

**ANALISIS GERAK DASAR DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA
SSB GUMARANG SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG
PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar sarjana pendidikan olahraga strata satu (S1)*



Oleh

**WANDI MAULANA
1104366**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

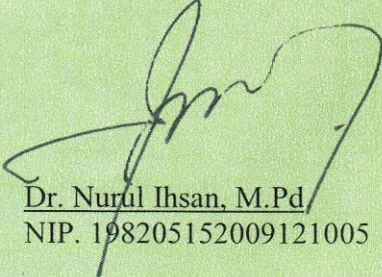
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Gerak Dasar Dribbling Pada Pemain Sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Wandu Maulana
Nim/BP : 1104366/2011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 198205152009121005

Pembimbing II

Arie Asanaldi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19801103200501003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Analisis Gerak Dasar Dribbling Pada Pemain Sepakbola SSB
Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Wandu Maulana

Nim/BP : 1104366/2011

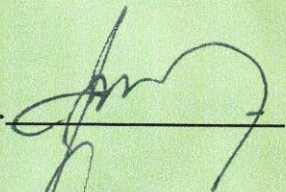
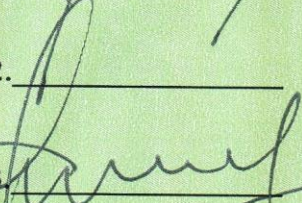
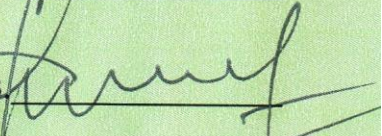
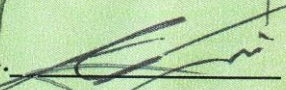

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
	Drs. Kibadra, M.Pd	4. 
	Dr. Zalfendi, M.Kes	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 dengan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 13 September 2017



Wandi Maulana

ABSTRAK

Wandi Maulana, 2011 : **Analisis Gerak Dasar *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman**

Penelitian ini di latar belakang oleh penemuan masalah di lapangan yaitu seringnya kegagalan para pemain SSB Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman dalam menguasai bola ataupun melewati lawan dan demikian muncul permasalahan yang ditemukan adalah kurangnya gerak dasar *dribbling* bola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat, mengetahui dan mengungkapkan data dan keadaan sebagaimana adanya saja.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman berjumlah 72 orang. Sampel yang digunakan adalah pemain SSB Gumarang Sungai Limau yang berusia 16 sampai 18 tahun yang berjumlah 20 orang. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling purposive*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dribbling test*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa gerak dasar *dribbling* pemain sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman pada kategori cukup dengan persentasi 70,13%.

Kata kunci : Gerak dasar *dribbling* bola

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, beserta shalawat beriring salam kepada Rasulullah Muhammad SAW. Karena dengan Rahmat dan Karunia-Nya, akhirnya Penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi yang berjudul “**Analisi Gerak Dasar *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman**”. Penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dorongan, semangat dalam proses pembuatan skripsi ini, terutama pada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang, telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
2. Dr. Syafrizal, M.Pd. Selaku dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
3. Drs. Zarwan, M.Kes. dan Dr. Nurul Ihsan, M.Pd ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan bantuan berupa bimbingan kepada penulis.
5. Drs. Yulifri, M.Pd. Drs. Kibadra, M.Pd. dan Dr. H. Zalfendi, M.Kes. AIGO. selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan yang senantiasa bersabar dalam mengajar dan pelayanan terhadap informasi akademik yang baik.
7. Triyulva Indra, S.Pd selaku pengurus dan pelatih Pemain Sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman yang telah memberikan kesempatan dan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian di SSB Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman.

8. Seluruh Pemain Sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, baik dari penyajian maupun pembahasannya, yang mana hal tersebut tidak lepas dari keterbatasan penulis dalam hal pengetahuan, kemampuan dan waktu. Semoga mendapat kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini

Padang, Agustus 2017

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Sepakbola	9
1. Teknik Dalam Sepakbola	9
2. Dribbling Bola.....	15
3. Keterampilan Gerak	21
B. Kerangka Berfikir.....	28
C. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Defenisi Operasional	32
E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Instrumen dan Teknik Pengumpul Data	33
G. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN SAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
1. Verifikasi Data	36
2. Deskripsi Data	36
B. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....	44
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	45
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Dribbling.....	33
4. Frekuensi Nilai.....	35
5. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Dribbling	37
6. Tingkat Pencapaian Responden Setiap Skor Indikator	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Control Yang Rapat.....	25
2. Menggiring Bola Dengan Cepat	26
3. Kerangka Konseptual	28
4. Histogram Data Keterampilan Dribbling	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penilaian	45
2. Data Hasil Tes Penelitian	50
3. Pengolahan Data Hasil Penelitian	52
4. Distribusi Penilaian Frekuensi	53
5. Tingkat Pencapaian Responden	54
6. Dokumentasi Penelitian.....	55
7. Surat Izin Penelitian	57
8. Surat Dari SSB Gumarang Sungai Limau	58
9. Surat Pernyataan.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat digemari masyarakat Dunia termasuk Indonesia. Sepakbola terus dikembangkan agar berbuah prestasi yang baik. Sepakbola tidak hanya sekedar hobi, kegemaran, hiburan dan sebagainya. Sepakbola juga merupakan suatu profesi jika seseorang benar-benar menggelutinya secara profesional. Tujuan serta ide dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari regu lawan. dalam upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, di negara kita sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak usia dini telah mendapatkan pendidikan olahraga khususnya sepakbola secara benar, teratur dan terarah.

Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang ingin dicapai, dalam olahraga prestasi sebagai hasil dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang didalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara

terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu prestasi yang diinginkan diperlukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan, yang selanjutnya dibuktikan pada pertandingan maupun kompetisi yang reguler. Banyak bermunculan kompetisi-kompetisi untuk memajukan olahraga sepakbola di tanah air. Salah satunya adalah Festival Sepakbola antar Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah di tanah air yang berguna untuk menjaring bibit-bibit pesepakbola yang berprestasi. Kompetisi ini merupakan salah satu wadah yang dapat menyalurkan potensi dan membina olahraga cabang sepakbola di Indonesia agar meraih prestasi yang tinggi.

Dengan bergulirnya kompetisi yang dilaksanakan secara teratur dapat mendukung SSB untuk lebih giat dalam menyelenggarakan latihan dengan harapan dapat mengikuti setiap kompetisi yang ada. Dengan kompetisi yang teratur akan memotivasi para pemain untuk menjadi seorang pemain hebat seperti Cristiano Ronaldo. Ronaldo adalah pemain asal Portugal yang lahir di Funchal, Madeira 5 Februari 1985. Ia selalu mampu menyesuaikan diri untuk disetiap posisi bermain sebagai sayap kiri dan kanan maupun sebagai penyerang tengah. Disamping keterampilan dalam mengolah bola yang luar biasa, dia juga piawai dalam mengeksekusi bola-bola mati. Prestasi yang ia raih dibuktikan dalam keterampilannya dalam mencetak 500 gol lebih dari

seluruh kompetisi. Itulah yang membuat dia menjadi salah satu pemain yang berbahaya bagi lawan.

Dalam olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepakbola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Zalpendi dkk (2005:100) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari: “(1) teknik tanpa bola dan, (2) teknik dengan bola”. Teknik tanpa bola seperti: lari, melompat, gerak tipu, *tackling* serta rempel (*body chart*). Sedangkan teknik dengan bola seperti: menendang bola, *dribbling* bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola dan teknik penjaga gawang.

Untuk menunjang keterampilan dasar sepakbola diperlukan juga keterampilan gerak tanpa bola, Gerak manusia teramat kompleks, sehubungan dengan itu maka gerak manusia dalam olahraga khususnya olahraga sepakbola sesuatu yang kompleks lagi. Bila dibandingkan dengan gerak manusia dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena gerak manusia dalam olahraga sepakbola merupakan gerak yang harus disesuaikan dengan peraturan.

Sehubungan hal hal di atas, karakteristik gerakan dalam olahraga, dapat diartikan sebagai ciri-ciri khusus atau berlaku umum. Pengertian ciri-ciri khusus dalam hal ini adalah ciri-ciri yang membedakan olahraga dengan gerakan diluar olahraga. Dengan pengertian lain adalah bahwa karakteristik dalam olahraga disusun, berdasarkan pada ciri-ciri yang dapat ditemui pada setiap cabang olahraga. Tujuan gerak dalam olahraga sepakbola adalah

mempunyai tujuan untuk menciptakan gol sebanyak mungkin. Dalam sepakbola menjadi objek gerakan untuk mencapai tujuan adalah bola.

SSB Gumarang adalah salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kecamatan Sungai Limau kabupaten Padang-Pariaman yang awal berdiri pada tahun 2002, yang mana terdiri dari kelompok usia, dalam program latihan kurikulum PSSI (2012 : 81-91) :

1. Tingkat pemula/Fun phase (Usia 5 sampai 8 tahun)
2. Tingkat dasar/Foundation phase (Usia 9 sampai 12 tahun)
3. Tingkat menengah/formative phase (Usia 13 sampai 15 tahun)
4. Tingkat mahir/Final phase (Usia 16 sampai 18 tahun)

SSB Gumarang dulunya memiliki bibit-bibit pemain berprestasi yang mengharumkan nama kabupaten Padang-Pariaman, dan saat ini mengalami masa suram, dimana prestasinya yang semakin menurun. Pada even turnamen Bupati Cup se-Kabupaten Padang-Pariaman tahun 2012 dapat meraih juara, selanjutnya di tahun 2013, 2014, 2015 pada even piala Bupati Padang-Pariaman dan piala Danone semakin sulit meraih kemenangan serta gagal lolos dari babak penyisihan grup. Walaupun sudah cukup lama melakukan pembinaannya ternyata masih banyak kelemahan-kelemahan yang dilakukan para pemain yang ada kekurangannya pada kelompok usia Usia 16 sampai 18 Tahun.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik

dan mental para pemain. Sebab keempat komponen inilah yang merupakan modal dalam meraih prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999: 24) yaitu, 1). Kondisi fisik, 2). Teknik, 3). Taktik dan strategi, 4). Mental (psikis).

Keempat faktor tersebut di atas merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan keterampilan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok. (Syafruddin, 1999).

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapa baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Dribbling merupakan salah satu dari teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain. Dengan keterampilan *Dribbling* yang baik maka usaha-usaha untuk menciptakan gol dalam rangka meraih kemenangan akan semakin terbuka untuk diperoleh. Melalui *Dribbling* yang baik seorang pemain bisa melakukan serangan balik yang cepat ke pertahanan lawan, melewati lawan,

menarik perhatian lawan, mengatur tempo permainan. Jadi keterampilan *Dribbling* merupakan salah satu persyaratan agar seorang dapat bermain sepakbola yang baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, keterampilan gerak dasar *Dribbling* pemain-pemain SSB Gumarang Sungai Limau masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari lemahnya penguasaan bola atau tidak bisa dikontrol secara baik pada saat *mendribbling* sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Disamping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi para pemain SSB Gumarang Sungai Limau sulit mencapai prestasi yang maksimal. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*Analisis Gerak dasar Dribbling Pemain Sepakbola SSB SSB Gumarang Sungai Limau*”. Sehingga hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif kedepan.

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, bahwa banyak faktor yang mempengaruhi *dribbling* dalam sepakbola, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut

1. Gerak Dasar *dribbling* sepakbola.
2. Penguasaan teknik *dribbling* sepakbola.
3. Koordinasi mata-kaki terhadap *dribbling* sepakbola.
4. Kelincahan terhadap *dribbling* sepakbola.

5. Kecepatan dengan *dribbling* sepakbola.
6. Kelentukan tubuh dengan *dribbling* sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang mempengaruhi *dribbling* sepakbola dan mengingat keterbatasan referensi dan edukasi yang penulis miliki, maka dalam penelitian ini dibatasi hanya satu faktor yaitu : gerak dasar *dribbling* sepakbola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana gerak dasar *dribbling* pada pemain sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Untuk mendeskripsikan gerak dasar *dribbling* pemain sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Penulis, penelitian ini merupakan persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK-UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi sekolah, guru / pelatih, pemain dalam meningkatkan keterampilan teknik permainan sepakbola.

3. Pemain, sebagai bahan untuk meningkatkan prestasi
4. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama secara lebih mendalam.
5. Sebagai sumbangan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa Teknik dasar merupakan salah satu “pondasi” bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Sedangkan gerak dalam olahraga dapat diterjemahkan sebagai gerak yang dilakukan oleh manusia dalam upaya meraih suatu tujuan tertentu yang baik dalam proses pencapaian maupun tujuan yang ingin dicapai itu sendiri, diatur oleh suatu peraturan tertentu. Sedangkan pelaksanaan gerak itu sendiri, selalu mengacu pada efisiensi dan efektivitas baik dari segi penggunaan waktu dan ruangan maupun tenaga. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa gerak dasar *dribbling* pemain sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman pada ketegori cukup dengan presentase 70,13%, maka dapat diharapkan bagi pelatih untuk memberikan metode latihan yang bervariasi tentang *dribbling* bola kepada pemain, sehingga dapat meningkatkan gerak dasar pemain sepakbola SSB Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman, agar prestasi pemain dan klub bisa lebih baik lagi sehingga dapat bersaing lagi pada pertandingan selanjutnya. Serta diharapkan manajer juga mendukung dan mengikuti kemauan pelatih dengan meningkatkan dan menambah sarana prasarana yang dibutuhkan oleh sang pelatih, supaya pemain bisa mendapatkan latihan yang

bervariasi serta maksimal. Tim yang bagus memiliki organisasi yang terstruktur.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih yang mempunyai tanggung jawab melatih agar lebih dapat meningkatkan lagi pengetahuan tentang ilmu melatih, lebih aktif lagi mencari informasi terbaru tentang bagaimana melaksanakan latihan, dengan cara mengikuti penyegaran-penyegaran maupun pelatihan yang ada.
2. Diharapkan kepada manager agar selalu memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan latihan baik itu mengenai moril maupun materil yang berguna nantinya untuk kemajuan SSB Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman.
3. Orang tua agar selalu mendukung kegiatan positif yang dilakukan anak agar anak tidak setengah hati untuk mengikuti latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 1992. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- , 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola*. Tesis. Pascasarjana. Padang: UNP
- Atizen, Nendi. 2014. *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Atlet Sepakbola Kaur Perciaguna Fc*. Skripsi. S1. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya* . Padang: UNP Press
- Kiram, Yanuar, 1994, *Belajar Motorik*, Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- , 2000. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Luxbacher, Joe. 2012. *Sepak Bola*. Penerbit PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Human Kinetics.
- Nugroho, Darmawan Adi. 2012. *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Aplikasi Permainan Beregu*. Skripsi. S1. Surakarta: USM
- Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Sugiyono, 2000. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukintaka, 2004. *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran Dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Syafruddin, 1992, *Pengantar Ilmu Melatih*, Padang: FPOK IKIP
- , 1992. *Dasar-Dasar Kepe;atihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- UU RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kemenpora.
- Yulifli. 2012. *Permainan Sepak bola*. Padang: FIK UNP
- Zaini, 2008. *Tinjauan Pembinaan Pengembangan Diri Olahraga Sepak Bola di SMP Negeri 2 Padang*. FIK. Padang: UNP
- Zalpendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK. Padang: UNP