

**STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA ATLET SSB  
ASCO PADANG SARAI KECAMATAN KOTO TANGAH  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**SONDRA PUTRA MULIA  
NIM. 53439**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

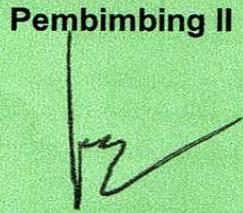
### **STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA ATLET SSB ASCO PADANG SARAI KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG**

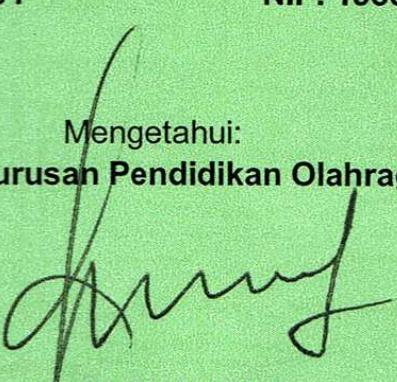
Nama : Sondra Putra Mulia  
NIM : 53439  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

Disetujui Oleh:

**Pembimbing**  
  
Drs. Jonni, M.Pd  
NIP. 196006041986021001

**Pembimbing II**  
  
Drs. H. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 195809141981021001

Mengetahui:  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**  


Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Pengaji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Nama : Sondra Putra Mulia

NIM/BP : 53439/2010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Tim Pengaji

No. Jabatan Nama

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. H. Nirwandi, M.Pd.
3. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
5. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd.

Tanda Tangan

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_

## PERSEMBAHAN

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Apabila kamu telah selesaikan dengan suatu pekerjaan  
Maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh  
Kepada Tuhan-mulah hendaknya  
Kamu berharap (Qs. Al-`Alam Nasyah 6-8).*

*Ya Allah.....  
Kubersimpuh dihadapanMu.....  
Atas izinMu, atas do'a yang tiada putusnya  
Dari kedua orang tuaku dan atas harapan yang  
Begitu besar dari orang-orang yang menyayangiku  
Akhirnya kudapat melewati satu episode dalam hidupku  
Setitik harapan telah kuraih untuk menempuh jalan yang jauh*

*Harapan dan impian yang selama ini kudambakan  
Ya Allah jadikanlah keringat orang tuaku  
Sebagai mutiara kemilau yang menghiasi sepanjang hidupku  
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan bagiku  
Jadikanlah tetes air mata mereka sebagai embun penyejuk  
dikala aku dahaga.... ☺*

*Teruntuk buat Ayahanda (Tasman) dan Ibundaku (Nursida) yang Tersayang  
Setiap usaha dan do'a Ayahanda dan Ibunda, menjadi cambuk bagiku  
Agar bisa segera mewujudkan cita-citamu ...  
Dan Buat adikku-adikku (Fajrul Ikhsan dan Yunia Nurisman)  
Rajin2 belajar agar kelak kalian seperti kakak  
Dan bisa membuat Ayah dan Ibu bangga ....*

*Kusadari.....  
Keberhasilanku kali ini.....  
Bukanlah akhir dari segalanya  
Tapi.....  
Awal menuju Cita dan Bahagia dalam hidup ini.....*

*By. Sondra Putra Mulia*

## **ABSTRAK**

### **Sondra Putra Mulia (53439) : Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu keterampilan teknik dasar sepakbola belum mereka kuasai dengan baik. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh atlet SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang aktif mengikuti latihan sebanyak 51 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka sampel berjumlah 27 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola dari 27 orang atlet SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, dapat dikatakan rata-rata keterampilannya masih belum baik, karena hanya 3 orang kategori baik sekali, dan 5 orang kategori baik, selebihnya sebanyak 19 orang kategori sedang dan kurang

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”. Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada bapak:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Jonni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Pelatih dan atlet SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, bantuan materil dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori	
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. Teknik-Teknik Dasar Sepakbola .....	10
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Defenisi Operasional .....	29
E. Jenis dan Sumber Data .....	29
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	30
G. Teknik Analisis Data.....	35

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	36
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	43

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	54
-----------------------------	----

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik <i>Passing</i> dan Mengontrol Bola .....	36
3. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i> .....	38
4. Distribusi Hasil Data Keterampilan Menendang Bola ke Gawang .....	40
5. Distribusi Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....	42

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
1. Tarikan kaki yang akan menendang bola (1a) dan Sentuhan Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam (1b)	55 .....	11
2. Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam .....		13
3. <i>Dribbling</i> Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam.....		17
4. <i>Dribbling</i> Dengan Sisi Kaki Bagian Luar.....		18
5. Menendang Dengan Punggung Kaki .....		22
6. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam .....		23
7. Kerangka Konseptual.....		25
8. Dinding Pantul (Tembok atau Papan).....		31
9. Diagaram Lapangan Tes <i>Dribbling</i> .....		33
10. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran .....		34
11. Histogram Keterampilan Teknik <i>Passing</i> & Mengontrol Bola .....		37
12. Histogram Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i> .....		39
13. Histogram Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang.....		41
14. Histogram Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....		43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekap Data Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola.....	55
2. T-SKor Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola .....	56
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	57
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang .....	58
5. Dokumentasi Penelitian .....	59

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan olahraga didunia sangat pesat, perhatian masyarakat terhadap kebugaran jasmani dan prestasi telah membuat olahraga menjadi suatu bidang yang digemari dan dicintai masyarakat Indonesia. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, dan prestasi dapat dapat diwujudkan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 telah dinyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berpedoman pada pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa masyarakat mempunyai hak untuk melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga, baik atas kesadaran atau prakarsa sendiri maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pengembangan dan pembinaan berbagai cabang olahraga. Diantaranya olahraga permainan sepakbola yang banyak digemari, baik untuk kebugaran jasmani maupun untuk ajang prestasi.

Membangun prestasi olahraga permainan sepakbola membutuhkan suatu proses pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan secara terprogram, baik dalam jangka panjang, jangka menengah maupun jangka pendek. Selain itu menurut Syafruddin (2011:1) untuk pembinaan prestasi didukung oleh “tenaga pelatih/pembina yang professional, sarana dan prasarana yang memadai, sistem pembinaan yang baik, serta harus di dukung oleh pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang diperlukan”.

Di Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang telah dilakukan pembinaan cabang olahraga permainan sepakbola, yang diberi nama SSB ASCO. Tujuannya dari pembinaan sepakbola tersebut adalah untuk menyalurkan bakat dan minat warga masyarakat terhadap sepakbola, sehingga nantinya dapat berprestasi dan dapat mengharumkan nama daerah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Pembinaan dan pengembangan olahraga permainan sepakbola pada SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ini, telah lama berdiri, sehingga atlet yang ikut berlatih silih berganti.

SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang ini memiliki seorang pelatih yaitu Eri Novrizal, latihan dilakukan dua kali dalam seminggu yaitu setiap hari kamis sore jam 16.00 wib sampai 18.00 wib, dan hari minggu pagi jam 7.00 wib sampai jam 9.00 wib. Tempat latihan yaitu di lapangan sepakbola ASCO Padang Sarai.

Dari informasi yang penulis peroleh dari pengurus dan pelatih, jumlah atlet yang dilatih ada sebanyak 51 orang dari berbagai tingkatan umur mulai dari 10 tahun sampai umur 18 tahun. Khusus usia 13-15 tahun sering meraih prestasi antara lain pada piala Yamaha pada tahun 2009 menjadi 16 besar di Sumbar, piala Danone menjadi delapan besar tahun 2011, juara 1 Festival TVRI Sumbar tahun 2012, dan pada tahun yang sama mewakil Sumbar piala NIKE. Kemudian pada tahun 2013 juara 1 turnamen antar SSB,dan pada tahun 2014 menjadi juara 3 Piala Menpora, juara 3 Kompetisi Asosiasi PSSI Kota Padang, dan menjadi 4 besar pada Liga Kompetisi ASSPB.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa atlet banyak mengikuti turnamen yang digelar pemerintah daerah Kota Padang dan Propinsi Sumbar, namun terlihat bahwa prestasi yang terakhir diperoleh belum maksimal karena baru masuk empat besar. Tentunya penulis sebagai putera daerah Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah ingin atlet tersebut berprestasi atau mendapat juara, sehingga nantinya atlet dapat mengharumkan nama daerah dan khususnya Kecamatan Koto Tangah dan Kota Padang ditingkat lebih tinggi.

Memang untuk meraih prestasi dalam olahraga permainan sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam meraih prestasi. Diantaranya faktor tersebut antara lain adalah kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Di samping itu faktor lain yang dapat mempengaruhi atlet dalam meraih prestasi yaitu seperti kualitas pelatih,

sarana dan prasarana, kompetisi, organisasi, dukungan masyarakat, serta lain-lain sebagainya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan ketika para atlet berlatih dan bermain, khususnya yang penulis amati adalah atlet usia 13-15 tahun. Penulis melihat sepertinya keterampilan teknik dasar sepakbola belum mereka kuasai dengan baik. Hal ini terlihat masih banyak kelemahan-kelemahan yang terjadi seperti dalam situasi bermain ketika melakukan teknik *passing* sering tidak tepat sasaran, control bola yang dilanjutkan dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) sering kandas, kemudian pada saat ada kesempatan melakukan tendangan bola ke gawang sering tinggi di atas mistar dan kadang terlalu melebar, sehingga jarang tercipta gol.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa yang menjadi permasalahan dan yang penulis angkat dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar sepakbola. Zalfendi dkk (2005:64) mengatakan teknik sepakbola ada dua yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol dan mendribel bola”. Sedangkan yang dimaksud dengan teknik menurut Safruddin (2011:179) adalah “suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”. Misalnya saja bagaimana caranya seseorang menendang bola, melakukan *passing*, mengontrol dan

menggiring bola, sehingga bola dapat tearah kepada sasaran yang diinginkan.

Dengan demikian dalam kesempatan ini penulis ingin meneliti tentang keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. sebagai sumbangan pemikiran bahwa dalam suatu pembinaan olahraga permainan sepakbola yang harus menjadi perhatian baik bagi pembina, pelatih, maupun atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Hal ini akan dapat menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi perkembangan dan pembinaan olahraga sepakbola di daerah ini.

## B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Teknik lari
2. Teknik melompat
3. Teknik *tackling* dan *rempel*
4. Keterampilan teknik *passing*
5. Keterampilan teknik mengontrol bola
6. Teknik menahan bola
7. Teknik *dribbling*.
8. Keterampilan teknik *heading* (menyundul bola)
9. Keterampilan teknik menendang bola (*shooting*)

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Keterampilan teknik *passing*, mengontrol dan menahan bola
2. Keterampilan teknik *dribbling* (menggiring bola)
3. Keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*)

### D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana keterampilan teknik *passing*, mengontrol dan menahan bola atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Bagaimana keterampilan *dribbling* (menggiring bola) atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Bagaimana keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Keterampilan teknik *passing*, mengontrol dan menahan bola atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

2. Keterampilan *dribbling* (menggiring bola) atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

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

Penelitian ini diharapkan berguna nantinya untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola pada SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang sebagai bahan masukan dalam peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola.
3. Atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai sebagai masukan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar permainan sepakbola yang harus dimiliki.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Perpustakaan FIK UNP sebagai tambahan literatur dan bahan bacaan mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

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

Sepakbola adalah “permainan yang dimainkan oleh dua tim dilapangan yang berbentuk persegi panjang. Para atlet dari satu tim mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap tim sepakbola terdiri atas sebelas orang atlet. Atlet dapat menggunakan seluruh tubuh, kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan menyentuh bola dengan tangan ketika permainan berlangsung.

Olahraga ini memang sangat populer dalam masyarakat, daya tarik sepakbola secara umum menurut Luxbacher (2004:8) “adalah “sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan atlet dibanding olahraga lain”. Keterampilan yang dituntut dalam permainan sepakbola diantaranya keterampilan teknik dasar sepakbola.

Untuk ukuran permainan sepakbola menurut Khairul Hadziq (2013:16) adalah sebagai berikut: a) Panjang garis samping 100-110 m, lebar 64-78 m. b) Daerah gawang 18,32 x 5,5 m. c) Daerah kotak finalti 40,32x16,5 m. d) Jarak titik tendangan finalti dari garis gawang 11 m. e) Jari-jari lingkaran tengah 9,15 m. f) Tinggi gawang 2,44 m

dan lebar gawang 7,32 m. g) Tinggi bendera sudut 1,5 m".

Sementara Zalfendi dkk (2005:22) mengatakan bahwa:

"Permainan sepakbola 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".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa lapangan permainan sepakbola sudah diatur sedemikian rupa dan ketentuan ini berlaku untuk semua pertandingan yang telah ditetapkan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Kemudian jumlah atlet dalam satu regu yaitu 11 orang dan satu orang diantaranya adalah penjaga gawang.

## **2. Teknik Dasar Sepakbola**

Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan teknik yang ada dalam permainan sepakbola. Teknik secara sederhana dapat diartikan sebagai cara, menurut Koger (2007:138) "teknik dalam sepakbola adalah aksi yang digunakan agar atlet paham dan dapat berpartisipasi secara penuh dalam pertandingan".

Kemudian teknik dasar sepakbola adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.Teknik dasar sepakbola dalam penelitian ini yaitu teknik dengan bola yang meliputi teknik

menendang bola misalnya menendang bola ke gawang (*shooting*), menyundul bola (*heading*), *passing* dan menghentikan bola (*passing* dan *stopping*), menggiring bola (*dribbling*). Semua teknik sepakbola tersebut penting dikuasai atau dimiliki atlet sebagai pemain sepakbola.

### **3. Teknik-Teknik Dasar Sepakbola**

Dalam penelitian ini jenis-jenis teknik dasar sepakbola yang diteliti, sesuai dengan tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

#### **1) *Passing*, Mengontrol dan Bola Menahan bola**

##### **a. Teknik *Passing***

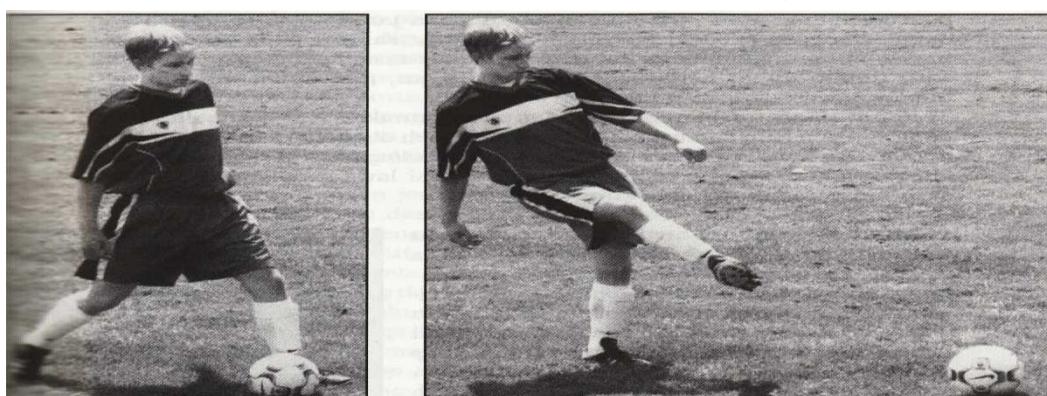
Teknik *passing* dalam permainan sepakbola merupakan usaha untuk mengoper bola pada teman, menahan dan mengontrol merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya, sehingga bola dapat dimainkan kembali. Mielke (2009:19) mengartikan *passing* adalah "seni memindahkan momentum bola dari satu atlet ke atlet lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *passing* dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik untuk memindahkan bola dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan pada teman satu tim. Dengan menguasai teknik *passing* yang baik, maka seseorang dapat

membantu pertahanan dan juga pada saat membangun serangan. *Passing* yang dilakukan dengan bergerak cepat dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang untuk melakukan tendangan *shooting*, membutuhkan banyak teknik diantaranya teknik menahan dan mengontrol bola.

Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi atlet untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Di samping itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.

Pelaksanaan *passing* tersebut dapat dilihat pada gambar 1a dan 1b.



Gambar 1. Tarikan kaki yang akan menendang bola (1a) dan Sentuhan Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam (1b)  
Sumber: Mielke (2009:21)

#### b. Menahan bola dan Mengontrol Bola

Dalam permainan sepakbola modern teknik menahan bola lebih dikenal istilah *stooping*, menurut Khairul Hadziq (2013:28) teknik menahan bola "merupakan keterampilan yang tidak terlepas dari keterampilan menendang bola. Tanpa menguasai teknik

menahan bola, seseorang akan terhambat keterampilan menendangnya. Teknik menahan bola dapat dilakukan oleh beberapa bagian tubuh, diantaranya menahan dengan kaki, dada dan kepala”.

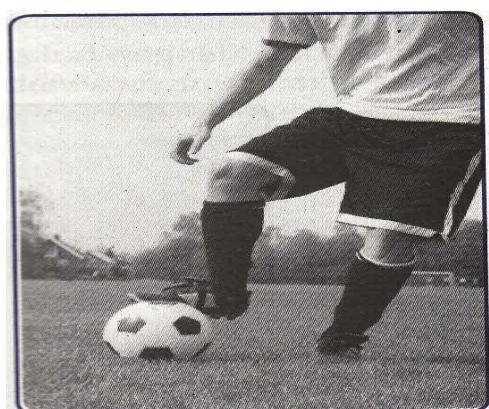
Sementara Zalfendi dkk (2005:107) mengatakan ”menahan bola bukanlah menghentikan bola, melainkan atlet berusaha mengurangi kecepatan dari bola dengan menggunakan bagian-bagian dari tubuh yang dibolehkan oleh peraturan permainan sepakbola”. Selanjutnya Mielke (2009:29) menjelaskan menahan atau menghentikan bola (*trapping*) terjadi ketika seseorang atlet menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga atlet tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling* atau *shooting*”.

Dari beberapa pendapat di atas, maka jelaslah bahwa seorang atlet sepakbola penting untuk menguasai teknik menahan bola, dan menghentikan bola dan selanjutnya bola dapat dikontrol dengan baik, sehingga hal ini dapat mengembangkan keterampilan mendribbling , memberikan operan atau menendang misalnya *shooting* ke gawang. Kemudian teknik menahan bola tersebut dapat dilakukan dalam berbagai cara, seperti menahan bola dengan kaki, dada dan kepala, agar bola tetap berdekatan dengan tubuh.

Mengembangkan keterampilan teknik menahan, menghentikan bola menurut Luxbacher (2004:4) bahwa ”unsur penting yang

diperlukan untuk kecermatan menahan dan mengontrol bola adalah rasa percaya diri, konsentrasi dan teknik yang tepat". Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan atlet sepakbola dalam mengontrol bola yaitu rasa percaya diri, konsentrasi dan penguasaan teknik yang tepat.

Tujuannya menahan bola dengan meredam kecepatan dan dipersiapkan kembali agar bola dapat dengan mudah ditendang, dan memperlambat laju jalannya bola, untuk melihat situasi permainan dan kemana bola harus dibawa atau diberikan pada teman. Gerakan menahan bola dilakukan pada saat bola datang dan bagian kaki diarahkan menghadap kearah datang bola. Salah satu contoh menahan bola dengan kaki dapat dilihat gambar 2.



Gambar 2. Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam  
Sumber; Khairul Hadziq (2013:28)

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

### a. Pengertian *Dribbling*

Mielke (2009:1) mengatakan *dribbling* adalah "keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua atlet harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau

bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika atlet telah menguasai keterampilan *dribbling* secara efektif, sumbangannya di dalam pertandingan akan sangat besar". Dengan demikian *dribbling* dapat diartikan sebagai keterampilan penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola.

Keberhasilan seseorang dalam menguasai bola dalam bergerak, berdiri untuk memberikan operan atau tembakan dengan menggunakan bagian kaki, seperti dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam atau kura-kura kaki dapat membantu terjadinya tembakan ke gawang, dimulai dari keterampilan *dribbling* (menggiring bola). Zalfendi dkk (2005:78) menjelaskan bahwa "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan bergulir secara terus-menerus di atas lapangan pada saat permainan sedang berlangsung". Pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Margiyani (2008:15) "mendribel atau *dribbling* dalam permainan sepakbola artinya lari dan mendorong bola agar bergulir di atas tanah secara terus-menerus".

Sementara Mukholik (2007:8) "*dribbling* atau menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan-lahan sambil berjalan atau berlari di atas lapangan". Selanjutnya Sutiryo (2013:52) mengatakan "menggiring bola pada dasarnya adalah menggerakkan menendang bola secara terputus-

putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Oleh karena itu, bagian kaki yang digunakan untuk gerakan menendang atau menggiring bola biasanya sama”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik *dribbling* atau dapat juga dikatakan teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan-lahan sambil berjalan atau berlari, sehingga bola bergulir secara terus-menerus di atas lapangan pada saat permainan sedang berlangsung.

#### b. Pentingnya Keterampilan *Dribbling*

Pentingnya *dribbling* dalam permainan sepakbola teknik *dribbling* penting untuk dikuasai bagi seorang, karena dengan teknik *dribbling* yang dilakukan dengan baik akan banyak manfaatnya dan terlihat dari tujuan yang hendak dicapai. Diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Zalfendi dkk (2005:79) yaitu menggiring bola bertujuan untuk; 1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, 4) memperlambat tempo permainan”.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka jelaslah bahwa dengan memiliki keterampilan teknik *dribbling* bola, atau

menguasai bola bergulir secara terus-menerus di atas lapangan banyak tujuan yang dapat dicapai seperti untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, dan mendekati daerah pertahanan daerah gawang lawan, sehingga hal ini memungkinkan adanya peluang untuk melakukan tendangan ke gawang (*shooting*).

### c. Cara-Cara Melakukan Dribbling

Dalam permainan sepakbola teknik menggiring bola (*dribbling*) dapat dilakukan berbagai cara, diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Zalfendi dkk (2005:79) yaitu "1) Kura-kura kaki bagian dalam, 2) Kura-kura kaki bagian luar, 3) Kura-kura kaki bagian atas". Sedangkan menurut Luxbacher (2011:49) cara melakukan keterampilan menggiring (*dribbling*) dan melindungi adalah "1) menggiring bola dengan kontrol yang rapat, 2) Menggiring bola dengan cepat".

Berdasar dua pendapat di atas, maka dapat dijelaskan bahwa melakukan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, bagian luar, dan kura-kura kaki bagian atas. Kemudian menggiring bola (*dribbling*) dengan kontrol rapat dilakukan dalam situasi dimana lawan-lawan memenuhi ruang gerak. Sedangkan menggiring bola (*dribbling*) dengan cepat dilakukan ketika

menerima operan di daerah yang terbuka antara atlet tengah dan belakang lawan.

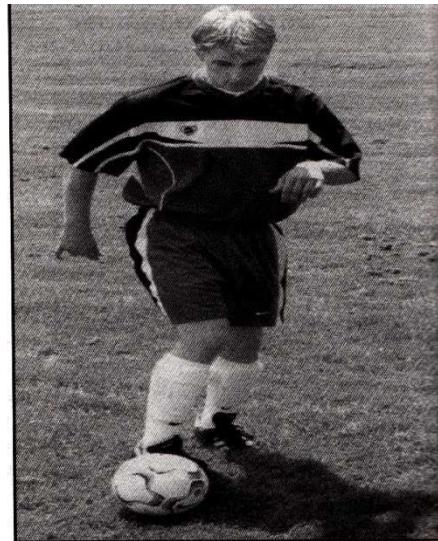
Selanjutnya *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang atlet untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki, sehingga kontrol terhadap bola semakin besar. Mielke (2009:2) menjelaskan bahwa "melakukan *dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam walaupun sedikit mengurangi kecepatan, tetapi menjaga bola tetap didaerah perlindungan diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan". Untuk lebih jelasnya pelaksanaan *dribbling* dengan baik dapat dilihat gambar 3.



Gambar 3. *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam  
Sumber: Mielke (2009:2)

Cara lain untuk *dribbling* bola adalah dengan sisi kaki bagian luar, dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola. Tujuan *dribbling* bola menggunakan sisi kaki bagian luar adalah memberikan

kesempatan untuk berubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan *dribbling* bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, dapat dilihat gambar 4.



Gambar 4. *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Luar  
Sumber: Mielke (2009:4)

Selanjutnya *dribbling* juga dapat dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki. *Dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian luar dengan kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Keterampilan teknik *dribbling* bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara kontinu dan berkelanjutan, secara dilakukan secara benar.

Luxbacher (2011:48) mengatakan bahwa dalam melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang harus diperhatikan adalah "1) Fokuskan perhatian pada bola, gunakan gerak tipu tubuh dan kaki. 2) Kontrol bola dengan kaki yang tepat dan

gantilah kecepatan, arah atau keduanya. 3) Pertahankan kontrol bola yang rapat dan bergeraklah menjauh dari lawan. 4) Lihat ke depan dan perhatikan lapangan”.

Dari pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seorang atlet harus mengetahui ada beberapa dalam melakukan *dribbling*, diantaranya adalah perhatian, gerak tipu yang harus dilakukan, melakukan kontrol bola rapat dan menjauhi bola dari lawan. Sehingga bola yang bergulir di atas lapangan masih dalam pengawasan atau penguasaan dan tidak mudah bagi lawan untuk mengambil atau merampas bola. Di samping itu seorang atlet harus pokus pada bola dan memperhatikan situasi lapangan merupakan hal yang terpenting dalam melakukan *dribbling*.

### **3) Teknik Menendang Bola (*Shooting*)**

#### **a. Pengertian Menendang**

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan menendang adalah menendang bola ke gawang (*shooting*), sesuai dengan ide dari permainan sepakbola adalah menendang bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Untuk menciptakan gol ke gawang dengan teknik menendang, memang tidak mudah. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Luxbacher (2011:105) bahwa, ”mencetak gol merupakan tugas yang paling paling sulit dalam sepakbola. Untuk

mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif”.

Dari pendapat di atas, maka jelas sekali bahwa teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu teknik yang paling sulit dalam permainan sepakbola. Karena keberhasilan suatu tim terlihat dari seberapa banyak atlet dapat menciptakan gol ke gawang lawan. Oleh karena itu seorang atlet sepakbola harus memiliki keterampilan menendang bola ke gawang dan dikembangkan melalui latihan, begitu juga dengan atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

#### b. Pentingnya Keterampilan Menendang Bola

Keterampilan menendang bola dalam permainan sepakbola merupakan teknik yang sangat penting, terutama dalam menciptakan gol ke gawang lawan. Bahkan atlet sepakbola yang paling terkenal diseluruh dunia adalah pencetak gol terbanyak, seperti Pele sebagai atlet profesional yang dikenang sepanjang masa karena kemampuannya untuk mencetak gol. Sesuai dengan pendapat Luxbacher (2011:105) mengatakan bahwa "sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol.

Selanjutnya Arsil (2006:22) mengatakan tujuan menendang bola dalam permainan sepakbola adalah untuk: "1) Memberikan

bola ke pada teman, 2) memasukkan bola ke gawang lawan, 3) menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran, 4) melakukan clearing untuk pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri". Dengan demikian dapat diartikan banyak sekali tujuan yang hendak dicapai dalam melakukan tendangan dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dalam melakukan menendang bola dengan tujuan adalah gawang, harus memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan cara atau teknik mana yang akan dipakai, apakah menggunakan kaki kanan atau kaki kiri dengan cara menggunakan kaki bagian luar, punggung kaki, kaki bagian dalam, dan sebagainya sesuai dengan situasi datangnya bola.

### c. Cara-Cara Menendang Bola

Mielke (2009:67) menjelaskan dalam bukunya bahwa "Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang atlet ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang". Artinya keterampilan *shooting* atau tendangan ke gawang dapat ditingkatkan melalui latihan secara berulang-ulang dengan teknik yang benar.

Menurut Margiyani (2008:14) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menendang bola yaitu: "sikap kaki, sikap badan, bagian bola yang akan ditendang, dan pandangan mata. Menendang bola dapat menggunakan kaki kanan atau kiri. Bagian kaki yang dipakai untuk menendang antara lain kaki bagian dalam, punggung kaki, ujung jari, kaki bagian luar dan tumik".

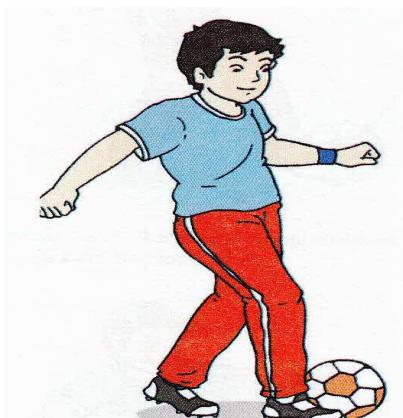
Khairul Hadziq (2013:18) ada tiga teknik (cara) menendang bola yaitu "menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan punggung kaki bagian luar". Artinya menendang bola dapat dilakukan dalam berbagai cara, mungkin cara yang paling tepat dilakukan atlet untuk menendang bola tergantung situasi dan tujuannya, misalnya tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Hal ini lebih tepat dilakukan dengan punggung kaki, agar bola lebih keras dan lebih sulit diterima oleh penjaga gawang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Menendang Dengan Punggung Kaki  
Sumber: Khairul Hadziq (2013:18)

Berpedoman pada gambar 5, dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan menendang bola dengan punggung kaki yang perlu diperhatikan adalah letak kaki tumpu, kaki tumpu sedikit ditekuk, ujung kaki mengarah kesasaran yang diinginkan, pandangan tetap ke arah bola, ayun kaki tendang lurus ke belakang, dan perkenaan bola yaitu pada bagian punggung kaki. Semua cara menendang bola dengan punggung kaki ini perlu diketahui dan dipahami oleh atlet SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Kemudian teknik menendang dengan kaki bagian dalam menurut Sutiryo (2013:43) adalah sebagai berikut: "a) Awalan; kaki lurus dengan bola,kaki tumpu diletakan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut agak ditekuk. b) Daerah pergelangan kaki bagian dalam kontak dengan bola, sedangkan bola disepak pada titik tengahnya. c) Badan hampir tegak dan padangan mata melihat ke arah bola". Untuk lebih jelasnya pelaksanaan menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilihat gambar 6.



Gambar 6. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam  
Sumber : Sutiryo (2013:43)

## B. Kerangka Konseptual

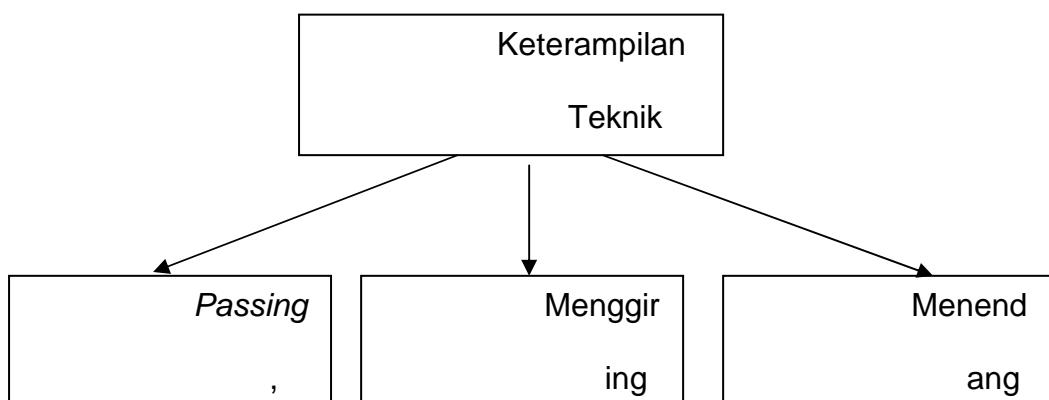
Sesuai dengan variabel dan kajian teori yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Teknik dalam sepakbola adalah cara atau aksi yang digunakan agar atlet paham dan dapat berpartisipasi secara penuh dalam pertandingan. Adapun teknik dasar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing*, mengontrol dan menahan bola, keterampilan teknik menggiiring bola (*dribbling*), dan keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*).

Teknik *passing* merupakan usaha untuk mengoper bola pada teman, menahan dan mengontrol merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya, sehingga bola dapat dimainkan kembali. Teknik *dribbling* dalam permain sepakbola adalah merupakan salah satu teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan bergulir secara terus-menerus di atas lapangan pada saat permainan sedang berlangsung.

Sedangkan teknik menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menyepak bola. Menendang merupakan ciri khas yang paling dominan yang sering dilakukan oleh atlet/atlet sepakbola. Tujuan dari menendang bola antara lain adalah untuk mengumpan, menembak

bola ke gawang (*shooting*) agar terjadi gol atau untuk menghalau/menyapu dalam rangka mengagalkan serangan lawan.

Selanjutnya dalam penelitian ini penulis akan mengungkapkan keterampilan teknik sepakbola atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Untuk lebih jelasnya gambaran variabel yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet tersebut, dapat dilihat bagan kerangka konseptual pada gambar 7 berikut.



Gambar 7. Kerangka Konseptual

### C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Seberapa baikkah keterampilan teknik *passing*, mengontrol dan menahan bola atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

2. Seberapa baikkah keterampilan *dribbling* (menggiring bola) atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Seberapa baikkah keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) atlet sepakbola SSB ASCO Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan teknik dasar sepakbola dari 27 orang atlet SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, dapat dikatakan rata-rata keterampilannya masih belum baik, karena hanya 3 orang kategori baik sekali, dan 5 orang kategori baik, selebihnya sebanyak 19 orang kategori sedang dan kurang. Selanjutnya dapat juga disimpulkan dari masing keterampilan teknik:

1. *Passing* dan mengontrol bola, hanya 2 kategori baik sekali, 5 orang baik, dan sebanyak 20 orang kategori sedang dan kategori kurang.
2. *Dribbling* (menggiring bola), hanya 1 orang baik sekali, 9 orang kategori baik, dan selebihnya sebanyak 17 orang kategori sedang, kategori kurang, dan kategori kurang sekali.
3. Menendang bola ke gawang (*shooting*), hanya 1 orang kategori baik sekali , 11 orang kategori baik, dan selebihnya kategori sedang, kurang dan kurang sekali.

#### **B. Saran**

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

1. Pelatih sepakbola SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang agar:
  - 1) Memperbanyak latihan teknik dasar sepakbola dengan menambah hari latihan dan atlet sebelum melakukan latihan perlu mengerti dan memahami tujuan latihan dan bagaimana cara melakukannya.
  - 2) Lebih awal memberikan latihan kondisi fisik sesuai tuntutan teknik sepakbola yang akan diberikan, diberikan dalam berbagai variasi latihan. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mempelajari dan meningkatkan kualitas teknik sepakbola
2. Atlet sebagai pemain sepakbola, harus rajin, tekun, giat dan senang melakukan latihan dengan teknik atau cara yang benar.
3. Pengurus sepakbola SSB Asco Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, agar dapat mengawasi dan memantau kegiatan latihan di lapangan yang dilakukan atlet dan pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1997. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola*. Tesis. Pascasarjana, Padang: UNP.
- Koger Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten:Sakamitra.
- Khairul Hadziq. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Margiyani. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mielke Danny. 2009. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mukholid Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Surtiyo. 2013. *PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- UUD.RI No.3 tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zalfendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. FIK. Padang: UNP.