

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
NEGERI 7 PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
gelar sarjana pendidikan*



**Oleh
IING ZULKIFLI
NIM. 98166**

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

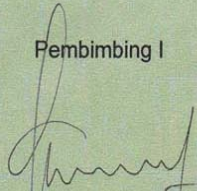
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola
Siswa SMP Negeri 7 Pariaman
Nama : ling Zulkifli
NIM : 98166
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

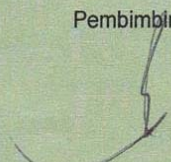
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



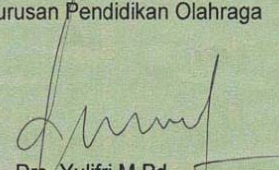
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Menyetujui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

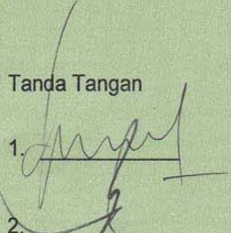
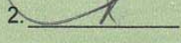
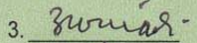
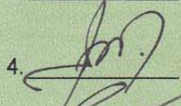
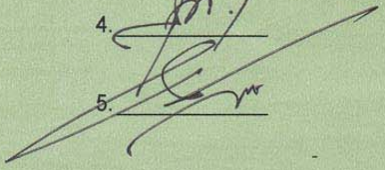
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola
Siswa SMP Negeri 7 Pariaman
Nama : Iing Zulkifli
NIM : 98166
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Kibadra	5. 

ABSTRAK

ling Zulkifli. 98166. Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 7 Pariaman

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, ternyata kemampuan teknik dasar sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman masih belum baik. Yang dimaksud dengan kemampuan teknik dasar sepakbola dalam penelitian ini adalah teknik passing, kontrol dan teknik dribbling atau menggiring bola. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penguasaan teknik passing, kontrol, dribbling dan shooting siswa SMP Negeri 7 Pariaman.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel, tes yang dilakukan adalah tes passing, kontrol dan dribbling. Data dianalisis dengan statistic deskriptif yaitu tabulasi frekuensi.

Berdasarkan dari analisis data tes passing dan controlling ditemukan bahwa dari 20 orang siswa, tidak ada satu orangpun yang memiliki passing dan kontrol dalam kategori baik, dan 8 siswa (40%) memiliki kemampuan dalam kategori Sedang dan 12 siswa (60%) memiliki kemampuan passing dan kontrol dalam kategori Kurang. Sedangkan kemampuan dribbling dari 20 orang siswa, diperoleh 4 siswa (20%) memiliki kemampuan dribbling dalam kategori Baik, dan 9 siswa (45%) memiliki kemampuan dribbling dalam kategori Sedang dan 7 siswa (35%) termasuk dalam kategori Kurang baik. Untuk tendangan ke gawang (shooting) siswa yang memiliki kategori Sangat Baik adalah sebanyak 2 orang (10%) dan kategori Baik adalah sebanyak 3 orang (15%) selanjutnya yang memiliki kategori Cukup adalah sebanyak 8 orang (40%) 5 orang (25%) memiliki kemampuan Shooting Kurang dan 2 orang (10%) memiliki kemampuan shooting ke gawang sangat kurang. Di sarankan pada pelatih dan siswa untuk lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola dengan mencari solusinya, sehingga prestasi sepakbola ini dapat ditingkatkan.

Kata kunci: Teknik Dasar Sepakbola

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat-Nya berupa kesehatan, kekuatan, kesempatan dan kesabaran serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan judul: "studi tentang kemampuan teknik dasar sepakbola siswa SMPN 7 pariaman ". Tak lupa, Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpah buat Rasulullah, Nabi Muhammad SAW yang tak kenal lelah dan pantang menyerah demi menegakkan Dinul Islam, satu-satunya agama yang diridahi oleh Allah SWT. Semoga kita mendapat syafa'at dari beliau di akhirat kelak. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Untuk itu, dengan hati yang tulus penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menempuh pendidikan di FIK UNP.
2. Drs. Yulifri, M.Pd. Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dorongan, masukan dalam penyelesaian Studi pada jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs.Zarwan.M,Kes selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak memberikan pemikiran, dorongan, semangat, arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesabaran sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

4. Drs.Willadi Rasyid,M.Pd Nurul Ihsan,S.Pd,M.Pd dan Drs.Kibadra selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan, saran dan kritikan sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Dinas Pendidikan dan Kepala sekolah SMP Negeri 7 pariaman yang telah memberikan izin penelitian.
7. Teristimewa kepada Ayahanda (Efrizal) dan Ibunda/Ummi (Osnani) tercinta berserta adinda (Sri Indriani) dan pacar saya (Miftahul Jannah) yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi.
8. Bapak Za. Edi Gusti, S.Pd selaku guru Penjas SMPN 7 pariaman yang telah banyak membantu Saya dalam penelitian dan pembuatan skripsi.
9. Rekan-rekan Ikhsan Saputra, syahrianto, adi wijaya, M.Fauzan, dan semua rekan-rekan yang telah membantu, semoga sukses dan berhasil dalam menggapai cita-cita.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yan akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua, Amin.....

Padang, JANUARI 2014

Penulis

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Ektrakurikuler	8
2. Permainan Sepakbola	12
3. Teknik Dasar Sepakbola	
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33

F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	40
1. Passing dan Kontrolling	40
2. Dribbling	42
3. Tendangan ke Gawang	44
B. Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

A. kesimpulan	52
B. saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma nilai tes passing.....	35
2. Norma nilai tes dribbling	37
3. Distribusi hasil data passing controlling.....	40
4. Distribusi hasil data variabel dribbling.....	42
5. Distribusi hasil data tendangan ke gawang	45

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.....	17
2. teknik menendang bola dengan kura-kura bagian dalam	18
3. teknik menendang bola dengan kura-kura bagian luar	19
4. teknik menendang bola dengan kura-kura bagian atas.....	20
5. kerangka konseptual	30
6. Lapangan tes passing dan mengontrol bola.....	34
7. Lapangan tes mendribling bola.....	36
8. Tes tendangan ke gawang	38
9. Histogram frekuensi variabel dribling	43
10. Histogram Tendangan ke Gawang	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap data hasil penelitian.....	56
2. Tes passing selama 30 detik.....	57
3. Tes dribbling.....	58
4. Tes shooting.....	59
5. Dokumentasi Penelitian.....	60
6 .Surat Izin Penelitian	62
8. Surat Keterangan Penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan suatu sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada akhirnya akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya. Namun dalam upaya meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan belajar.

Pendidikan yang dilakukan di sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang dewasa ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi luhur, serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan nasional yang bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta bertanggung jawab.

Salah satu bentuk pengembangan dan pembinaan olahraga di sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan.

Pada saat ini cabang olahraga sepakbola sangat digemari oleh masyarakat dan kalangan pemuda, tetapi dapat diikuti oleh setiap tingkat umur, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Hal ini dapat terjadi pada pertandingan sepakbola yang banyak peminat dan tidak sepi dari penonton. Dengan demikian pemain sepakbola perlu pembinaan yang professional sehingga terlahir atlet-atlet yang berprestasi.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasi yang optimal khususnya olahraga sepakbola. Pembinaan di usia dini sangatlah besar pengaruhnya demi mencapai prestasi yang diharapkan. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh UU RI No. 3 Pasal 21 ayat 3 (2005:16) bahwa: "pembinaan dan pengembangan keolahragaan di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Dari uraian di atas jelas kita lihat betapa pentingnya di laksanakan pembinaan mulai dari usia dini yaitu sebagai proses

pengenalan hingga pembinaan yang sempurna agar memperoleh prestasi yang baik. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, adanya bibit pemain yang unggul perlu pengolahan secara ilmiah agar nantinya muncul prestasi maksimal pada usia-usia tertentu, pemain berbakat muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung serta di Sekolah Sepakbola. Seiring dengan bermunculannya SSB ini sangat berpengaruh dan menguntungkan bagi persepakbolaan di Indonesia khususnya di Sumatera Barat.

Dengan demikian diharapkan akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muchtar (1992:54) menjelaskan bahwa: “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh–sungguh dan direncanakan dengan baik“. Dari pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa fisik dan keterampilan teknik dasar merupakan beberapa faktor dalam penguasaan teknik dasar sepakbola bagi seorang pemain. “penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melakukan teknik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu “ Dirjen Olahraga dan Pemuda (1972:4).

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain yang tiap kelompok terdiri atas 11 orang sehingga dinamakan "kesebelasan". Kesebelasan bisa bermain dengan baik bila setiap pemainnya menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan bermain dengan baik dengan teknik yang benar atau dapat berprestasi dalam cabang olahraga sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantara faktor-faktor tersebut antara lain adalah kualitas pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, penguasaan teknik dasar, kemampuan kondisi fisik, mental, perhatian kepala sekolah, dukungan orang tua dan sebagainya. Begitu juga bagi siswa di SMP Negeri 7 Pariaman dalam memiliki prestasi pada cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan pengamatan sementara atau studi awal yang penulis lakukan di lapangan dan dari hasil wawancara dengan guru penjasorkas selaku sebagai pelatih, bahwa siswa di SMP Negeri 7 Pariaman yang kurang berprestasi dalam cabang olahraga sepakbola. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kali mengikuti pertandingan baik antar Sekolah Menengah Pertama di Tingkat Kecamatan dan pertandingan persahabatan yang pernah diikuti, selalu kalah dengan tim sekolah lain.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian, apa betul yang menyebabkan kurang berprestasinya siswa SMP Negeri 7 Pariaman dalam cabang olahraga sepakbola. Dengan demikian judul penelitian ini adalah studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 7 Pariaman.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam cabang olahraga sepakbola SMP Negeri 7 Pariaman, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik yang dimiliki siswa
2. Program latihan
3. Sarana dan prasarana
4. Kualitas pelatih
5. Kemampuan teknik dasar
6. Mental
7. Perhatian kepala sekolah
8. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas cukup banyak variabel yang mempengaruhi prestasi siswa dalam cabang olahraga sepakbola, keterbatasan dana, waktu dan referensi yang penulis miliki, maka

penelitian ini dibatasi pada variabel yaitu Kemampuan teknik dasar sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman, yang meliputi: *passing* , *control*, *dribbling* dan *shooting*.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kemampuan teknik *passing* dan kontrol dalam olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman?
2. Bagaimana kemampuan teknik *dribbling* dalam olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman?
3. Bagaimana kemampuan teknik *shooting* dalam olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan teknik *passing* dan kontrol dalam olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman.
2. Kemampuan teknik *dribbling* dalam olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman.
3. Kemampuan teknik *shooting* dalam olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman.
4. Bagaimana kemampuan secara menyeluruh teknik dasar dalam olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 7 Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola bagi siswa di SMP negeri 7 Pariaman.
3. Pihak sekolah sebagai bahan masukan tentang pengembangan dan pembinaan olahraga di sekolah.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
5. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes *passing*, *dribbling* dan *shooting* siswa SMP Negeri 7 Pariaman, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Kemampuan *passing* dari 20 siswa SMP Negeri 7 Pariaman yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tidak ada satu orang pun (0%) siswa yang memiliki kemampuan *passing* yang baik, selanjutnya 8 orang (40%) siswa yang memiliki kemampuan *passing* dalam kategori Sedang dan 12 orang (60%) siswa memiliki kemampuan *passing* dalam kategori Kurang baik.
2. Kemampuan *dribbling* dari 20 siswa SMP Negeri 7 Pariaman yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola 4 orang (20%) siswa dapat menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik dan 9 orang (45%) siswa memiliki kemampuan *dribbling* dengan kategori Sedang dan 7 orang (35%) siswa memiliki kemampuan *dribbling* dengan kategori Kurang baik.
3. Kemampuan *shooting* dari 20 siswa SMP Negeri 7 Pariaman yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola 2 orang (10%) siswa berada dalam kategori Sangat Baik 3 orang (15%) siswa memiliki kemampuan shooting dalam kategori Baik 8 orang (40%)

siswa memiliki kemampuan *shooting* dalam kategori Cukup dan 5 orang (25%) siswa berada dalam kategori Kurang sedangkan 2 orang (10%) siswa memiliki kemampuan teknik dasar *shooting* dalam kategori Sangat Kurang.

4. Dari hasil tes secara keseluruhan dapat kita lihat bahwa dari ketiga tes teknik dasar sepakbola rata-rata keseluruhan siswa SMPN 7 Pariaman berada dalam kategori Sedang dalam hal penguasaan teknik dasar *passing, kontrol, dribbling dan shooting*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMPN 7 Pariaman masih memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang belum memuaskan.
5. Oleh sebab itu penampilan prestasi yang diinginkan belum tercapai, sebab penguasaan teknik dasar yang baik dalam sepakbola sangat menentukan prestasi yang diperoleh. Semakin dikuasainya suatu teknik dasar semakin tinggi prestasi yang dicapai, dan semakin rendah teknik dasar yang dimiliki semakin rendah pula pencapaian prestasinya.

B.Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin memberi saran-saran yang diharapkan dapat membantu demi untuk meningkatkan prestasi sepakbola di SMP Negeri 7 Pariaman yaitu:

1. Pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 7 Pariaman perlu dilakukan pembinaan dan pelatihan yang lebih optimal

khususnya terhadap peningkatan kemampuan *passing*, *dribbling* dan *shooting* dalam upaya peningkatan prestasi.

2. Guru penjas atau pembina agar dapat menyusun jadwal latihan dengan baik, minimal 3 kali dalam seminggu.
3. Pihak sekolah disarankan agar memperhatikan sarana dan prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepakbola
4. Tanpa latihan yang sungguh-sungguh prestasi sulit diraih, untuk itu disampaikan pada pemain SMP Negeri 7 Pariaman agar lebih sungguh-sungguh dalam latihan dan tidak mengabaikan prinsip-prinsip latihan serta peraturan yang telah ditetapkan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi dan Lufri, (1991). *Metodologi Penelitian*, Padang : UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi V) Jakarta : Eka Cipta
- Arsil (2009). *Tes pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP Padang
- Aziz Ishak (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga* FIK UNP. Padang
- Darwis, Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepak Bola* Padang FPOK IKIP Padang
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola FIK UNP Padang*
- Djezed dan Darwis. 1985. *Buku Pelajaran Sepak bola* Padang : FPOK. IKIP Padang
- Djezed, Zulfar.1985. *Pengaruh Pengajaran Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Sepak Bola Pendalaman*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Joseph A Luxbacher. 2004. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden Republik Indonesia
- Luxbacher. 2001. *Sepakbola (Taktik Dan Teknik Bermain)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Mucktar, R. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*.
- Nurhasan. 2001. *Tes pengukuran dan Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta
- PSSI.(2005). *LAW Of the game*. Jakarta : FIFA
- Roji (2004). *Pendidikann jasmani SMP kelas VII*, Erlangga
- Subina Dan Sudrajad, 2001. *Dasar- Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung : Pustaka Ilmiah
- Tim Pengajar Sepakbola 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Zalfendi, dkk. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang: UNP.