

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI
SSB BARINGIN SATI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

AYUBRI ASWAL
NIM. 19086104

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

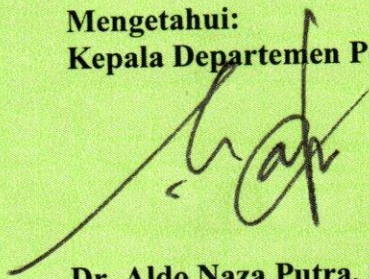
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola
Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Ayubri Aswal
NIM : 19086104
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

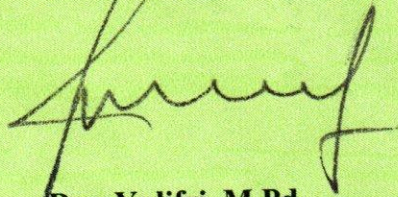
Padang, Maret 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui:
Pembimbing



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ayubri Aswal
NIM : 19086104

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

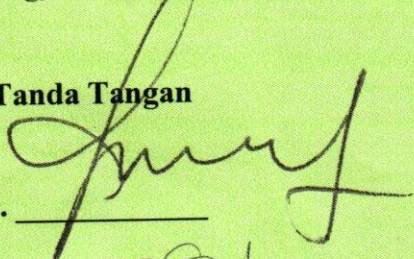
Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Putri SSB Baringin
Sati Kabupaten Padang Pariaman

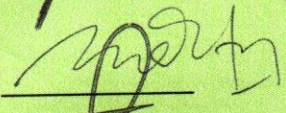
Padang, Maret 2024

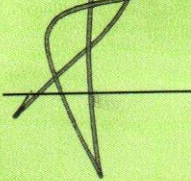
Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd**
- 2. Anggota : dr. Eldawaty, MH.Kes**
- 3. Anggota : Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan hal-hal berikut

1. Skripsi saya yang berjudul “Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman” adalah benar karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024
Yang membuat pernyataan,



Ayubri Aswal
19086104

ABSTRAK

Ayubri Aswal. 2023. Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan oktober 2023 di lapangan beringin sati Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 22 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel penelitian ini adalah sebanyak 22 orang pemain. Instrument yang digunakan adalah: 1) tes short pass, 2) tes kemampuan *dribbling* 3) tes *shooting at the ball*, dan 4) tes kemampuan *heading*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan teknik *passing* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata 106,4 berada pada kategori baik, 2) Kemampuan teknik *dribbling* Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata 45,3 berada pada kategori sedang, 3) Kemampuan teknik *shooting* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata 50,1 berada pada kategori sedang. 4) Kemampuan teknik *heading* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata 50, berada pada kategori sedang. 5) Kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata 251,9 berada pada kategori sedang

Kata kunci: teknik dasar, sepakbola

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sanagt saya cintai, yang telah banyak memeberi dukungan, material dan doa yang tulus tiada henti kepada penulis.
2. Bapak Prof. Genefri, M.Pd, Ph.D sebagai rekyor universitas negeri padang berserta staf yang telah memberi izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk meyelesaikan perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd sebagai dekan fakultas ilmu keolahragaan yng telah memberi pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu dr. Eldawaty, MH.Kes dan bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, dosen penguji yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini dengan baik dan berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar bisa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan senasip dan seperjuangan yang telah memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan

Padang, November 2023
Penulis,

Ayubri Aswal
NIM: 19086104

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	38
C. Pertanyaan Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Jenis dan Sumber Data	42
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Data	50
1. Tingkat Teknik Dasar <i>Passing</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	51

2. Tingkat Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	52
3. Tingkat Teknik Dasar <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	53
4. Tingkat Teknik Dasar <i>Heading</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	55
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	56
C. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Kesimpulan	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Daftar nama pemain sepakbola putri SSB bariangin Sakti	41
Tabel 2. Transformasi skor test short past (bola masuk) Ke dalam T-Score	44
Tabel 3. norma tes penilain <i>short pass</i>	45
Tabel 4. Norma tes penilain <i>dribbling</i>	46
Tabel 5. Norma tes penilain <i>shooting at the ball</i>	47
Tabel 6. Norma Tes Penilain <i>Heading the Ball</i>	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.....	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Heading</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	55
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Teknik dasar sepakbola Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan sepak bola	15
Gambar 2. Gawang sepak bola	17
Gambar 3. Bola sepak bola.....	17
Gambar 4. Pemain sepak bola putrid.....	18
Gambar 5. Teknik <i>passing</i>	23
Gambar 6. Teknik <i>melakukan dribbling</i>	29
Gambar 7. Teknik melakukan <i>shooting</i>	32
Gambar 8. Teknik melakukan <i>heading</i>	36
Gambar 9. Kerangka konseptual	39
Gambar 10. Tes <i>short pass</i>	44
Gambar 11. Tes <i>dribbling</i>	46
Gambar 12. Tes <i>Shooting at the ball</i>	47
Gambar 13. Tes <i>heading at the ball</i>	48
Gambar 14. Histogram Data <i>Passing</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	51
Gambar 15. Histogram Data <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.....	53
Gambar 16. Histogram Data <i>Shooting</i> Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	54
Gambar 17. Histogram Data <i>Heading</i> Pemain Sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	56
Gambar 18. Histogram Data Teknik dasar sepakbola Pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, aktifitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Olahraga itu sendiri merupakan kemampuan dan kesanggupan seseorang dalam mengolah dan menyempurnakan jasmani atau fisik. Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa kebugaran, kesegaran dan kesehatan, sangat berguna untuk menunjang aktifitas sehari-hari yang ditingkatkan melalui berolahraga. Olahraga menjadi kebutuhan bagi masyarakat melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu, olahraga bertujuan pendidikan, olahraga bertujuan prestasi, dan olahraga bertujuan rekreasi. Olahraga pendidikan dilakukan seperti di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di *club-club* olahraga sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing, olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang.

Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang sistem keolahragaan Nasional Republik Indonesia nomor 11 Tahun 2022 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi Pasal 1 Ayat 12 yang menyatakan bahwa, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu olahraga prestasi yang kita temui di lingkungan kita adalah Olahraga sepak bola. Muhajir (2007: 22) menyatakan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan. Secara kita ketahui sepak bola merupakan salah satu olahraga yang pesat berkembangannya dunia maupun Indonesia hal ini terjadi dengan banyaknya masyarakat yang memainkan sepak bola baik putra maupun putri. Hal itu diperkuat oleh pendapat Husein (2019) bahwa banyaknya kompetisi yang mempertandingan antar umur, genre, instansi daerah, dan berkembangnya pusat latihan sepak bola yang berada di Indonesia banyak diikuti oleh putra dan putri. Perkembangan olahraga sepak bola juga di dukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar club yang diadakan oleh berbagai daerah maupun turnamen resmi lainnya, semua orang menikmati sepak bola baik itu anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Jumlah penonton dan pemain yang mengunjungi lapangan menjadi bukti sepak bola disukai banyak orang.

Di Indonesia sepak bola putri sudah berkembang sangat pesat terbukti dengan adanya timnas sepak bola putri. Timnas putri Indonesia sudah mengikuti berbagai kompetisi internasional termasuk SEA games, piala Asia, dan Piala Dunia wanita dan banyak mengukir prestasi di sepak bola internasional. Perkembangan yang sangat pesat banyak kita ketahui pemain sepak bola yang yang berprestasi seperti Zahra muzdalifah shalika Aurelia dan yang lainnya. Perkembangan olahraga sepak bola merambah ke daerah-daerah di Indonesia

termasuk Sumatera Barat salah satunya Padang Pariaman. Salah satu contoh sekolah sepak bola yaitu SSB Baringin Sati.

SSB Baringin Sati berada di kec. Patamuan Kabupaten Padang Pariaman. SSB Baringin Sati berdiri sejak tahun 1983 SSB ini tidak jauh dari pusat keramaian yang berada di jalan sicincin via malalak. Semenjak berdiri SSB Baringin Sati pernah menyumbang beberapa pemaian untuk PERSEPAR Padang Pariaman dan juga salah satu pemaian pernah memperkuat PSP Padang. Prestasi yang pernah dicapai dalam kompetisi resmi SSB baringin sakti yaitu juara 2 piala Danone tahun 2011 di kota Padang selang beberapa tahun tepatnya tahun 2015 imbas pembekuan sepak bola Indonesia SSB baringin sati juga vakum beberapa tahun dan aktif kembali lebih kurang 2-3 tahun belakang yang diikuti kurang lebih 127 anak dari beberapa kelompok umur, untuk usia dini, hari latihannya minggu, rabu, jum'at. Semenjak aktif belum ada kompetisi resmi yang di ikuti hanya open turnamen non remi di berbagai kelompok umur.

Sepak bola memiliki banyak minat tidak hanya oleh putra tetapi juga putri terutama di SSB Baringin Sakti Kabupaten Padang Pariaman. SSB baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman memiliki tim sepak bola putri, SSB baringin sati resmi membentuk tim putri pada 28 mei 2022. Tim Putri SSB Baringin Sati memiliki hari latihan selasa, Kamis, dan Sabtu. Semenjak awal berdiri tim ini hanya diminati beberapa anak dikarenakan sepak bola putri yang masih awam terdengar dikalangan masyarakat daerah. Sekarang SSB ini memiliki pemain sepak bola putri kurang lebih 30 orang. Mengenai prestasi pada turnamen resmi belum ada menurut sumber peneliti dapat dari pelatih. Untuk menyemangatkan

semangat anak didik SSB sering mengikuti laga persahabatan dan open turnamen antar SSB tim putri di Sumbar salah satunya seperti turnamen rustam efendi kota Padang dan turnamen golkar cup putri se Sumatera Barat pada tanggal 19 mei 2023. Satu tahun berdiri tim putri SSB Baringin Sati beberapa pemain putri SSB baringin Sakti juga akan bermain bersama Sumbar kelompok umur U 15 akan bermain di turnamen ASBWI di Jakarta.

Guna meraih prestasi yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan kesuksesan seorang atlet di pengaruhi oleh berbagai faktor – faktor . ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi , di antaranya kondisifisik, teknik taktik dan mental. (Almadani dalam Eldawati, yulifri dan deswandi 2022) .

Selain itu, faktor-faktor seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, tingkat kompetisi, struktur organisasi, kondisi lingkungan lingkungan dan dukungan masyarakat dan lain sebagainya juga memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi yang dicapai. Untuk itu dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar baik, teknik dasar sepak bola diantaranya (*passing, dribbling, heading, dan shooting*), sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi pemain sepak bola. Menurut Emral (2016: 118)

Safruddin (2011: 179) menyatakan bahwa “teknik dalam olahraga adalah salah satu cara yang digunakan atau di kembangkan oleh seorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efesien“. Dapat diartikan bahwa teknik dasar sepak bola merupakan suatu tugas gerakan efektif dan efesien yang harus dikuasai seorang pemain dimana

gerakan tersebut merupakan bentuk-bentuk aksi, perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepak bola. Kemampuan anak sangat berperan dalam bermain sepak bola hal ini dapat dilihat dalam gerakan menggiring bola, mencari tempat untuk menghindari dari kawalan lawan dan *shooting* yang sampai ke target serta *passing* yang akurat dan sebagainya. Jika seorang pemain sepak bola tidak mempunyai kemampuan teknik tersebut dengan baik. Ini berarti kemampuan teknik dasar sepak bola yang kurang baik atau kurang sempurna sehingga perlu ditingkatkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam observasi pemain sepak bola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman di lapangan dan informasi yang di dapat dari pelatih. Pemain sepakbola putri SSB baringin Sati baru didirikan kurang lebih 2 tahun. dari beberapa pertandingan tournament yang di ikuti pemain sepakbola putri SSB baringin sakti belum bisa meraih juara. Menurut pelatih kompetisi resmi terutama di sumbar untuk sepak bola putri belum ada hanya sekelas open tuornament yang diadakan oleh beberapa klub SSB hal tesebut juga di nilai sangat berpengaruh terhadap perkembangan pemain. Selain hal tersebut faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Selain itu faktor mempengaruhi prestasi , kualitas pelatih sarana dan prasarana, organisasi da dukungan masyarakat lainnya. Dari uraian di atas penulis hanya terfokus pada kemampuan teknik dasar sepak bola pemain sepak bola putri SSB Baringin Sakti Kabupaten Padang Pariaman yang belum diketahui.

Berdasarkan hal tersebut maka penulis merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yaitu “Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang peneliti ini, peneliti menyimpulkan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik
2. Prestasi
3. Kemampuan kondisi fisik
4. Kemampuan taktik dan mental
5. Kompetisi
6. Pelatih
7. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dalam penelitian agar permasalahan tidak meluas penulis terfokus pada kemampuan teknik meliputi:

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kemampuan passing pemain sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman ?

2. Bagaimana kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman ?
3. Bagaimana kemampuan *shooting* pemain sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman ?
4. Bagaimana kemampuan *heading* pemain sepakbola Putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar pemain sepak bola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Pengurus dan pelatih sebagai tambahan dalam menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga sepak bola.
3. Perpustakaan FIK UNP sebagai referensi tambahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
4. Atlet SBB sebagai bahan informasi hasil kemampuan teknik dasar sepak bola.
5. Mahasiswa sebagai bahan sumbangan bahan bacaan bagi peneliti yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka dapat disimpulkan:

1. Kemampuan teknik *passing* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata sebesar 106,4 berada pada kategori baik
2. Kemampuan teknik *dribbling* Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata sebesar 45,3 berada pada kategori sedang,
3. Kemampuan teknik *shooting* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata sebesar 50,1 berada pada kategori sedang.
4. Kemampuan teknik *heading* pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata sebesar 50, berada pada kategori sedang.
5. Kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman rata-rata sebesar 251,9 berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang peneliti ingin sampaikan:

1. Bagi pihak Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman untuk memperhatikan licence kepelatihan sepakbola yang dimiliki oleh seorang pelatih, karena licence kepelatihan sangat menentukan seorang pelatih dalam menerapkan program-program latihan yang akan dijalankan.
2. Pengurus sebagai penanggung jawab Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman melengkapi fasilitas yang menunjang untuk kemajuan sepakbola Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman.
3. Bagi Pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode yang efektif, sehingga penguasaan teknik dasar *passing* control, *dribbling*, *shooting*, dan *heading* akan bisa meningkat sesuai dengan yang diharapkan.
4. Bagi pemain sepakbola Sepakbola putri SSB Baringin Sati Kabupaten Padang Pariaman untuk satu visi dengan pelatih dan juga menambah dengan latihan-latihan mandiri di luar jadwal yang diberikan pelatih tetapi harus memperhatikan intensitas dan repetisi yang teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Almadani, R. R., Yulifri, Y., Deswandi, D., & Eldawaty, E. (2022). *Tinjauan Volume Oksigen Maksimal pada Pemain Sepakbola SSB Persikopa Kecamatan Koto Baru Kabupaten Dharmasraya*. Jurnal JPDO, 5(11), 129-136.
- Arief permana putra, aditya. (2014) *Hubungan Tinggi Badan, Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jarak Sundulan Bola*. Jurnal Kesehatan Olahraga, , 3.1
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*.
- Danny Mielke 2007. *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung. human Kinetics.
- Emral. 2020. *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Faqihudin, Abdulloh, Moh Nasution, and Wahadi Wahadi. (2015). "PENGARUH DAYA LEDAK DAN LATIHAN KEKUATAN TERHADAP HASIL JUMP HEADING." Unnes Journal of Sport Sciences 4.2
- FIFA. (2015). *FIFA COACHING MANUAL*. Retrieved from www.fifa.com.
- Frananda, M., Atradinal, A., Edwarsyah, E., & Putra, A. N. (2023). *Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Situjuh Gadang*. Jurnal JPDO, 6(11), 174-181.
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A. (2020). *hubungan kemampuan passing dengan ketepatan shooting dalam pembelajaran sepak bola di kelas xi sma negeri 1 cikarang utara*. Competitor, 12(1), 35-40.
- Hamdani, K. (2021). *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 2x11 Enam Lingkung* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Handoko, T., & Hadi, H. (2021). *Profil kondisi fisik dan keterampilan pemain sepak bola Diklat Merden Indonesia U-17 Kabupaten Banjarnegara tahun 2020*. Unnes Journal of Sport Sciences, 5(1), 10-17.
- Husein, A. (2019). *Profil tingkat kondisi fisik (Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan) Pemain Sepak Bola Putri Candra Kirana Dalam Mempersiapkan Kompetisi Pertiwi Regional Tahun 2019. Proceedings of the national seminar on Women's Gait in Sport Towards a Healthy Lifesyle*, (April).
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). *Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 1(1).

- Joseph A., Luxbacher. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Joseph A. Luxbacher 2012. *Permainan Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Mielke, D. (2003). *Seri Dasar-dasar Olahraga: Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, Bayu Ichwan, Eddy Marheni, and S. Afrizal. (2019) "*Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Heading Pemain SSB Putra Siguntur*." *Jurnal Patriot* 1.01: 24-31
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40-44.
- PRAHARA, A. W. W. (2016). *Konstruksi sosial sepak bola perempuan (studi deskriptif pemain sepak bola perempuan di surabaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Putra, Dede Dwiansyah. (2017) "*Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Kelenturan Pinggangdengan Kemampuan Heading Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Putra Sma Negeri 13 Palembang*." *Jurnal Pendidikan Rokania* 2.1 : 22-29.
- Rahman, K. S., & Padli, P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379.
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 8-15.
- Sari, D. P. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Scheunemann, T. S. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia: Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior (I. S. Bert Pentury, Emral Abus, ed.)*. Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan dribbling dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140-150.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*
- Syafruddin. (2011). *Pengantar ilmu melatih*. Padang: FIK UNP.
- Taylor, J. J. (2016). *Youth Football*. www.FIFA.com, 257. Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94.
- YUDISTIRA, R., MUDIAN, D., & RISYANTO, A. (2018). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Pendekatan Taktik Terhadap kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Persetan. FC Usia 10-12 Tahun Desa Citra Jaya Kecamatan Binong*. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 190-199.
- Yulifri, dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola*. Padang: FIK UNP
- Yulifri. 2019. *Permainan Sepak Bola*. Padang: FIK UNP
- Yunisal, P., & Rismayanti, R. (2019). *Peranan Galanita sebagai Organisasi Sepakbola Wanita dalam Mengembangkan Sepakbola Wanita di Indonesia*