
7. Siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, yang telah membantu dalam penelitian.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

**Padang, Agustus 2014**

**Penulis**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
 <b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Sepakbola .....	7
2. Teknik Dasar Sepakbola .....	9
B. Kerangka Konseptual .....	34
C. Pertanyaan Penelitian .....	35
 <b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel.....	37



D. Jenis dan Sumber Data.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	47
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	38
2. Sampel Penelitian.....	38
3. Deskripsi Data Penelitian.....	47
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Passing</i> dan Kontrol .....	48
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Dribbling</i> .....	49
6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Shooting</i> .....	50
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik <i>Heading</i> .....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	12
2. Kontrol Dengan Bagian Samping Luar Kaki .....	14
3. Teknik Mengontrol Bola Dengan Bagian Luar Samping Kaki .....	15
4. Teknik Mengontrol Bola Dengan Bagian Kaki .....	16
5. Teknik Mengontrol Bola Dengan Paha .....	17
6. Teknik Mengontrol Bola Dengan Dada .....	18
7. Teknik Mengontrol Bola Dengan Kepala .....	18
8. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	22
9. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar .....	23
10. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Atas .....	23
11. Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.....	27
12. Teknik Menendang Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	27
13. Teknik Menendang Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar .....	28
14. Teknik Menendang Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Atas.....	29
15. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri.....	31
16. Menyundul Bola Dengan Melompat .....	32
17. Kerangka Konseptual.....	35
18. Lapangan Tes Passing Dan Mengontrol Bola.....	40
19. Lapangan Tes <i>Dribbling</i> .....	42
20. Lapangan Tes <i>Shooting</i> .....	44
21. Lapangan Tes <i>Heading</i> .....	46



22. Histogram Kemampuan Teknik Passing dan Kontrol .....	48
23. Histogram Kemampuan Teknik <i>Dribbling</i> .....	50
24. Histogram Kemampuan Teknik <i>Shooting</i> .....	51
25. Histogram Kemampuan Teknik <i>Heading</i> .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian.....	66
2. Dokumentasi Penelitian.....	67
3. Surat Izin Penelitian.....	69



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, segar pemikirannya, dan keterampilan dasar dalam pekerjaannya, sehingga mendapatkan produktifitas kerja. Lebih dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi, baik secara individu, kelompok maupun tim. Pemerintah telah menggariskan dalam undang-undang No. 3 Tahun 2005 Pasal I Ayat 4 menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran potensi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dari sekian banyak olahraga yang digemari, ada beberapa olahraga yang sempat populer ditengah masyarakat salah satunya adalah sepakbola, oleh karena itu olahraga sepakbola sangat mendapat perhatian dari masyarakat. Tidak ketinggalan juga dinegara kita cukup mendapat respon yang positif dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti banyaknya klub-klub yang muncul baik ditingkat anak-anak, dan



dewasa yang tersebar dipelosok tanah air. Untuk mencapai ide permainan sepakbola itu ada komponen yang harus dimiliki pemain.

Untuk bisa bermain dengan baik dan sempurna seorang pemain harus bisa menguasai teknik yang ada, dengan menguasai teknik yang baik seorang pemain akan dapat bermain secara efektif dan efisien. *Passing* dan mengontrol serta *dribbling* bola salah satu teknik dengan menggunakan bola. Dalam bermain pemain SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh kadang masih terdapatnya kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar sepakbola, padahal teknik dasar berperan sangat penting dalam permainan sepakbola.

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Menurut Zalfendi (2010:124) teknik dasar adalah : ” semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola”.

Dari kutipan di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola. Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan bermain dengan baik dengan teknik yang benar, banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain adalah kualitas pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, penguasaan teknik dasar, kemampuan kondisi fisik, mental, dan sebagainya. Begitu juga



bagi pemain SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh dalam memiliki prestasi pada cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan Informasi dari pelatih sepakbola di SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, mereka sudah beberapa kali mengikuti pertandingan, namun jarang mendapat juara, baik itu pertandingan antar klub maupun mengikuti turnamen antar daerah, hal ini belum diketahui apa penyebab pastinya. Namun berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan pada saat latihan, penulis menduga hal ini disebabkan oleh kemampuan teknik dasar sepakbola pemain masih rendah. Terutama teknik *passing* dan kontrol, teknik *dribbling*, teknik *shooting* dan teknik *heading*. Rendahnya kemampuan teknik dasar sepakbola diantaranya pada saat mengoper bola pada teman dengan teknik *passing*, sering bola dipotong oleh lawan, dan pada saat *mendribel* bola, sering dirampas oleh lawan dan kalah cepat dengan lawan. Sedangkan untuk menendang bola ke gawang (*shooting*) bola sering tinggi di atas gawang, kadang-kadang melenceng ke samping kiri dan kanan gawang, adapun sekali-kali mengarah ke gawang tetapi tendangannya tidak keras, sehingga dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Kemudian pada saat meyundul bola (*heading*) bola tidak dikuasai dengan dengan baik.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yaitu : “Tinjauan kemampuan teknik dasar sepakbola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh Kota Payakumbuh”.



## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan indentifikasih masalah yakni :

1. Teknik Dasar sepakbola
2. Taktik dan strategi
3. Kemampuan fisik
4. Mental

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah: Kemampuan teknik dasar sepakbola yang terdiri dari :

1. Teknik *passing* dan kontrol
2. Teknik *dribbling*.
3. Teknik *shooting*
4. Teknik *heading*

## **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimanakah kemampuan teknik *passing* dan kontrol bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh?
2. Bagaimanakah kemampuan teknik *dribbling* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?



3. Bagaimanakah kemampuan teknik *shooting* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?
4. Bagaimanakah kemampuan teknik *heading* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Kemampuan teknik *passing* dan kontrol bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?
2. Kemampuan teknik *dribbling* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?
3. Kemampuan teknik *shooting* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?
4. Kemampuan teknik *heading* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain sebagai masukan bagi pemain untuk memperbaiki kemampuan teknik dasar dalam sepakbola.

3. Pelatih SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam



## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sepakbola**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan, mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai ke Perguruan Tinggi, masyarakat dan pencinta olahraga sepakbola. Induk organisasi sepakbola ini adalah tergabung dalam Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sedangkan induk terbesarnya di dunia dikenal dengan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Hal ini membuktikan bahwa adanya kepercayaan atas turnamen ini dari federasi Internasional yang membawahi dan menilai turnamen sepakbola diberbagai Negara di dunia.

Permainan sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, baik teknik dan taktik maupun kondisi fisik yang prima bagi pelakunya. Di samping itu sepakbola menuntut keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan tatik saja, mereka melupakan kondisi fisik yang sama besar perannya dalam mendukung keberhasilan dalam bermain sepakbola. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik.

Permainan sepakbola dapat dikatakan sebagai salah satu cabang olahraga permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu dari pemain tersebut adalah penjaga gawang. Untuk lebih

jelasan dinyatakan oleh Tim pengajar sepak bola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2003:102) bahwa:

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang atlet dan salah seorang atlet diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjang adalah 100 meter-110 meter dan lebarnya 64 meter-75 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter, dengan lebar 7,32 meter.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan yang ukuran lapangan, tinggi dan lebarnya gawang sudah ditentukan oleh Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). Semua ukuran dan ketentuan tersebut sudah merupakan peraturan khusus yang harus diterapkan di setiap pertandingan.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan yang dilakukan denganbola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain, cukup dengan melakukan gerakan-gerakan teknik dasar. Teknik dasar permainan sepabola menurut Zalfendi dkk (2003:124) ada dua yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol dan mendribel bola”.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua kesebelasan yang dilakukan dengan sebuah bola di lapangan dan dipimpin oleh seorang wasit diikat dengan peraturan baku yang resmi bertujuan mencapai kemenangan. Selanjutnya dalam usaha meningkatkan mutu



permainan kearah prestasi masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan dan harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola

## **2. Teknik Dasar Sepakbola**

Dalam cabang olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan.

Menurut Zalfendi dkk (2010:124) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari : 1) ”teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola”. Teknik dengan bola seperti: menendang (*shooting*), menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara, menahan, mengontrol dan mengiring bola (*dribbling*).

Sedangkan teknik tanpa bola seperti lari, lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain teknik lari dengan langkah merupakan ciri khas pemain. Melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha untuk

mengambil bola tinggi dan tackling (merampas bola) dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan. Luxbecher (2011:2): berpendapat bahwa “Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan permainan yang mencakup mengoper (*passing*) dan mengontrol bola, *heading*, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*).

Berdasarkan pendapat - pendapat para ahli di atas dapat di kemukakan bahwa hakekat teknik dasar sepakbola merupakan semua kegiatan atau keterampilan yang mendasari sepakbola. Menurut (Syafuruddin, 2004:51) seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Salah satu dari kemampuan fisik yaitu koordinasi gerakan, merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama sistem persyarafan pusat. Menurut Zalfendi (2010:124) mengatakan : “agar dapat meningkatkan mutu pemain ke arah prestasi, maka masalah teknik kemampuan merupakan suatu persyaratan yang menentukan”.

Dari pendapat di atas mengemukakan bahwa: tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan, artinya tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar yang baik tidak akan mungkin seseorang untuk dapat mencapai prestasi yang baik. Dengan demikian teknik dasar yang akan diuraikan dalam penelitian ini adalah : *passing* dan mengontrol, *dribbling*, *shooting* dan *heading*.



## 1) *Passing* dan Mengontrol Bola

### a. *Passing* Bola

*Passing* merupakan bagian yang sangat penting dari beberapa teknik dasar sepakbola. Apabila seseorang tidak dapat melakukan *passing* berarti tidak bisa melakukan sepakbola. Menurut Mielke (2007:19) *passing* adalah ” seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Sedangkan menurut Tim Pengajar sepakbola (2003:75) yaitu “*passing* adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan bahagian kaki“. Pendapat ini mengemukakan bahwa *passing* adalah usaha pemain memberikan bola dengan bahagian kaki kepada teman bermain. *Passing* merupakan teknik dasar yang sangat besar pengaruhnya dalam suatu permainan sepak bola. Dalam permainan sepak bola, *passing* salahsatunya bertujuan untuk mengoper bola pada teman. Yang dimaksud memberikan bola pada teman tersebut adalah bola yang di oper harus mudah diterima oleh teman dan mudah dijangkau serta dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak bisa dirampas oleh lawan.

A. Luxbacher (2011:12) menjelaskan pelaksanaan *passing* sebagai berikut :

- 1) Persiapan, yaitu: berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target, tekukkan sedikit lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola, tempatkan kaki dengan posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, fokuskan perhatian pada bola.
- 2) Pelaksanaan adalah tubuh berada di dekat bola , ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga keseimbangan agar tetap lurus, tendang

bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki. 3) Sikap akhir yaitu pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan gerakan searah dengan bola, kemudian gerakan akhir berlangsung dengan mulus

Kebanyakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. Menurut Mielke (2007:20) cara melakukan *passing* dengan bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a) Tubuh pemain yang melakukan *passing* harus sebidang dengan arah *passing* (gambar 1.1a). Maksudnya adalah bahwa bahu, tubuh, dan pinggul dihadapkan pada arah *passing*, b) Ketika tubuh telah sebidang dengan arah *passing*, tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke arah belakang dengan kaki mengarah ke samping, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke bola (gambar 1.1b). Pertahankan kepalamu tetap menghadap ke bola dan kaki yang digunakan untuk tumpuan ditepatkan ke bola untuk menjaga keseimbangan, c) Kemudian sentuhlah bola (gambar 1.1c). Ketika menendang, tegangkan pergelangan kaki mu dan usahakan tetap kaku, d) Teruskan gerakan menendang dengan mengarahkan kakimu menuju ke sasaran, e) Dalam menendang usahakan agar setepat mungkin mengarahkan bola ke teman satu tim, f) Dan teman satu tim adalah sasaranmu ketika memulai *passing*.



**Gambar 1. Teknik *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam**  
**Sumber : Muhajir (2006:4)**



## **b. Mengontrol Bola**

Mengontrol bola merupakan bagian penting dari suatu teknik dasar sepakbola. Pemain diharapkan bisa menahan bola dengan baik agar dapat menguasai bola dengan sepuhnya, Menurut Zalfendi (2010:135) bahwa : “mengontrol dan menahan bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengabil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun seranga balik”. Jika kurang menguasai unsur teknik ini maka tidak mungkin dalam melakukan teknik atau mengolah bola dengan sempurna “. Dari uraian di atas, menahan dan mengontrol bola merupakan suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang sangat besar pengaruhnya dalam penguasaan teknik sepakbola yang sempurna, sebab menahan dan mengontrol bola mempunyai hubungan yang erat dengan teknik-teknik lainnya.

Menurut Zalfendi (2010:136) adalah: “a). bola harus didatangi atau memotong jalannya bola, b). diambil dengan bagian tubuh yang dilemaskan, c). menguasai situasi dimana lawan berada, d). setelah sentuhan pertama bola harus sudah dikuasai sepenuhnya”.

Dalam usaha mengontrol bola ada 2 kemungkinan situasi bola yaitu: a). Bola berada di tanah atau menggelinding dari bermacam arah, b). Bola yang datang dari udara. Selain itu juga ada tingkatan dari bola tersebut yaitu bola yang datang keras dan bola yang datang lambat. Sesuai dengan situasi bola dalam permainan seperti dikemukakan terdahulu maka cara mengontrol bola juga di sesuaikan dengan ke beradaan bola itu. Antara lain:

## a) Cara Mengontrol Bola yang Menggelinding

### 1). Bahagian Kaki Sebelah Dalam

Penerimaan bola dengan kaki bagian dalam biasa dilakukan pemain saat bola menggelinding. Pemain dapat mengontrol bola dengan kaki bagian dalam jika pemain berada di bawah tekanan pemain lawan secara langsung. Sejajarkan diri dengan bola yang bergerak kedepan untuk menerimanya julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya, letakkan kaki dengan menyamping dengan jari kaki mengarah ke atas menjauh dari garis tengah tubuh dari kaki saat bola tiba untuk mengurangi benturan, jangan hentikan bola sepenuhnya selanjutnya terima bola sesuai dengan arah gerakan. Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian dalam (A.Luxbacher, 2011:16):

1). Persiapan : a) bahu dan pinggul lurus dengan bola, b) bergeraklah ke arah bola, c) julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya, d) letakkan kaki dalam posisi menyamping, e) jaga kaki agar tetap kuat, f) epala tidak bergerak dan memperhatikan bola. 2). Pelaksanaan : a) terima bola dengan kaki bagian samping dalam kaki, b) tarik kaki untuk mengurangi benturan, c) arahkan bola keruang terbuka menjauh dari lawan terdekat. 3). Sikap akhir : a) tegakkan kepala dan lihat ke lapangan, b) dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

Untuk lebih jelas lihat gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Kontrol dengan bagian samping luar kaki**  
**Sumber: A. Luxbacher, (20011:16)**



Penerimaan dengan bagian samping luar kaki terdapat pada saat-saat tertentu di mana anda harus menerima bola saat pemain sedang di tempel ketat oleh pemain lawan. Dengan posisi seperti itu gunakan tubuh untuk melindungi bola dari lawan yang menerima bola dengan menahan bagian samping luar kaki. Miringkan tubuh saat bola datang dengan tubuh berada di antara lawan dan bola. Terima bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan. Teknik mengontrol bola dengan bagian luar samping kaki (A.Luxbacher, 2001:17)

- a). Persiapan : 1) Tempatkan tubuh menyamping pada posisi antara bola dan lawan, 2) Lutut di tekukan, 3) Bersiap-siap untuk menahan bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan, 4) Ulurkan kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dan putar ke dalam, 5) Jaga agar kaki tetap kuat, 6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola. b). Pelaksanaan : 1) Terima bola dengan kaki bagian samping luar kaki, 2) Tarik kaki yang menerima bola untuk mengurangi benturan, 3) Arahkan bola keruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat, 4) Sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan, (c). Sikap akhir : 1) Tegakkan kepala dan lihat ke lapangan, 2) Dorong bola ke arah selanjutnya.

Untuk lebih jelas lihat gambar 3 :



**Gambar 3. Teknik Mengontrol Bola dengan Bagian Luar Samping Kaki**  
**Sumber : A. Luxbacher, (2001:17)**

#### **b) Cara mengontrol bola yang melayang di udara**

##### **1). Dengan bagian kaki**

Menerima bola dengan menggunakan kura-kura kaki merupakan bagian yang baik untuk mengontrol bola yang datang dari atas. Gunakan

teknik ini jika anda tidak berada di bawah tekanan lawan secara langsung. Hal yang pertama dilakukan adalah menempati posisi yang tepat perkiraan dimana bola akan mendarat dan bergeraklah ke arah tersebut.

Hadapi bola dan angkat kaki kira-kira 12 hingga 18 inci di atas permukaan lapangan dan luruskan kaki. Teknik mengontrol bola dengan bagian kaki (A.Luxbacher, 2011:24):

a).Persiapan : 1) bergerak keposisi menerima, 2) Luruskan bahu dengan arah gerakan bola, 3) Angkat kaki yang akan menerima bola kira-kira 12 hingga 18 inci di atas permukaan, 4) Luruskan kaki paralel dengan permukaan, 4) Jaga agar kaki tidak bergerak, 5) Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, 6) Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, 7) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola yang datang. b). Pelaksanaan : 1) Terima bola dengan kura-kura kaki, 2) Tarik kaki kebawah, 3) Jatuhkan bola kedalam daerah kontrol, 4) Lindungi bola dari lawan terdekat. c). Sikap akhir : 1) Dorong bola keruang yang terbuka, 2) Kepala diangkat dan melihat kearah lapangan.

Untuk lebih jelas lihat gambar di bawah ini:



**Gambar 4. Teknik mengontrol bola dengan bagian kaki**  
**Sumber: A. Luxbacher, (2011:24)**

Dalam permainan sepakbola kemampuan menahan bola sangat mempunyai peran penting. Kurang kemampuan dalam menahan bola merupakan suatu hambatan dalam membuat taktik dalam mengolah bola secara sempurna. Pada saat pemain akan melakukan teknik menahan mungkin sudah diawasi lawan karena lawan memanfaatkan bola pantulan pertama dari bola

begitu juga pada saat bola sudah tertahan maka setiap sentuhan kaki pada bola harus diperhatikan skema cara menahan bola.

## 2). Dengan Paha

Teknik mengontrol bola dengan bagian luar samping kaki menurut (A.Luxbacher, 2011:24):

a). Persiapan : 1) Tepatkan tubuh diarah bola yang bergerak turun, 2) Angkat kaki yang menerima bola, 3) Paha paralel dengan permukaan lapangan, 4) Tekukan kaki yang menahan keseimbangan, 5) Rentangan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, 6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola. b). Pelaksanaan : 1) Terima bola dengan bahagian pertengahan paha, 2) Terik paha kebawah, 3) Tempatkan bola dikaki terdekat, 4) Lindungi bola dari lawan. c). Sikap akhir : 1) Arahkan bola keruang yang terbuka, 2) Tegakkan kepala dan lihat ke lapangan.

Untuk lebih jelas lihat gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Teknik mengontrol bola dengan Paha**  
**Sumber:Luxbacher, (2011: 25)**

## 3). Dengan Dada

Teknik mengontrol bola dengan dada menurut (A.Luxbacher, 2011:26):

a). Persiapan : 1) Menempatkan bola antara kawan dan lawan, 2) Meluruskan tubuh dengan bola yang datang, 3) Melengkungkan badan kebelakang, 4) Lutut sedikit ditekuk, 5) Tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan, 6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola. b). Pelaksanaan : 1) Terima bola dengan pangkal dada, 2) Tarik badan kebelakang untuk mengurangi benturan, 3) Putar badan saat menerima bola, 4) Arahkan bola menjauh dari lawan, c). Sikap akhir : 1) Lindungi bola dari lawan, 2) Dorong bola



kearah gerakan selanjutnya, 3) Kepala diangkat dan melihat kelapangan.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini:



**Gambar 6. Teknik Mengontrol bola dengan dada**

**Sumber: A. Lubacher, (2011: 26)**

#### **4). Dengan Kepala**

Teknik mengontrol bola dengan kepala menurut (A.Luxbacher, 2011:27)

1). Persiapan : a) Berada dibawah bola yang sedang bergerak turun, b) Tekukkan lutut dan bersiap-siap untuk melompat, c) Tangan diluruskan disamping belakang, d) Pusatkan perhatian pada bola. 2). Pelaksanaan : a) Melompat terlebih dahulu, b) Melompat dengan kedua kaki, c) Lengkungkan sedikit badan kebelakang, d) Mata tetap terbuka, e) Kontak bola pada titik tertinggi dari lompatan, f) Kontak bola pada kening, g) Tarik kepala ke belakang pada saat kontak. 3). Sikap akhir : a) Mendarat dengan dua kaki, b) Jatuhkan bola kepermukaan lapangan dalam daerah kontrol, c) Dorong bola keruang terbuka, d) Kepala ditegakkan dan melihat kelapangan

Untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini:



**Gambar 7. Teknik mengontrol bola Kepala**

**Sumber: A.Luxbacher, (2011:27)**

Dalam permainan sepakbola kemampuan dalam menahan bola mempunyai peranan penting. Kurang kemampuan dalam menahan merupakan suatu hambatan dalam membuat taktik dalam mengolah bola secara sempurna. Pada saat pemain akan melakukan teknik menahan mungkin sudah diawasi lawan karena lawan memanfaatkan bola pantulan pertama dari bola begitu juga pada saat bola sudah tertahan maka setiap sentuhan kaki pada bola harus diperhatikan skema cara menahan bola.

**c) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Teknik Mengontrol Bola**

1. Sikap tubuh

Posisi tubuh harus sesuai dengan teknik mengontrol bola misalnya: bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang.

2. Gerakan terhadap bola

Gerakan terhadap bola sangat berpengaruh terhadap hasil dari mengontrol bola karena jika gerakan sedikit saja lambat terhadap bola maka bola akan terpotong oleh pemain lawan.

3. Kekuatan kaki

Jika kekuatan kaki pemain terjaga maka bola akan lebih mudah terkontrol.

4. Posisi kaki yang menerima bola

Jika kaki yang menerima bola pas pada bagian yang diinginkan maka bola akan mudah dikuasai dan jika posisi yang menerima bola tidak pas dengan posisi kaki yang diharapkan maka bola akan sulit dikuasai.

5. Keadaan bola yang datang

Keras atau lemahnya bola yang datang mempengaruhi hasil dari suatu kontrol bola, karena jika kerasnya datang bola akan sulit terkontrol dan jika bola datang agak lemah bola kadang sulit terkontrol karena pemain harus bergerak cepat ke arah bola.

#### 6. Pandangan

Pandangan berguna untuk melihat posisi lawan dan pemain lebih mudah mengontrol bola yang selanjutnya diberikan kepada kawan.

#### 7. Gerakan lanjutan setelah bola terkontrol

Gerakan lanjutan setelah bola terkontrol akan berguna untuk menentukan gerakan teknik terhadap bola setelah berhasil terkontrol.

### 2) Teknik *Dribbling* atau Menggiring Bola

Menggiring bola, merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Kemudian secara rinci Zalfendi (2010:139) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna untuk: “1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”. Mielke (2007:1) mengemukakan *dribbling* adalah ” keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”.

Menurut tim mengajar sepakbola (2003:79) menjelaskan bahwa:

*Dribbling* berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan



untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, selain itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Menurut Tim sepakbola (2003:79) mengemukakan beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu : “1) *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2) *dribbling* dengan kaki bagian luar, 3) *Dribbling* dengan kura-kura kaki bagian atas”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa *dribbling* dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara.

Menggiring (*dribbling*) dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu atlet yang *dribbling* dapat dengan mudah merubah arah andaikan atlet lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika atlet yang *dribbling* selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribbling* seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Di samping itu kalau *dribbling* menggunakan kura-kura bagian dalam atlet dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *dribbling*. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dapat dilihat gambar berikut ini



**Gambar 8. Mengiring Bola dengan kura-kura kaki Bagian Dalam**  
**Sumber : Mielke (2007:2)**

Sedangkan Mengiring bola (*dribbling*) dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi atlet untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh atlet yang sedang *dribbling* dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara *dribbling* ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, dapat dilihat gambar berikut ini.



**Gambar 9. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar**  
**Sumber : Mielke (2007:4)**

Selanjutnya Menggiring (*dribbling*) dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (*Kick and Run*). Bagi pemain yang mempunyai kecepatan lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas dapat dilihat gambar berikut ini.



**Gambar 10. Menggiring Bola dengan kura-kura kaki bagian atas**  
**Sumber : Mielke (2007:5)**

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kemampuan teknik *mendribbling* bola atau menggiring bola dengan baik merupakan hal yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Dengan teknik menggiring bola dengan baik dan benar akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, misalnya saja dengan mudah memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, memindahkan daerah permainan, dan memperlambat tempo permainan. Di samping itu juga dapat dengan mudah melewati lawan, sehingga bola masih dalam penguasaan atau leluasa menuju daerah pertahanan lawan.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang sangat penting, agar seseorang dapat bermain dengan baik. Begitu juga dengan teknik *mendribbling* atau menggiring bola pemain SSB Sonyak *Football Club* Kota Payakumbuh. Dengan penguasaan teknik *dribbling* bola dengan baik, maka pemain akan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam olahraga sepakbola.

### **3. Shooting**

Menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik. Salah satu tujuan menendang itu yaitu memasukan bola ke gawang lawan. Sesuai dengan ide permainan sepakbola yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang



lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Zalfendi (2010:129) mengemukakan bahwa “menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara“. Pendapat tersebut mengemukakan bahwa suatu usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan cara ditendang merupakan sebuah *shooting*.

Menurut Zalfendi (2010:129) tujuan dari menendang bola adalah:

1) Untuk memberi bola pada teman, 2) memasukkan bola ke gawang lawan, 3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan gawang dan sebagainya, 4) untuk melakukan clearing untuk pembersihan dengan cara menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Zalfendi (2010:130) mengemukakan bahwa: “untuk memperoleh tendangan yang diinginkan sesuai dengan yang kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan: letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan dan kekuatan serta *Follow through*“. Pendapat ini mengemukakan bahwa dalam melakukan tendangan perlu adanya untuk memperhatikan posisi badan, kaki dan keseimbangan yang baik agar hasil yang dilakukan sesuai dengan yang diharapkan. Josep A *Luxbacher* (2011:106) mengemukakan pelaksanaan *shooting* sebagai berikut :

Persiapan: 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, 3) Tekukkan lutut kaki tersebut, 3) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, 4) Tarik kaki yang akan menendang

ke belakang, 5) Luruskan kaki tersebut, 6) Kepala tidak bergerak, 7) Fokuskan perhatian pada bola. Pelaksanaan: 1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target, 2) Tubuh di atas bola, 3) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus, 4) Jaga agar kaki tetap kuat, 5) Tendang bagian tengah bola dengan instep. Sikap akhir: 1) Daya gerak ke depan melalui poin kontak, 2) Sempurnakan gerakan akhir dengan kaki yang menendang, 3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan”.

Menurut Zalfendi (2010:130) *Shooting* atau menendang bola dengan tujuan tertentu digunakan dengan berbagai cara dengan menggunakan bagian – bagian kaki seperti : 1) kaki bagian dalam, 2) kura-kura kaki bagian luar, 3) kura-kura kaki bagian luar, 4) kura-kura kaki bagian atas, dan dengan kepala”.

Untuk mendapatkan tendangan seperti apa yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan hal sebagai berikut :

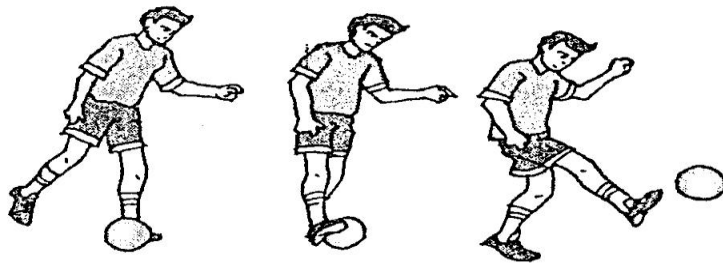
1. Menendang dengan kaki bagian dalam.

Kaki tumpu:

- a) Kaki tendang didekatkan di kaki tumpu
- b) Ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola
- c) Kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang

Kaki tendang:

- a) Kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut ditekuk sedikit
- b) Telapak kaki tendang sejajar dengan bola
- c) Pukulan kaki bagian dalam pada bagian tengah dari bola
- d) Gerakan lanjutan dari kaki tendangan



**Gambar 11. Teknik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam**  
**Sumber: Roji (2007:3)**

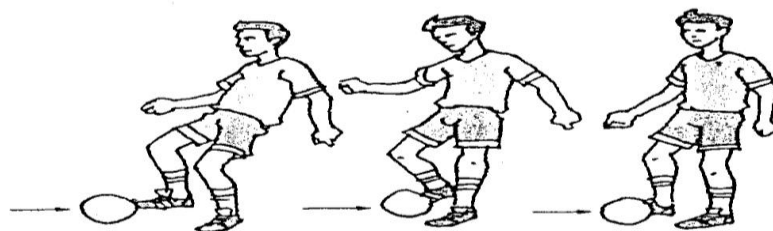
2. Menendang dengan kura – kura bagian dalam.

Kaki tumpu:

- a) Mengambil awalan dengan membentuk busur melengkung kira-kira  $45^{\circ}$ .
- b) Kaki tumpu di tempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola
- c) Lutut sedikit ditekuk
- d) Kaki tumpu membantu gerak kaki tendang

Kaki tendang:

- a) Kaki tendang, pinggang dan lutut diputar
- b) Perkenaan pada bagian dari kura-kura kaki
- c) Bola dipukul dengan bagian dalam dari kura-kura kaki, sedangkan badan bagian atas diayun sedikit ke samping melewati kaki tumpu
- d) Gerakan lanjutan



**Gambar 12. Teknik Menendang Bola Dengan Kura-Kura Bagian Dalam**  
**Sumber : Roji (2007:3)**

### 3. Menendang dengan kura-kura bagian luar.

Kaki tumpu:

- a) Menendang dengan kaki kanan dari arah sebelah kanan
- b) Kaki tumpu di tempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki dari samping belakang bola
- c) Kekuatan berada pada kaki tumpu

Kaki tendang:

- a) Kaki tendang, lutut dan pinggang diputar
- b) Perkenaan kaki bagian kura-kura, mulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki
- c) Tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang
- d) Gerakan lanjutan dari kaki tendangan



**Gambar 13. Teknik Menendang Bola Dengan Kura-Kura Bagian Luar**  
**Sumber : Roji (2007:3)**

### 4. Menendang dengan kura-kura bagian atas

Kaki tumpu:

- a) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola
- b) Kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan
- c) Lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan



Kaki tendang:

- a) Ayunan kaki tumpu di ikuti oleh gerakan pinggang
- b) Perkenaan kura-kura kaki bagian atas tetap di tengah bola
- c) Pergelangan kaki dikuatkan
- d) Ujung kaki tendang diarahkan ke gawang
- e) Pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola



**Gambar 14. Teknik Menendang Bola Dengan Kura-Kura Bagian Atas**  
**Sumber : Roji (2007:3)**

#### 5. Menendang bervariasi

##### 1). Drop kick

Drop kick adalah tendangan yang dilakukan dari pantulan tanah.

##### 2). Tendangan berputar

- a. Menggunakan kaki tumpu ke arah tendangan yang diinginkan
- b. Posisi kaki tendang pada saat menyentuh bola
- c. Putar badan atau pinggang pada saat mengayun kaki tendang
- d. Tubuh bagian atas dijatuhkan ke belakang saat menendang

#### 6. Tendangan salto

Tendangan ini dilakukan dengan mendahului dengan menjatuhkan bagian tubuh sebelah atas belakang lalu melakukan gerakan seperti mendayung sepeda.

Berpedoman dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dalam melakukan tendangan apa lagi bola tersebut sasarannya adalah gawang, penguasaan teknik menendang perlu dikuasai, misalnya bola ditendang menggunakan kaki kiri atau kaki kanan, punggung kaki atau sisi kaki bagian dalam. Kemudian sikap badan, bagian bola yang akan ditendang, dan pandangan mata dengan dan sebagainya. Memperhatikan pelaksanaan yang baik akan dapat menghasilkan tendangan yang akurat atau tepat sasaran seperti yang diinginkan

#### **4. Heading**

Menurut Luxbacher, (211:110) “menyundul bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dibagi dalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya”. Diantaranya sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*the near-past header*), sundulan tukik (*the diving header*), kesemua sundulan tersebut mempunyai fungsi yang berbeda kadang kala sundulan diperlukan oleh seorang striker untuk memasukkan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain belakang untuk menghalau bola *crossing* di daerah pertahanan sejauh mungkin.

Menurut Zalpendi dkk (2010:145) menyundul bola atau merupakan salah satu teknik sepakbola yang mempunyai tujuan sama dengan menendang bola seperti “1) Untuk memasukan bola ke gawang lawan, 2) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 3) untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa menyundul bola sangat penting, terutama untuk menciptakan

gol ke gawang lawan. Menyundul bola dapat dibagi atas empat bagian: dengan sikap berdiri, dengan awalan, lompatan dan melayang.

Pada pelaksanaannya Zalfendi (2010: 146) membagi pelaksanaan *heading* menjadi tiga yaitu: “1) *heading* bola sambil berdiri, 2) *heading* bola sambil meloncat, 3) *heading* bola dengan awalan, dan 4) *heading* bola sambil melayang”. Untuk jelasnya diuraikan dibawah ini :

a. Menyundul bola dengan sikap berdiri

Cara melakukan adalah salah satu kaki di depan sedangkan lutut dibengkokkan, badan bagian atas diayunkan ke belakang dan saat bola menyentuh bagian kepala bahu diayunkan kedepan



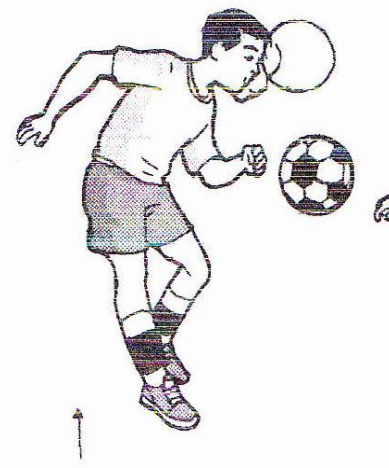
**Gambar 15. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri**  
**Sumber. Muhajir. 2006:120**

b. Menyundul bola dengan awalan

Cara melakukan adalah pemain melakukan penyundulan sambil berjalan atau berlari kearah bola yang datang, badan bagian atas diayunkan ke belakang dan pada saat menyentuh bola baru diayunkan ke depan untuk menyentuh bola

c. Menyundul bola sambil melompat

Bola yang melambung tinggi di atas dapat dilakukan dengan menyundul bola sambil melompat dengan tumpuan kedua kaki, kemudian lentingkan badan ke belakang dan gerakan akhir dengan menyundul bola dengan dahi



**Gambar 16. Menyundul Bola Dengan Melompat**  
**Sumber. Muhajir, 2006:120**

Adapun teknik menyundul bola dengan cara melompat menurut Luxbacker, (2004:8) adalah sebagai berikut:

a) Persipan ; 1) luruskan bahu dengan bola yang datang. 2) lekukkan lutut, 3) tahan berat badan pada bantalan telapak kaki. 4) tarik tangan ke belakang, 5) fokuskan perhatian pada bola. b) Pelaksanaanya yaitu dengan cara; 1) melompat ke atas, 2) lompat kedua kaki, 3) angkat tangan keatas. 4) lengkukkan dada tarik dada ke atas, 5) leher tidak bergerak, 6) sentakan badan ke atas, 7) hentakkan bola dengan kening, 8) mata terbuka dan mulut tertutup. d) Follow-Through yaitu dengan; 1) Gerakan kening pada saat kontak dengan bola, 2) lanjutkan gerakan akhir dengan badan, 3) Tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan dan mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan ke dua kaki

Berpedoman pada penjelasan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dalam melakukan menyundul bola dengan cara melompat banyak hal yang harus diperhatikan. Diantaranya adalah tahap



persiapan seperti sikap bahu, titik berat badan dan perhatian yang fokus pada bola. Kemudian pada tahap pelaksanaan, seperti melompat ke atas dengan kedua kaki lurus, mata terbuka dan mulut tertutup dan sebagainya. Begitu juga tahap follow-through harus menjaga keseimbangan dan mendarat dengan kedua kaki di atas permukaan lapangan.

d. Menyundul bola sambil melayang

Bola setinggi perut dan agak jauh dari jangkauan agar dapat melakukan penyundulan sambil melayang, cara melakukan sambil berlari ke arah bola yang melayang untuk menyundul bola, tangan di samping badan untuk keseimbangan.

Dari keseluruhan gerakan teknis sundulan di atas menyundul bola sangat ditunjang oleh faktor kekuatan otot (*mascele sternight*), daya tahan otot (*mascele explosive power*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*angilty*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuraci*), melentingkan badan ke belakang dan menyentak badan kedepan.

Penting untuk diingat bahwa menyundul bola melibatkan anggota seluruh tubuh. Menyundul bola merupakan keterampilan dasar dalam permainan sepakbola, gerakan menyundul bola selain bertujuan menghalau dan mengopor bola pada lawan, juga sangat penting untuk dapat menciptakan gol untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Salah satu sundulan yang tepat pada saat yang dimaksud adalah kemampuan menyundul bola dengan ukuran dan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Cara yang paling baik untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan heading adalah dengan meningkatkan kemampuan melompat. Memenangkan *heading* mungkin mengharuskan pemain untuk melompat melebihi pemain lain. Menurut Konger (2007:34) latihan menyundul dapat dilakukan dengan cara : 1) menyundul dengan duduk dan berlutut, 2) menyundul bola di tangan, 3) menyundul bola sambil berdiri, 4) tiga permainan menyundul bola, 5) Melambungkan bola dan menyundulnya, 6) empat pemain menyundul bola, 7) menyundul bola ke Gawang. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan dibawah ini.

Sedangkan menurut Mielke (2007:54) latihan yang dapat meningkatkan kemampuan heading adalah : ”1) melempar, menyundul, menangkap, 2) Latihan Shooting dengan Heading, 3) Latihan Heading secara bergantian

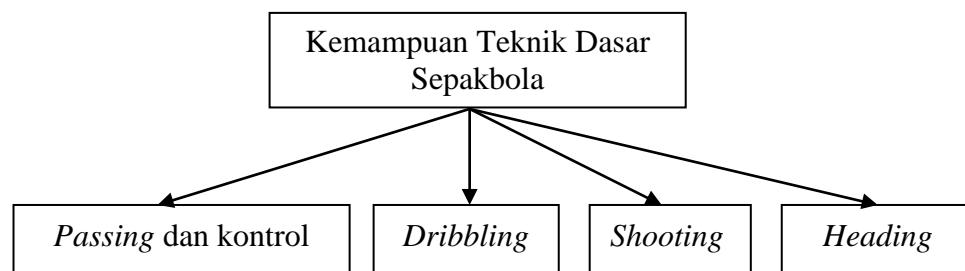
## **B. Kerangka Konseptual**

Dalam pelaksanaan aktivitas olahraga sepakbola sangat dibutuhkan teknik dasar yang sempurna dari setiap pemainnya seperti *passing* dan kontrol, *dribbling* dan *shooting*, serta *heading*. Sebab teknik–teknik tersebut merupakan faktor–faktor yang mendasari terlaksananya permainan yang bagus serta akan mempengaruhi penampilan pemain pada saat pertandingan berlangsung.

Teknik *passing* merupakan kemampuan untuk mengoper bola dan membentuk jaringan vital kedalam satu unit agar berfungsi lebih baik. Teknik *dribbling* merupakan kelanjutan dari teknik *passing*, dapat digunakan untuk serangan balik, melewati lawan dan untuk mengatur tempo permainan. Teknik

*shooting* juga merupakan suatu teknik yang mendasari suatu permainan sepakbola dengan tujuan untuk mengumpan, menembak bola ke gawang (*shooting*) agar terjadi gol atau untuk menghalau/menyapu dalam rangka mengagalkan serangan lawan.

Selanjutnya teknik *heading* bola merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki kemampuan menyundul bola dapat menguntungkan tim dalam meraih kemenangan, karena salah satu tujuan teknik menyundul bola adalah untuk menciptakan gol ke gawang. Jika kurang menguasai unsur teknik ini maka tidak mungkin dalam melakukan teknik atau mengolah bola dengan sempurna. Keempat kemampuan teknik dasar sepakbola di atas saling terkait satu sama lainnya dan merupakan faktor utama untuk keberhasilan sebuah tim sepakbola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual di bawah ini.



**Gambar 17. Kerangka Konseptual**

#### **E. Pertanyaan Penelitian**

Adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa baikkah kemampuan teknik *passing* dan kontrol bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?
2. Seberapa baikkah kemampuan teknik *dribbling* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?

3. Seberapa baikkah kemampuan teknik *shooting* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?
4. Seberapa baikkah kemampuan teknik *heading* bola siswa SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh ?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan teknik dasar sepakbola siswa SSB Pratama Kota Payakumbuh yang dilakukan terhadap 25 orang siswa , maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik *passing* dan kontrol, 7 orang siswa kategori baik sekali, 7 orang siswa kategori baik, 7 orang siswa kategori sedang, 4 orang siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali.
2. Kemampuan teknik *dribbling*, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan teknik *dribbling* dalam kategori baik sekali, 11 orang siswa kategori baik, 11 orang siswa kategori sedang, 1 orang siswa kategori kurang, dan 2 orang siswa kategori kurang sekali.
3. Kemampuan teknik *shooting*, 5 orang siswa kategori baik sekali, 8 orang siswa kategori baik, 7 orang siswa kategori sedang, 5 orang siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa kategori kurang sekali
4. Kemampuan teknik *heading*, 5 orang siswa kategori baik sekali, 7 orang siswa kategori baik, 8 orang siswa kategori sedang, 5 orang siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih



- a. Banyak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola yaitu teknik *passing* dan kontrol, *dribbling*, *shooting* dan teknik *heading*.
  - b. Dapat memodifikasi bentuk latihan dalam bentuk permainan, sehingga pemain tekun dan bersemangat latihan.
2. Siswa, agar lebih disiplin dalam mengikuti latihan-latihan yang diberikan pelatih, sehingga kemampuan teknik bermain sepakbola seperti teknik *passing dan kontrol*, teknik *dribbling*, teknik *shooting* dan teknik *heading* dapat ditingkatkan.
3. Orang tua, untuk dapat memperhatikan dan memberikan makanan – makanan yang memiliki gizi seimbang kepada anak – anaknya sehingga anak memiliki kondisi fisik yang baik serta memberikan motivasi kepada anaknya untuk lebih giat berlatih, khususnya teknik dasar sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri. Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.
- Koger Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Klaten:Sakamitra
- Luxbacher, Joseph A. 2011. Sepakbola. (Edisi Kedua). Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung : Erlangga
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Margiyani. 2008. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maman, Abdurrahman, dkk. 2011. Manajemen Penelitian. CV Pustaka Setia.
- Roji. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 1992. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Syafruddin. 2004. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Sayuti, Syahara. 2004. Kemampuan Biometrik dan Metodologi Pembangunan. FIK UNP: Padang.
- Sugiyono. 2009. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabed.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2003. Sepakbola. UNP. Padang
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- UNP. 2010. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP. Padang: UNP.
- Winarno. 2006. Tes Keterampilan Olahraga. Universitas Negeri Malang. Malang
- Zalfendi, dkk. 2010. Buku Ajar Sepak Bola. FIK. Padang: UNP.