

**STUDI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA KLUB
KINANTAN AMPALU KECIL KECAMATAN LIMA KAUM
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

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



Oleh

**DAVID
NIM. 02912**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

PERSETUJUAN SKRIPSI

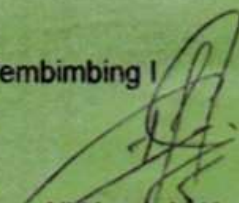
STUDI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAK BOLA PADA KLUB KINANTAN AMPALU KECIL KECAMATAN LIMA KAUM KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : David
NIM : 02912
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

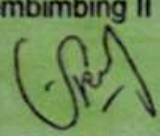
Padang, November 2012

Disetujui Oleh

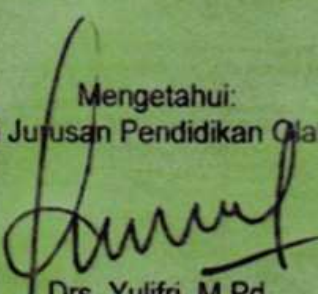
Pembimbing I


Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 195503091986031006

Pembimbing II


Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

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 Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola
Pada Klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima
Kaum Kabupaten Tanah Datar

Nama : David

NIM : 02912

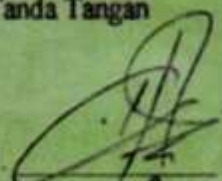
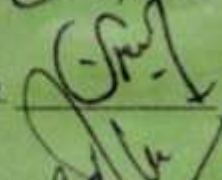
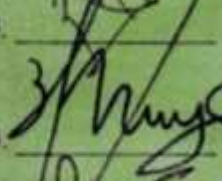
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Ali Umar, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	5. 

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, Maret 2013

Yang menyatakan,



SEPENGAL KATA PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum W.W

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu... (Q. S. Al Baqarah : 45)

Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya...

(Q. S. Al Israa' : 23)

Ya...Allah, ya...Rohman, ya...Rohim

Puji dan syukur hamba ucapkan kehadiran-MU, hamba bersujud kepada-MU sebagai ucapan terima kasih, jiwa adalah genggamannya-MU dan ilmu adalah rahmat-MU. Telah ku raih rahmat-MU telah ku peroleh keberkahan nikmat-MU. Jadikanlah hamba-Mu ini makhluk yang pandai bersyukur menjalani kehidupan yang penuh dera ini dan dengan petunjuk-Mu yangmengarahkan hamba ke jalan yang lurus.....

Hari ini, tangis kebahagiaan tampak didepan MU Ya. . . Robbi. Semua do'a-do'a hamba selalu dikabulkan. Segala kesulitan, tantangan, dan hambatan telah hamba lalui demi menggapai dan merengkuh sebuah harapan, sebagai bekal menempuh masa depan yang cerah. Untuk itu ridho dantuntunan MU hamba harapkan selalu.....

Ya Allah ya Tuhan...jadikanlah karya hamba ini sebagai setetes embun penyejuk hati kedua orang tua hamba. Hamba menyadari apa yang hamba perbuat saat ini belum mampu membalas setetes keringat, kelelahan dan air mata kedua orang tua beserta keluarga hamba selama ini. Oleh karenanya Ya Allah. . . Hamba mohon. . . jadikanlah keringat beliau sebagai mutiara yang kemilau disaat orang-orang dalam kegelapan. . . serta jadikanlah kelelahan beliau sebagai keredaan orang-orang dalam kepayahan...

Ya Allah...Dengan rasa syukur kupersembahkan karya kecil ku ini kepada Ayah tercinta NURZEN dan ibu tercinta SUARNI yang menyayangi ku setulus hati sejak kecil sampai sekarang dan takkan pupus sepanjang masa. Serta kakakku WETRI, DAVY AGUSTIO AVANDI, YENMES, dan FERNANDES, taklupa anak- keponakanku yang sangat aku sayangi, semoga kalian menjadi anak yang saleh,serta pintar lahir dan batin...Aamin...Terimakasih atas dorongan dan motivasinya baik secara moril dan materil serta doa dan harapannya sehingga selesai penulisan skripsi ini.

Ya Allah...Aku sadari apa yang kuperbuat belum bisa membalas jerih payah dan setetes air mata Ayahku dan Ibuku tercinta...Untuk itu Ya Allah Balaslah keringat dan tetesan air mata mereka dengan Surga MU...dan kobarkanlah semangat cahaya-MU dalam jiwa ragaku agar kelak

aku dapat menyinari Dunia ini sehingga membuat kedua orang tua dan keluargaku lebih bahagia dan bangga...

Alhamdulillah atas segala nikmat dan rahmat-MU sehingga berbagai macam rintangan dan godaan dapat aku lewati moga hidyah dan karunia-MU selalu menyertaiku...

Buat dosen pembimbing Drs. Ali Umar, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd (terima kasih atas bimbingan dan suportnya, jasa-jasa bapak/Ibuk takkan perna ku lupakan)

.....Sahabat-sahabatku.....

Ucapan terimakasih kepada teman-teman senasip seperjuangan angkatan 2008, Zamzami Ruhama S.Pd, Yaumi Alqausar, Dendi Faisal S.Pd, Helsita Febrianti S.Pd, dan masih banyak lagi yang tidak bias di sebutkan satu persatu.

Dan teman-teman se kost yang berada di Belibis ujung No 3 Air Tawar Padang, Puji Rahmat, Rinaldo Agasi S.Pd, Dhani Satrio (Pak Rio), Da In (Mas Bro), Hanif, Ivan (gombuang), Rizki(pongkiang), dan tak lupa Ibuk/pak kos, kakak kost,

Aku akan selalu merindukan saat-saat kita bersama, akan selalu ku kenang saat-saat kita bersama dalam canda tawa duka yang sudah kita lewatin bersama. Terima kasih buat kebersamaannya yang telah memberikan bantuan, dorongan, candaan, dan keceriaan dalam menghadapi semua permasalahan.

Terima kasih juga buat semua Tim Sepak Bola Kinantan yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini .

By : David

ABSTRAK

David (02912) : Studi Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini yaitu penulis beranggapan bahwa kemampuan teknik dasar bermain sepakbola Klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, belum begitu baik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bermain sepakbola Klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola yang aktif ikut latihan berjumlah sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kemampuan teknik dasar bermain sepakbola, meliputi; *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *heading*. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa pemain klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, belum secara keseluruhan memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepak bola dengan baik. Hal ini terbukti dari 25 orang yang memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepakbola di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 8 orang (32%), dan yang berada dalam skor kelompok rata-rata adalah 4 orang (16%), serta untuk di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (52%).

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi kemampuan teknik dasar bermain sepak bola klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar.

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 selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Drs. H. Ediswal, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
5. Ayahanda Nurzen dan Ibunda Suarni, serta seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Iswandi sebagai ketua dan merangkap sebagai pelatih, Elmarita sebagai sekretaris Klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang diberikan mendapat pahala dari Allah SWT. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola	7
2. Teknik Dasar Dalam Permainan Sepak Bola	7
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Defenisi Operasional	26
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
G. Teknik Analisis Data	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 52

B. Saran 52

DAFTAR PUSTAKA 54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Distribusi Frekuensi Menendang Bola Ke Gawang.....	33
3. Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> dan Mengontrol Bola.....	35
4. Distribusi Frekuensi Menggiring Bola	37
5. Distribusi Frekuensi Menyundul Bola	39
6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	11
2. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	11
3. Menendang Bola Dengan Punggung Kaki.....	11
4. Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	13
5. Melatih Mengoper bola (<i>Passing</i>) Dan Mengontrol Bola Mendatar	15
6. Dribbling Dengan Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam	17
7. Latihan Meningkatkan Kemampuan <i>Dribbling</i>	18
8. <i>Heading</i> Dengan Cara Melompat	20
9. Kerangka Konseptual	23
10. Diagram Lapangan Tes Menembak Bola Ke Sasaran	28
11. Diagram Lapangan Tes <i>Passing</i> Dan Mengontrol Bola	29
12. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola	31
13. Histogram Menendang Bola Ke Gawang	34
14. Histogram <i>Passing</i> dan Mengontrol Bola	36
15. Histogram Menggiring Bola	38
16. Histogram Menyundul bola	40
17. Histogram Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	55
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	56
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kab. Tanah Datar	57
4. Dokumentasi Penelitian	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok. Dalam kehidupan berbangsa, olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui prestasi. Di Indonesia Sistem Keolahragaan Nasional diatur dalam Undang-Undang RI Nomor: 3 pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, memahami nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa”.(2005:5)

Berpedoman pada uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional kita adalah meningkatkan prestasi. Jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus mengikuti kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan cabang olahraga yang disukainya. Di samping itu dengan melakukan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, serta dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Sepak bola merupakan olahraga prestasi yang bergengsi di seluruh wilayah Indonesia, begitu juga di Sumatra Barat. Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar merupakan salah satu daerah di Sumatera Barat yang telah melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga permainan sepak

bola, dan mendapat dukungan dari masyarakat, serta diberi nama yaitu klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar. Klub Kinantan Ampalu Kecil ini memiliki seorang pelatih dan hari latihan tiga kali dalam seminggu yaitu sore hari rabu, jumat dan minggu dengan jumlah pemain sebanyak 25 orang.

Pertandingan yang pernah diikuti baru di tingkat Kecamatan dan meraih juara dua, namun belum pernah menang dalam pertandingan sepak bola di tingkat Kabupaten. Artinya pemain sepak bola klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, belum begitu berprestasi. Memang untuk dapat berprestasi dalam suatu cabang olahraga, seperti cabang olahraga sepak bola banyak faktor yang mempengaruhinya.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang berprestasi dalam cabang olahraga permainan sepakbola adalah kemampuan teknik dasar sepakbola. Ada dua teknik dalam permainan sepakbola yaitu teknik tanpa bola seperti lari, lompat, dan rempel, sedangkan teknik dengan bola seperti *shooting*, menggiring bola (*dribbling*), *passing* dan mengontrol bola, serta menyundul bola (*heading*). Kemampuan teknik dasar sepakbola tersebut harus dimiliki oleh pemain sepakbola klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, sehingga belum mampu berprestasi seperti yang diharapkan.

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu kemampuan yang dapat mempengaruhi prestasi adalah kemampuan teknik. Dapat diartikan bahwa kemampuan teknik dasar sepak

bola penting untuk dimiliki bagi seorang pemain sepakbola, karena teknik dasar dalam permainan sepak bola merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola. Teknik dasar sepak bola antara lain yaitu: menendang, misalnya *shooting*, menggiring bola (*dribbling*), passing dan mengontrol bola, menyundul bola (*heading*).

Berdasarkan studi awal yang penulis lakukan di lapangan terhadap pemain sepak bola klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, penulis beranggapan bahwa faktor dominan yang mempengaruhi prestasi pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil tersebut adalah kemampuan teknik dasar bermain sepak bola yang belum begitu baik mereka miliki.

Hal ini terlihat dari beberapa kali latihan dan pernah penulis menyaksikan pertandingan, setiap serangan yang dilakukan oleh pemain klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan mendribbling bola mereka kurang gesit, banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain, misalnya terlalu lama membawa bola dan kurang mampu melindungi bola sehingga bola sering dirampas lawan. Kemudian pada saat mengoper bola atau passing dilakukan tidak tepat sasaran, dengan mudah bola berpindah pada pemain lawan. Begitu juga dalam melakukan tendangan ke gawang dan

melakukan heading tidak dengan teknik yang baik, sehingga tendangan ke gawang (*shooting*) tidak menghasilkan gol.

Berdasarkan kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang kemampuan teknik dasar bermain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar. Sehingga nantinya hal ini dapat dijadikan sebagai masukan apa bila terjadi permasalahan, dengan tujuan prestasi pemain sepak bola di daerah ini dapat ditingkatkan. Dengan demikian penelitian ini berjudul yaitu “studi kemampuan teknik dasar bermain sepak bola Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Lari
2. Lompat
3. Rempel
4. Kemampuan teknik *shooting*
5. Kemampuan teknik *dribbling*
6. Kemampuan *passing* dan mengontrol
7. Kemampuan *heading*

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak jenis teknik bermain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima

Kaum Kabupaten Tanah dan keterbatasan yang penulis miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kemampuan teknik *shooting*
2. Kemampuan teknik *passing* dan mengontrol bola
3. Kemampuan teknik menggiring (*dribbling*)
4. Kemampuan teknik *heading*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan teknik *shooting* pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.
2. Bagaimana kemampuan teknik *passing* dan mengontrol pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.
3. Bagaimana kemampuan teknik *dribbling* sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.
4. Bagaimana kemampuan teknik *heading* pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kemampuan teknik *shooting* pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.

2. Kemampuan teknik *passing* dan mengontrol pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.
3. Kemampuan teknik *dribbling* sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.
4. Kemampuan teknik *heading* pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah.

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. Pelatih klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, sebagai bahan masukan tentang kemampuan teknik dasar bermain sepak bola.
3. Pemain sepak bola pada klub Kinantan Ampalu Kecil kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, dalam membuat program latihan.
4. Pengcab olahraga sepak bola Kabupaten Tanah Datar, sebagai masukan dan gambaran kemampuan teknik bermain sepak bola pada salah satu klub yang ada di daerah ini.
5. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

Pemain klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar, belum secara keseluruhan memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepak bola dengan baik. Hal ini terbukti dari 25 orang pemain ditemukan yang memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepakbola di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 8 orang (32%), dan yang berada dalam skor kelompok rata-rata adalah 4 orang (16%), serta untuk di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (52%).

B. Saran

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

1. Pelatih sepakbola klub Kinantan Ampalu Kecil Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar agar:
 - a. Meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola pemain dengan memberikan latihan-latihan berdasarkan program latihan yang telah dipersiapkan, sehingga target-target latihan dapat dicapai dengan baik.

- b. Menambah latihan-latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan teknik dasar bermain sepak bola secara bervariasi, sehingga tidak membosankan pemain dalam berlatih.
 - c. Dapat meningkatkan kerjasama dengan masyarakat, sehingga bantuan moril dan materil, khususnya pengadaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan-latihan karena hal ini dapat memperlancar proses dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola.
2. Pemain sepak bola agar:
- a. Secara kontinyu dalam mengikuti latihan karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan, baik kemampuan kondisi fisik maupun kemampuan teknik.
 - b. Memiliki disiplin dan memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan, serta berlatih sesuai dengan petunjuk atau arahan dari pelatih, sehingga memiliki mental yang baik.
 - c. Menjaga kondisi fisik dengan cara mengatur istirahat yang cukup dan mengatur pola makanan yang bergizi baik untuk kebutuhan berolahraga.
3. Orang tua dan masyarakat dapat memberikan dukungan, baik secara moril maupun secara materil, sehingga perkembangan sepak bola di daerah ini dapat berkembang dengan prestasi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*, Jakarta. Bumi aksara
- 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. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Fuchs Erich dkk. 1982. *Sepak Bola Pembinaan Teknik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- , 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke Danny. 2009. *Dasar-dasar Sepak Bola*. 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.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- UUD.RI No.3 tahun 2005. *Sistem keolaharagaan nasional*.
- 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, 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*, Padang: FIK UNP