

**TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA
CLUB PSJS SALIMPEK KECAMATAN LEMBAH
GUMANTI KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh:

**Farizky Rahmad
NIM 20086402**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

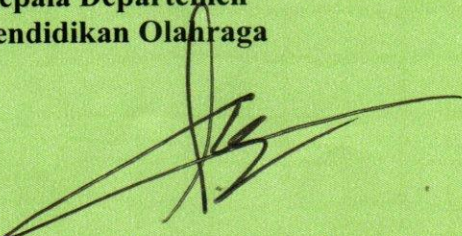
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola
Klub PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti
Kabupaten Solok

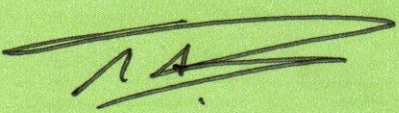
Nama : Farizky Rahmad
NIM : 20086402
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga


Hilmainur Syampurma, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P
NIP.198890529 201504 2 001
S. kuasa No. 1726/UN35.3.2/TU/2025
Tanggal 12 Desember 2025

Disetujui
Pembimbing


Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd
NIDN. 0006128302

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

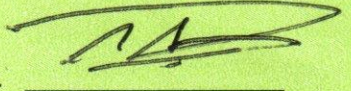
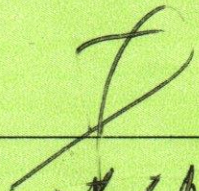
Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola
Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti
Kabupaten Solok
Nama : Farizky Rahmad
NIM : 20086402
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

Tim Penguji

Tanda tangan

	Nama	
1. Ketua	: Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Mardepi Saputra, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Farizky Rahmad
NIM 20086402

ABSTRAK

Farizky Rahmad (20086402) : Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Club PSJS Salimpek salah satu faktor yang mempengaruhinya teknik dasar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui teknik dasar pemain Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club PSJS. Dengan teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* jadi sampel 18 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes teknik dasar sepakbola yaitu *passing* dan *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa: 1) Kemampuan teknik *passing* dan *control* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 13,78. 2) Kemampuan teknik *dribbling* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sangat kurang dengan rata-rata 14,93. 3) Kemampuan teknik *shooting* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 12,11. 4) Kemampuan teknik pemain sepakbola pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 150,00.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Sepakbola, *Dribbling*, *Shooting*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.”**.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan
2. Bapak Prof . Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikutu perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripai ini.
5. Bapak Dr. Atradinal, M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Teristimewa untuk kedua orang tua ayah Firda dan Ibu Suwardi tersayang dan adik-adikku Abdul Aziz, Rahmatul Yanda, Nugi Kurniawan yang tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pelatih yang telah memberikan izin penelitian Coach Ali Imbran, S.Pd. Peneliti ucapkan terima kasih.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang sama-sama berjuang meraih gelar sarjana pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Penulis menyadari dalam penulisan ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Teknik Dasar Sepakbola	18
3. Faktor-faktor Sepakbola.....	29
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III. METODO PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan waktu penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Jenis dan Sumber Data	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Penelitian.....	44
B. Analisis Data Penelitian	44
C. Pembahasan.....	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pembagian Kelompok Umur	18
2. Populasi Penelitian	35
3. Sampel Penelitian	35
4. Norma penilaian tes passing dan control.....	39
5. Norma Penilaian tes dribbling.....	41
6. Norma shooting	42
7. Skala 5.....	43
8. Kategori Hasil Data Passing dan Control.....	44
9. Kategori Hasil Data Dribbling.....	46
10. Kategori Hasil Data Shooting.....	47
11. Kategori Hasil Data Teknik Dasar	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan sepakbola	12
2. Bola Sepakbola	12
3. Teknik melakukan <i>passing</i>	20
4. Control/Menahan Bola	20
5. Teknik melakukan <i>dribbling</i>	24
6. Teknik melakukan <i>shooting</i>	28
7. Kerangka Konseptual	33
8. Bentuk tes <i>passing</i> dan <i>control</i>	39
9. Lintasan tes menggiring bola	41
10. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	42
11. Histogram <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	43
12. Histogram <i>Dribbling</i>	44
13. Histogram <i>Shooting</i>	45
14. Histogram kemampuan teknik dasar	46
15. Tes <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	47
16. Tes <i>Dribbling</i>	48
17. Tes <i>Shooting</i>	49
18. Foto Bersama dengan Sampel Penelitian	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Responden.....	60
2. Data <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	61
3. Data <i>Dribbling</i>	62
4. Data <i>Shooting</i>	63
5. Data Kemampuan Teknik dasar.....	64
6. Surat Izin Penelitian dari Kampus.....	65
7. Surat Balasan dari Club PSJS Salimpek.....	66
8. Dokumentasi Penelitian.....	67

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mempermudah tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, pemerintah pada saat sekarang ini sangat berperan aktif dalam meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah. Hal ini seperti yang dibunyikan dalam UU RI NO. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat 1 yaitu : “Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawab”.

Dalam UU RI No. 11 BAB II pasal 4 tentang sistem keolahragaan tahun 2022 dijelaskan bahwa keolahragaan bertujuan a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan dan kualitas manusia, b) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif dan disiplin, c) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, d) memperkuat ketahanan nasional, e) mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa, dan f) menjaga perdamaian dunia.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat simpati dari masyarakat Indonesia. Olahraga di tanah air masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet. Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang

yang sangat diamati didunia. Sepakbola telah banyak terus mengalami perubahan dan perkembangan dari permainan yang sederhana hingga menjadi permainan yang moderen.

Prestasi atlet sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan berlanjut dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari faktor internal tersebut teknik dasar dalam permainan sepakbola yang terdiri dari *passing*, *dribbling*, *shooting*. Olahraga merupakan kegiatan positif yang perlu dilakukan oleh semua orang. Setiap harinya kebanyakan seseorang pasti melakukan aktivitas olahraga meski dalam konteks gerakan yang dilakukan sederhana seperti berjalan, lari dan lompat. Melakukan olahraga yang sederhana dapat menjaga kebugaran jasmani dan dapat menjadikan tubuh sehat jika dalam melakukannya tidak menyalahi aturan dan berlebihan. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di berbagai negara khususnya negara Indonesia adalah sepakbola.

Munurut Syafruddin (1999:22) bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih, seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara dari faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, dan sebagainya.

Disamping faktor-faktor yang dijelaskan diatas, prestasi atlet sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan berlanjut dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari faktor internal tersebut teknik dasar dalam permainan sepakbola yang terdiri dari *passing*, *dribbling*, *shooting*. Menurut Mubarak (2019:99) sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggota 11 (sebelas) orang.

Menurut Salim dalam Saputra (2023:1) Sepakbola olahraga yang memainkan bola dengan kaki ,tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya pembinaan serta pengembangan olahraga dalam arti luas akan memberikan peranan yang cukup besar untuk menciptakan manusia Indonesia yang memiliki peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal.

Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai generasi bangsa untuk cabang sepakbola. Sepakbola Club PSJS Salimpek

Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok merupakan salah satu Club yang ada di Kabupaten Solok yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain, agar memperoleh prestasi ditingkat daerah sampai nasional. Club PSJS Salimpek telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan keterampilan teknik, diantaranya adalah teknik menendang, mengontrol, menggiring bola serta menyundul bola yang berguna untuk membangun serangan ke daerah lawan, mengumpan dan mengontrol bola, selanjutnya melakukan *shooting* ke gawang lawan, serta mempertahankan gawang dari serangan lawan.

Di Sumatera Barat permainan sepakbola banyak menyita perhatian dalam kalangan muda dan anak-anak, sehingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepakbola dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota sampai ke daerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Untuk dapat menciptakan prestasi yang baik sebuah Club sepakbola harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik, mempunyai mental yang baik, serta memiliki sarana dan prasarana yang dilakukan dalam latihan dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan, untuk membantu Club memenangkan pertandingan. 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. Berdasarkan kutipan di atas dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan teknik dalam permainan sepakbola.

Teknik dasar dibutuhkan dalam permainan sepakbola jika teknik dasar kurang baik maka akan sulit untuk pemain melakukan gerakan-gerakan yang lainnya. Taktik juga sangat diperlukan dalam permainan sepakbola untuk membuat strategi dalam permainan. Fisik sangat berperan dalam menggiring bola, teknik yang benar didukung kondisi fisik yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal dalam menggiring bola. Mental diperlukan bagi setiap pemain agar pemain dapat tetap mampu berpikir secara positif, tenang dan jernih, meski dalam keadaan tertekan oleh lawan. Selain itu frekuensi latihan dibutuhkan oleh pemain agar dapat meneliris beban latihan yang dilakukan dalam waktu tertentu. Dan sarana dan prasarana yang baik sangat diperlukan dalam meningkatkan kemampuan-kemampuan bagi pemain.

Club PSJS Salimpek adalah salah satu tempat pembinaan sepakbola yang ada di Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok , dan telah banyak mengikuti berbagai turnamen baik tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi. Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti, teknik dasar permainan sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok masih belum baik. Hal ini terlihat pada saat permainan berlangsung, masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain seperti teknik, *shooting* dan *control* yang kurang baik dan menggiring bola yang tidak terkuasai. Bisa disebabkan oleh latihan yang kurang dan belum dimiliki sepenuhnya taktik oleh pemain tersebut

Fakta ini terbukti dari beberapa turnamen sepak bola dan pernah uji coba beberapa pertandingan terakhir tidak pernah mencapai tujuan. Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan mental serta sarana prasarana yang memadai. Hal ini menimbulkan keinginan penulis untuk mengetahui secara mendalam bagaimana penguasaan teknik dasar sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok yang penulis anggap paling dominan dalam pencapaian prestasi. Dengan demikian penulis akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Club PSJS Salimpek Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik
2. Kemampuan taktik
3. Kemampuan fisik
4. Kemampuan mental
5. Frekuensi latihan
6. Sarana dan prasarana

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian membatasi penelitian ini. Pada kemampuan teknik yang meliputi

1. Teknik *passing* dan *control*
2. Teknik *dribbling*
3. Teknik *shooting*
4. Teknik dasar sepakbola

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti ini dapat dirumuskan:

1. Bagaimana kemampuan teknik *passing* dan *control* pada pemain Club PSJS Salimpek?
2. Bagaimana kemampuan teknik *dribbling* pada pemain Club PSJS Salimpek?
3. Bagaimana kemampuan teknik *shooting* pada pemain Club PSJS Salimpek?
4. Bagaimana kemampuan teknik pemain sepakbola pada pemain Club PSJS Salimpek?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kemampuan teknik *passing* dan *control* pada pemain Club PSJS Salimpek?

2. Untuk mengetahui kemampuan teknik *dribbling* pada pemain Club PSJS Salimpek?
3. Untuk mengetahui kemampuan teknik *shooting* pada pemain Club PSJS Salimpek?
4. Untuk mengetahui kemampuan teknik pemain sepakbola pada pemain Club PSJS Salimpek?

F. **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaa, Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai referensi untuk meningkatkan kemampuan teknik pada pemain sepakbola.
3. Pemain, untuk dapat membuat pemain agar semangat lagi dalam meningkatkan kemampuan teknik pada bermain sepakbola
4. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dalam meneliti kajian yang sama.
5. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai masukkan dalam perkembangan pemain sepakbola di Provinsi Sumatra Barat
6. Perpustakaan FIK UNP sebagai bahan kajian dalam penelitian yang sama secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik *passing* dan *control* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 13,78.
2. Kemampuan teknik *dribbling* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sangat kurang dengan rata-rata 14,93
3. Kemampuan teknik *shooting* pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 12,11
4. Kemampuan teknik pemain sepakbola pada pemain Club PSJS Salimpek dalam kategori sedang dengan rata-rata 150,00.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Bagi pemain, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan teknik dasar bagi yang kurang.
2. Bagi pemain yang memiliki kategori kemampuan teknik dasar baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali pemain harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kemampuan teknik dasarnya.

3. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kemampuan teknik dasar sehingga teknik dasar pemain bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.
4. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondis fisik yang baik kedepanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tah. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Eddy Ardianda, & J. (2021). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola . *Jurnal Perfrom Olahraga*, 32-41.
- Emral. (2022). *Sepakbola* . Padang: Sukabima Press.
- Fernando, R., Erfando, T., Titania, A., & Irma, A. (2022). Sosialisasi Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia di Kabupaten Siak. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(11), 2089-2098.
- Hadi, R. P. (2024). Pengaruh Metode Latihan Passing Trianggle (Segitiga) Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola. *Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 2541-7126.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Ilham, E. A. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2.
- John. A. & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Ma'mun, A., & Saputra, M. P. D. Y. M. (2000). Perkembangan gerak dan belajar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2019), 220–232.
- Kusuma, C. A. (2018). *Kepelatihan Sepakbola Teori dan Praktik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

- Mubarok, R. R. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 3, No.2 .
- Ridho. B. Tohidin, D., & Putra, A N. (2021). The Effect of Extensive Interval Method Training On The VOMax Capacity Soccer Player. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, (4(2), 390-399. DOI:10.31851/hon.v4i2.5593.
- Putra, A. N. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan dribbling Atlet Sepakbola. *Jurnal: Pendidikan Jasmani*, Volume 16 No 2: 101-120.
- Rahman, & P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379.
- Ridho, B. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang: Sukabina
- Saputra, A. M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi, A. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhdy, M. (2019). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 102-107.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71–78. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/14>
- Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 11. Ayat 3 pasal 22 tahun 2022. Tentang Keolahragaan.
- Wahyudi, A. N. (2020). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Kabupaten Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Yuda Bagus Asmara., R. N. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Teknik Dasar Passing Pada Pembelajaran Permainan Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 4(3), 261-272.
- Yulifri. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman . *Jurnal Stamina* , 1(1), 451-457.
- Yulifri, & A. (2018). *Permainan Sepakbola*. FIK UNP.