

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 BASA AMPEK BALAI  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**VEKY NOVARI GUSTIAN  
NIM. 06977**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **STUDI TENTANG KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 BASA AMPEK BALAI KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Veky Novari Gustian  
NIM : 06977  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2013

Disetujui oleh:

Pembimbing I



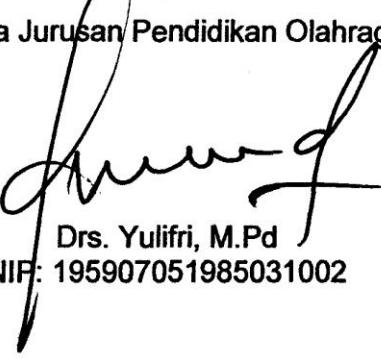
Dra. Erianti, M.Pd  
NIP. 196207051987112001

Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO  
NIP. 195701181985031003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP: 195907051985031002

## PENGESAHAN

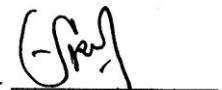
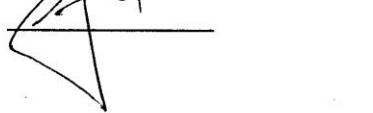
**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Veky Novari Gustian  
NIM : 06977  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	Drs. Ali Asmi, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Jonni, M.Pd	4. 
5. Anggota	Atradinal, S.Pd. M.Pd	5. 

# دِيَنْ دِلْكَ لَحْ دِلْكَ لَحْ دِلْكَ لَحْ

Sesungguhnya allah tidak menghilangkan ilmu  
Dengan cara mencabutnya dari umat manusia,  
Akan tetapi allah menghilangkan ilmu dengan  
Mewakafkan orang - orang yang berilmu  
Sehingga tidak ada lagi tertinggal orang - orang  
Berilmu di muka bumi. Kemudian orang - orang  
mengangkat pemimpin - pemimpin bodoh, lalu  
mereka ditanya, lalu mereka menjawab tanpa ilmu,  
sehingga mereka sehat dan menyesatkan ( H. R. Muslim )

puji syukur aku ucapkan dengan melavaskan  
alhamdulillahhi robbil. Berkat rahmat dan  
hidayah-mu ya allah, aku mampu memperoleh  
buah keberhasilan ini.

Tak sedikit yang aku hadapi dan tak mudah aku memperoleh  
Keberhasilan ini, hanya sekedar untuk menjadi seseorang  
Pemimpin, khususnya pemimpin diri sendiri

Tanpa mengenal lelah, dirimu berusaha untuk  
menenuhi kebutuhanku, do'a dan motivasi  
darimulah yang mampu membuatku bertahan  
sampai sejauh ini dan itu semua tidak akan  
mampu untuk aku balas

Dengan kerendahan hati kupersembahkan  
Goresan karya dan buah pikiran ini kepadamu  
Yang aku cinta ayahanda ( len ) dan ibunda ( ety )  
Terimakasih atas segala yang kau berikan kepadaku.

Buat rekan - rekan dikampus terutama kesrek  
08, anank kos Parkit 16, gajah prikitiw , geng  
Pesisir yang gokil - gokil dan dimanapun berada,  
Khusus buat my frends Parkit 16 yang

sapatinggaan, sapalalok aan dan sapaahebohan  
kuwkuwkuwkuwkuw yang tak pernah buat ku  
sendiri.....

Terimakasih atas semuanya....saran dan  
bantuanmu sangat berarti bagiku.

Tak ada yang dapat aku persembahkan sebagai balasan kecuali  
terimakasih dan Do'a, semoga allah SWT, melimpahkan hidayahnya  
kepada kita

Semua.....amin.....bagi rekan penjaskesrek 08, parkit, dan gajah  
prikitiw yang belum mencapai finis, tolong dipercepat sedikit, kalan  
paralu pakai turbo supayo capek kkkkkkk.....

Padang, 23 januari 2013



Veky Nopari Gustian

## **ABSTRAK**

**Veky Novari Gustian (06977) : Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya prestasi sepakbola siswa SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah sebanyak 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 31 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik dasar pemain sepakbola. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa dari 31 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan, ditemukan sebanyak 5 orang (16,31%) memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola kategori baik sekali, dan 7 orang (22,58%) kategori baik. Selanjutnya sebanyak 10 orang (32,26%) kategori sedang, 8 orang (25,81%) kategori kurang dan hanya 1 orang (3,22%) kategori kurang sekali. Artinya masih sebagian besar pemain belum memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola dengan baik.

## **KATA PENGANTAR**

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi tentang kemampuan teknik dasar pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan”.

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.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO pembimbing I dan II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs.Jonni, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd tim pengaji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Kedua orangtua tercinta yaitu Ayahanda Salendra dan Ibunda Eti serta seluruh saudara ku yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh pihak SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2013

**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>viii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori	
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Teknik Dasar Sepak Bola .....	9
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Tempat Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	27
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisa Data .....	32
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	33
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	41

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	26
2. Distribusi Hasil Data Menendang Bola Ke Gawang( <i>Shooting</i> ) .....	33
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik Menggiring Bola.....	35
4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Teknik <i>Passing</i> dan Mengontrol .	37
5. Distribusi Hasil Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepakbola.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menendang Bola Dengan Kura-Kura Atas .....	13
2. Pelaksanaan teknik menggiring bola .....	15
3. Passing atau operan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	21
4. Kerangka Konseptual .....	24
5. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran.....	29
6. Diagaram Lapangan Tes Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	30
7. Diagram Lapangan <i>Passing</i> dan control.....	32
8. Histogram Menendang Bola Ke Gawang ( <i>Shooting</i> ).....	34
9. Histogram Kemampuan Teknik Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	36
10. Histogram Kemampuan Teknik <i>Passing</i> dan Mengontrol.....	38
11. Histogram Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola .....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	52
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	53
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan .....	54
4. Dokumentasi Penelitian.....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur pendidikan di semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Depdiknas (2007:7) pengembangan diri bertujuan adalah:

Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari kegiatan pengembangan diri, dan tujuannya adalah memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya, misalnya minat dan bakat peserta didik terhadap suatu cabang olahraga permainan, seperti olahraga permainan sepakbola yang paling banyak diminati atau digemari.

Pembinaan dan pengembangan olahraga permainan sepakbola ini di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kebupaten Pesisir selatan, dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan dibina oleh guru

penjasorkes dengan waktu latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu minggu yaitu hari kamis sore, sabtu pagi dan minggu sore. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini adalah untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik atau siswa, sehingga mereka dapat berprestasi.

Menurut Syafruddin (2011:5) pembinaan olahraga prestasi adalah “pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan meraih suatu prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi/perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ke tingkat Internasional”. Seseorang atau siswa dapat berprestasi dalam olahraga sepakbola tentu tidak semudah membalikan telapak tangan, karena banyak faktor yang mendukung.

Diantara faktor-faktor yang dapat mendukung seseorang berprestasi dalam olahraga permainan sepakbola, antara lain adalah kemampuan kondisi fisik, kemampuan dan pengalaman guru penjas sebagai pelatih atau pembina, kemampuan teknik dasar sepakbola yang dimiliki dan dukungan sarana dan prasarana yang memadai untuk berlatih. Di samping itu bakat dan minat, serta kompetisi yang diikuti, misalnya kompetisi antar pelajar seperti Liga Primer Indonesia (LPI) dan pertandingan-pertandingan yang sudah diagendakan oleh Dinas Pendidikan. Begitu juga bagi siswa di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kebupaten Pesisir selatan, dalam meraih prestasi sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mereka ikuti.

Bagi seorang pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan dan teknik dasar permainan sepakbola. Teknik menendang bola antara lain tujuannya adalah untuk memasukan bola ke gawang (*shooting*), menendang bola dengan tujuan mengoper bola pada teman sendiri dalam satu tim atau lebih dikenal dengan *passing*. Artinya *passing* atau mengoper bola merupakan bagian dari teknik menendang, kemampuan teknik *passing* yang baik diawali dengan kemampuan teknik mengontrol bola. Selanjutnya kemampuan teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan teknik penting dalam permainan sepakbola, yaitu dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain pada saat permainan berlangsung.

Memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut adalah kemampuan kondisi fisik, kualitas pelatih sepakbola, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, mental pemain, bakat dan minat, penguasaan teknik, baik teknik dengan tanpa bola ataupun penguasaan teknik dengan bola, seperti menendang, menahan dan mengontrol bola serta mendribbel atau menggiring bola.

Berdasarkan wawancara penulis dengan guru penjasorkes sebagai guru pembina kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kebupaten Pesisir selatan, kompetisi yang diikuti hanya pertandingan persahabatan dan pertandingan dengan sekolah lain yang sederajat, namun mereka belum mampu

meraih ke menangan. Hal ini disebabkan karena banyak faktor, diantaranya yang dominan disebabkan kemampuan teknik dasar sepakbola belum mereka kuasai dengan baik.

Selanjutnya berdasarkan beberapa kali observasi di lapangan dan pengamatan penulis pada saat pemain latihan sepakbola, penulis beranggapan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola mereka masih rendah. Terlihat misalnya saja pada saat mendribel atau menggiring bola bola, bola sering dengan mudah dirampas lawan dan kalah cepat dengan lawan. Sedangkan untuk menendang bola ke gawang bola sering tinggi di atas gawang, kadang-kadang melenceng ke samping kiri dan kanan gawang atau tidak tepat sasaran. Kemudian teknik menahan dan mengontrol bola, bola belum terkuasai sepenuhnya.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kemampuan teknik dasar pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kebupaten Pesisir selatan, belum begitu baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian tentang kemampuan teknik dasar sepakbola. Dengan suatu harapan penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman tentang gambaran nyata tentang kemampuan teknik dasar pemain sepakbola, sehingga kedepannya kemampuan teknik dasar pemain sepakbola di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan dapat ditingkatkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dikemukakan

identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Teknik lari dan melompat
2. Teknik rempel dan tackling
3. Teknik menendang bola ke gawang (*shooting*)
4. Teknik menggiring bola (*dribbling*)
5. Teknik menyundul bola (*heading*)
6. Teknik *passing* dan mengontrol bola
7. Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*)

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah, banyak jenis teknik dasar sepak bola yang harus dimiliki pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian adalah:

1. Teknik menendang bola ke gawang (*shooting*)
2. Teknik menggiring bola (*dribbling*)
3. Teknik *passing* dan mengontrol bola

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Bagaimana kemampuan teknik menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Bagaimana kemampuan teknik *passing* dan mengontrol bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

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

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kemampuan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kemampuan teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kemampuan teknik *passing* dan mengontrol bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru penjas sebagai pembimbing/pelatih sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola di Sekolah Menengah Pertama (SMP).
3. Pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan.

4. Kepala Sekolah sebagai gambaran keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler pada cabang olahraga permainan sepakbola.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang sebagai literature dan bahan bacaan mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama lebih mendalam.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasarkan kepada hasil hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Dari 31 orang pemain sepakbola SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan, ditemukan sebanyak 5 orang (16,31%) memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola kategori baik sekali, dan 7 orang (22,58%) kategori baik. Selanjutnya sebanyak 10 orang (32,26%) kategori sedang, 8 orang (25,81%) kategori kurang dan hanya 1 orang (3,22%) kategori kurang sekali. Artinya masih sebagian besar pemain belum memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola dengan baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Basa Ampek Balai Kabupaten Pesisir Selatan agar:
  - a. Meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola dengan lebih banyak memberikan latihan-latihan teknik secara bervariasi dan rutin serta berkelanjutan.

- b. Menambah latihan-latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan teknik dasar sepak bola, sehingga tidak membosankan pemain dalam berlatih.
  - c. Dapat meningkatkan kerjasama dengan kepala sekolah sehingga bantuan moril dan materil, khususnya pengadaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan dan memberikan kesempatan untuk mengikuti kompetisi yang sudah diagendakan oleh Depdiknas atau pertandingan lainnya.
2. Pemain sepak bola agar:
- a. Memiliki memiliki motivasi yang tinggi dan disiplin dalam mengikuti latihan, serta berlatih sesuai dengan petunjuk atau arahan dari pelatih, sehingga memiliki mental yang baik dan kemampuan teknik dapat ditingkatkan
  - b. Menjaga kondisi fisik dengan cara mengatur istirahat yang cukup dan mengatur pola makanan yang bergizi baik untuk kebutuhan berolahraga.
3. Orang tua atau wali murid memberikan dukungan dan semangat, sehingga prestasi sepakbola dapat berkembang dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1997. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola*. Tesis. Pascasarjana, Padang: UNP.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2009. Padang UNP.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BSNP Depdiknas.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- . 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Margiyani. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mielke Danny. 2009. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suwirman. 2011. *Metode Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang: UNP.
- Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zaini, 2008. *Tinjauan Pembinaan Pengembangan Diri Olahraga Sepak Bola di SMP Negeri 2 Padang*. FIK. Padang: UNP
- Zalfendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang: UNP.