

**STUDI TENTANG KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN
SEPAKBOLA PESERTA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 SAROLANGUN**

SKRIPSI

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



**OLEH:
RAHMAT SAHRIZAN
NIM. 21086265**

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

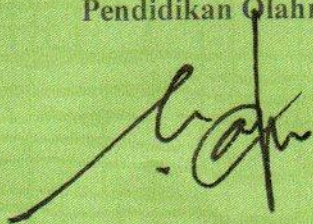
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Studi tentang Keterampilan Teknik Dasar Bermain
Sepakbola Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler SMA
Negeri 1 Sarolangun
Nama : Rahmat Sahrizan
NIM/BP : 21086265/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga

Padang, Mei 2025

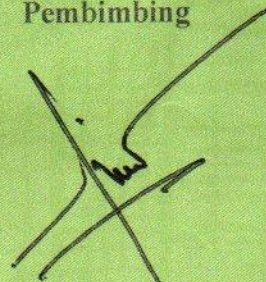
Disetujui oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 196111191986021001

HALAMAN PENGESAHAN

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 : Studi Tentang Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sarolangun
Nama : Rahmat Sahrizan
NIM : 21086265
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2025

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd

1.....

2. Anggota : Prof. Dr. Arsil, M.Pd

2.....

3. Anggota : Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd

3.....

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

ii

1. Karya tulis saya, *Skripsi/Karya Akhir dengan judul
MAJALAH ILUSTRASI DIGITAL SEBAGAI MEDIA PEMAHAMAN MASYARAKAT
TERHADAP INTERMITTENT EXPLOSIVE DISORDER (IED)

adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 04 NOV 2025

Saya yang menyatakan,



AMALIYA HISANA NASUTION
NIM. 21037092

ABSTRAK

**Rahmat Sahrizan : Studi Tentang Keterampilan Teknik Dasar
(2025) Bermain Sepakbola Peserta Kegiatan
Ekstrakurikuler SMA Negeri 1
Sarolangun**

Penelitian ini secara fundamental berorientasi pada identifikasi mendalam mengenai tingkat penguasaan keterampilan dasar sepak bola di kalangan siswa-atlet (n=20) yang aktif berpartisipasi dalam program ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sarolangun. Melalui kerangka kerja penelitian deskriptif kuantitatif, studi ini bertujuan untuk mengevaluasi secara komprehensif status terkini kompetensi fundamental sepak bola yang dimiliki oleh kelompok siswa-atlet tersebut. Fokus utama adalah memetakan kemampuan teknis esensial yang krusial dalam permainan sepak bola.

Asesmen secara spesifik dirancang untuk mengukur kemampuan teknis inti, termasuk passing-control (presisi dan penerimaan bola), dribbling (efisiensi dalam menggiring bola), akurasi dan kekuatan shooting (efektivitas menembak ke gawang), serta teknik heading (kemampuan menyundul bola). Data kinerja yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran kuantitatif mengenai tingkat penguasaan setiap keterampilan.

Analisis statistik deskriptif terhadap data kinerja yang berhasil dikumpulkan mengungkapkan bahwa tingkat penguasaan rata-rata pada aspek *passing-control*, *dribbling*, dan efektivitas *shooting* berada pada kategori "Sedang" di antara kelompok siswa-atlet yang diteliti. Sebaliknya, hasil asesmen secara signifikan mengindikasikan bahwa kemampuan heading menunjukkan tingkat kinerja "Sedang". Implikasi dari temuan ini adalah evaluasi komposit terhadap pelaksanaan keseluruhan keterampilan dasar sepak bola oleh partisipan program ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Sarolangun secara umum berada pada tingkatan "Sedang". Temuan ini menggarisbawahi perlunya intervensi pedagogis yang terfokus, terutama pada aspek heading, guna meningkatkan kompetensi teknis siswa-atlet secara menyeluruh.

Kata kunci: *dribbling, heading, passing-control, shooting, teknik dasar sepakbola*

ABSTRACT

Rahmat Sahrizan (2025) : Investigating Fundamental Football Skills of Extracurricular Athletes: The Case of SMA Negeri 1 Sarolangun

This investigation aimed to ascertain the baseline proficiency in fundamental football skills among a cohort of student-athletes (n=20) actively participating in the extracurricular football program at SMA Negeri 1 Sarolangun. Adopting a quantitative descriptive research paradigm, the current standing of essential football competencies was evaluated through the implementation of performance-based assessment protocols.

These assessments specifically targeted key technical proficiencies, including passing-control, dribbling, shooting accuracy and power, and heading technique. Subsequent descriptive statistical analysis of the collected performance data revealed a "Moderate" mean proficiency level across the domains of passing-control, dribbling and shooting effectiveness. Conversely, the assessment of heading proficiency indicated a "Deficient" performance level within the studied group. Consequently, the composite evaluation of fundamental football skill execution demonstrated by the student participants enrolled in the SMA Negeri 1 Sarolangun extracurricular football program was determined to be at a "Moderate" overall level. These findings underscore the current skill distribution within the program and highlight a specific area, namely heading, requiring targeted pedagogical intervention to elevate the overall technical competence of the student-athletes. Further research could explore the underlying factors contributing to these proficiency levels and the effectiveness of specific training methodologies in addressing the identified deficiencies.

Keywords: dribbling, fundamental football techniques, heading, passing-control, shooting.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “**Studi tentang Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri**

1 Sarolangun” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Jurusan Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
5. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd dan Dr. Muhammad Arnando Nando, S.Si., M.Pd.

penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.

6. Kedua orang tua, serta keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
7. Siswa SMA Negeri 1 Sarolangun yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di sekolah ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat dan Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Sepakbola	10
2. Teknik Dasar Sepakbola	11
3. Kegiatan Ekstrakurikuler	23
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	31

D. Defenisi Operasional	31
1. Passing dan Kontrol.....	31
2. <i>Dribbling</i>	31
3. <i>Shooting</i>	32
4. <i>Heading</i>	32
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Kemampuan <i>Dribbling</i>	40
2. Kemampuan <i>Heading</i>	42
3. Kemampuan <i>Passing-control</i>	43
4. Kemampuan <i>Shooting</i>	44
5. Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola ..Error! Bookmark not defined.	
B. Pembahasan	46
1. Kemampuan <i>dribbling</i>	46
2. Kemampuan <i>heading</i>	48
3. Kemampuan <i>passing-control</i>	50
4. Kemampuan <i>shooting</i>	51
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik passing	15
Gambar 2. Teknik menghentikan bola (Stopping)	17
Gambar 3. Teknik menyundul bola	19
Gambar 4. Teknik menggiring bola	22
Gambar 5. Teknik Merampas Bola.....	23
Gambar 6. Kerangka Konseptual Penelitian	29
Gambar 7. Bentuk lapangan untuk tes <i>passing</i> dan <i>control</i>	33
Gambar 8. Bentuk lapangan untuk tes <i>dribbling</i>	35
Gambar 9. Bentuk lapangan untuk tes <i>shooting</i>	36
Gambar 10. Bentuk pelaksanaan tes <i>heading</i>	37
Gambar 11. Histogram data kemampuan <i>dribbling</i> SMA Negeri 1 Sarolangun ...	41
Gambar 12. Histogram data kemampuan <i>heading</i> SMA Negeri 1 Sarolangun	43
Gambar 13. Histogram data kemampuan <i>passing-control</i> SMA Negeri 1 Sarolangun.....	44
Gambar 14. Histogram data kemampuan <i>shooting</i> SMA Negeri 1 Sarolangun	46
Gambar 15. Histogram data keterampilan teknik dasar sepakbola SMA Negeri 1 Sarolangun.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	31
Tabel 2. Rumus skala 5.....	38
Tabel 3. Distribusi frekuensi data kemampuan dribbling SMA Negeri 1 Sarolangun.....	40
Tabel 4. Distribusi frekuensi data kemampuan heading SMA Negeri 1 Sarolangun	42
Tabel 5. Distribusi frekuensi data kemampuan passing-control SMA Negeri 1 Sarolangun.....	43
Tabel 6. Distribusi frekuensi data kemampuan shooting SMA Negeri 1 Sarolangun.....	45
Tabel 7. Distribusi frekuensi data keterampilan teknik dasar sepakbola SMA Negeri 1 Sarolangun	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh seluruh kalangan masyarakat di seluruh dunia, karena sepakbola merupakan olahraga yang melibatkan banyak orang dengan biaya yang tidak terlalu besar dan pelaksanaannya tidak terlalu rumit dibandingkan dengan olahraga lain. Olahraga sepakbola berkembang pesat diseluruh dunia, tidak terkecuali juga di Indonesia. Bukan hanya memainkannya, antusiasme masyarakat pun tercipta tatkala pertandingan digelar di dalam negeri maupun luar negeri.

Event-event besar seperti Piala Dunia, Piala Eropa, bahkan kompetisi reguler negara yang terkenal akan sepakbolanya seperti Inggris, Perancis, Jerman dan Spanyol mampu memunculkan fanatisme tersendiri di kalangan masyarakat. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer, mulai dari kalangan menengah ke bawah sampai menengah ke atas. Bisa dibilang olahraga permainan ini adalah olahraga rakyat, karena dimainkan oleh semua kalangan umur, dari mulai anak-anak, dewasa, sampai orang yang sudah tua sekalipun.

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim masing masing timnya terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Seperti yang dikatakan Sucipto dalam Putra dan Tafaqur (2019;32) bahwa:

“Sepak bola adalah permainan beregu yang masing–masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepak bola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumannya”.

Pembinaan olahraga di Indonesia adalah usaha terstruktur untuk mengembangkan potensi individu dan masyarakat melalui olahraga. Hal ini mencakup pelatihan, kompetisi, dan pengembangan fasilitas olahraga. UU Sistem Keolahragaan Nasional terbaru (UU No. 11 Tahun 2022) menjadi landasan hukum yang mengatur seluruh aspek keolahragaan di Indonesia, mulai dari pembinaan atlet, pengelolaan organisasi olahraga, hingga pendanaan. UU ini bertujuan untuk menciptakan sistem olahraga yang lebih baik, transparan, dan berprestasi tinggi. Beberapa poin penting dalam UU ini adalah adanya fokus pada pembinaan olahraga sejak dini, peningkatan kualitas pelatih, dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Dalam konteks pendidikan formal, implementasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga diidentifikasi sebagai salah satu strategi yang efektif untuk mengoptimalkan potensi prestasi olahraga peserta didik. Melalui partisipasi dalam ekstrakurikuler, siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik secara terstruktur di luar kurikulum inti. Pengembangan ini tidak hanya berfokus pada aspek motorik, tetapi juga mencakup peningkatan pemahaman taktik dan strategi permainan, yang merupakan komponen esensial dalam mencapai performa olahraga yang optimal. Kegiatan ekstrakurikuler menyediakan platform yang ideal untuk penerapan prinsip-prinsip pelatihan olahraga secara sistematis, yang seringkali tidak dapat diakomodasi dalam jadwal kurikulum reguler. Oleh karena itu, ekstrakurikuler olahraga berperan signifikan dalam mendukung pengembangan

atlet muda dan meningkatkan representasi prestasi olahraga di tingkat Pendidikan.

Dalam mencapai prestasi, terdapat sejumlah factor yang turut mempengaruhi, diantaranya adalah: keterampilan teknik dasar, fisik, taktik dan mental pemain (Saputra & Aziz, 2020; 36). Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Penguasaan keterampilan teknik dasar tidak hanya bergantung pada faktor fisik, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan psikologis. Pemahaman yang mendalam tentang mekanika gerakan, pengambilan keputusan taktis, dan kepercayaan diri merupakan komponen penting dalam pengembangan keterampilan ini. Latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, serta umpan balik yang konstruktif dari pelatih, akan membantu pemain untuk meningkatkan kualitas teknik mereka secara bertahap. Keterampilan teknik dasar yang solid menjadi modal dasar bagi pemain untuk mengembangkan keterampilan tingkat lanjut seperti kombinasi gerakan, umpan satu-dua, dan dribbling melewati lawan.

Penguasaan teknik dasar sepak bola merupakan fondasi esensial bagi seorang pemain sepak bola karena secara signifikan memengaruhi efektivitas dan kontribusi mereka di lapangan (Atradinal, 2018). Kompetensi dalam menggiring bola (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), mengontrol bola (*controlling*), dan menyundul (*heading*) memungkinkan

pemain untuk mengeksekusi taktik dan strategi tim dengan presisi dan efisiensi. Keterampilan teknis yang mumpuni tidak hanya meningkatkan kemampuan individu dalam mempertahankan penguasaan bola, menciptakan peluang serangan, dan melakukan pertahanan yang solid, tetapi juga memfasilitasi komunikasi dan kolaborasi yang lebih baik antar pemain dalam dinamika permainan yang kompleks. Dengan demikian, penguasaan teknik dasar yang mendalam berkorelasi positif dengan peningkatan performa individu dan kolektif tim, menjadikannya prasyarat fundamental dalam pengembangan seorang pemain sepak bola profesional.

Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola. Hal ini diduga disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik sendiri, seperti minat, bakat, motivasi, kecerdasan emosional, kondisi fisik, status gizi dan masih banyak lagi. Sementara faktor ekstrinsik yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri peserta didik seperti; kondisi lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, dukungan pihak sekolah, metode latihan dan masih banyak lagi.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat dibutuhkan dalam penguasaan keterampilan teknik dasar sepakbola. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi (Sepriadi dkk, 2018; 13). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari

komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya (Khalili dkk, 2019). Adapun menurut Emral dan Arsil (2023), komponen kondisi fisik terdiri dari: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa untuk dapat bermain sepakbola seorang pemain harus memiliki kondisi fisik khusus untuk cabang olahraga sepakbola. Adapun kondisi fisik khusus tersebut adalah: : 1) daya tahan (*endurance*), 2) kekuatan (*strength*) 3) kecepatan (*speed*) 4) kelincahan (*agility*) 5) kelenturan (*flexibility*) dan 6) daya ledak otot (*power*)” (Hermawan dkk, 2022;221).

Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih kesuksesan, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Kepercayaan pada seorang pemain sepakbola sangat penting untuk sebuah kinerja, kepercayaan diri membangkitkan emosi-emosi positif. Kesenangan, antusiasme, dan keringanan yang mendampingi kepercayaan diri dalam melakukan suatu kinerja akan memotivasi untuk melakukan aksi leluasa, kuat, cepat, dan mengalir. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri.

Memiliki motivasi yang baik dapat menampilkan suatu keberhasilan baik secara individu maupun kelompok. Motivasi yang baik memungkinkan setiap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik pasti ditampilkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula sehingga memungkinkan tujuan mereka tercapai. Seseorang harus memiliki motivasi yang kuat dalam prestasi olahraga, motivasi yang kuat sesuatu yang sulit menjadi mudah untuk dilakukan, sesuatu yang berat menjadi ringan untuk dilaksanakan, artinya dengan motivasi yang tinggi sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin.

Keberadaan sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sangat mempengaruhi cepat atau lambatnya siswa menguasai materi yang diajarkan. Kegiatan ekstrakurikuler kurang maksimal bila tidak memiliki sarana dan prasarana yang memadai serta latihan juga tidak akan bisa berjalan maksimal sehingga materi yang diajarkan tidak akan dapat direalisasikan dengan maksimal pula. Oleh sebab itu, kelengkapan sarana dan prasarana sangat penting dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Sarana prasarana yang dimaksud diantaranya adalah; lapangan, ketersediaan bola, tersedianya gawang serta peralatan penunjang latihan lainnya. Hal ini tentunya menjadi salah satu prioritas dalam mengkaji serta meningkatkan prestasi sepakbola.

Training menurut (Harsono, 2015), bahwa “training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system

tertentu, menurut jadwal dari mudah ke sukar, metodis dari sederhana ke yang lebih kompleks. Banyak metode latihan yang dapat diterapkan jika ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar, maka harus diberikan latihan secara terencana dan berkesinambungan agar mendapatkan hasil maksimal. Jika tidak, maka tujuan penguasaan keterampilan dan prestasi tidak akan dapat dicapai.

Perancangan program latihan yang tepat oleh pelatih memegang peranan krusial dalam memaksimalkan potensi atlet sepak bola melalui pengembangan sistematis dan terukur pada aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Program latihan yang terstruktur dan individual mempertimbangkan periodisasi latihan, prinsip beban lebih progresif, spesifisitas, dan pemulihan yang adekuat, sehingga mampu mengoptimalkan adaptasi fisiologis dan peningkatan performa spesifik cabang olahraga. Selain itu, program yang dirancang secara ilmiah mampu meminimalisir risiko cedera akibat latihan berlebihan atau tidak terarah, sekaligus memastikan pemain mencapai puncak performa pada periode kompetisi yang relevan, yang pada akhirnya berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan individu maupun tim secara keseluruhan.

SMA Negeri 1 Sarolangun merupakan salah satu sekolah yang memiliki prestasi membanggakan di Sarolangun. Namun, bapak Arsan, M.Pd., Gr selaku pelatih tim sekolah ini menyatakan bahwa akhir-akhir prestasi tim sepakbola sekolah ini semakin menurun sehingga untuk pertandingan persahabatan yang kerap dilakukan pun tim sepakbola SMA Negeri 1 Sarolangun sering mengalami kekalahan. Padahal pada rentang 2019 hingga 2023 tim dari sekolah ini merupakan tim yang disegani lawan. Lebih lanjut, pelatih juga menyatakan

bahwa terakhir kali melakukan penilaian terhadap kemampuan teknik dasar bermain sepakbola pemain yang beliau latih adalah Januari tahun 2024 lalu. Dikarenakan beberapa hal, hingga saat ini beliau belum melakukan tes kembali dan belum mengetahui pasti keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh tim sepakbola yang beliau latih. Padahal melakukan tes berkala terhadap pemain yang dibina merupakan agenda rutin yang seharusnya beliau lakukan 1 bulan sekali. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian terkait dengan Analisa keterampilan teknik dasar yang dimiliki tim sepakbola SMA Negeri 1 Sarolangun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik dasar
2. Kondisi fisik
3. Status gizi
4. Percaya diri
5. Minat
6. Motivasi
7. Sarana dan prasarana latihan
8. Metode latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: keterampilan teknik dasar..

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimanakah keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tim sepakbola SMA Negeri 1 Sarolangun?".

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: "Keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tim sepakbola SMA Negeri 1 Sarolangun".

F. Manfaat dan Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi.

1. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan S1 pada Program Studi Kesehatan dan Rekreasi Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan menambah pengetahuan peneliti tentang teknik dasar bermain sepakbola.
2. Sebagai pengetahuan dan wacana baru bagi pelatih pencak sepakbola, tentang tentang teknik dasar bermain sepakbola.
3. Sebagai sumber bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai referensi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa SMA Negeri 1 Sarolangun yang bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Secara keseluruhan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa SMA Negeri 1 Sarolangun yang bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berada pada klasifikasi “Sedang”, maka untuk kemampuan untuk tiap teknik dasarnya peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* siswa SMA Negeri 1 Sarolangun yang bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berada pada klasifikasi “Sedang”.
2. Kemampuan *heading* siswa SMA Negeri 1 Sarolangun yang bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berada pada klasifikasi “Sedang”.
3. Kemampuan *passing-control* siswa SMA Negeri 1 Sarolangun yang bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berada pada klasifikasi “Sedang”.
4. Kemampuan *shooting* siswa SMA Negeri 1 Sarolangun yang bergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berada pada klasifikasi “Sedang”.

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Mempertimbangkan krusialnya penguasaan keterampilan teknik dasar sebagai fondasi pembinaan pemain sepak bola, maka periodisasi latihan yang sistematis dan berkelanjutan esensial untuk diimplementasikan.
2. Bagi pelatih
 - a. Penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk melakukan evaluasi periodik terhadap efektivitas program latihan seorang pelatih dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar sepakbola pada para atlet binaannya.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam upaya meningkatkan kompetensi pelatih dalam mengembangkan teknik dasar sepakbola siswa Sekolah Sepak Bola (SSB).
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan kurikulum pelatihan sepakbola yang lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet sepakbola Indonesia secara umum.
3. Penelitian ini membuka peluang bagi studi lanjutan untuk mengidentifikasi variabel-variabel lain yang berkontribusi terhadap penguasaan teknik dasar sepakbola. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kinerja pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan siswa terhadap manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam pengembangan prestasi dan potensi diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79-87.
- Astuti, Y. (2023). Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 46-54.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincuhan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincuhan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Chairani, M., & Juwita, R. (2019). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar siswa di SMP Negeri 1 Peusangan. *Jurnal Sain Ekonomi dan Edukasi (JSEE)*, 7(1).
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 10-18.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh model latihan Filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(6), 1-8.
- Evandi, G. T. K., Rosmawati, R., Edwarsyah, E., & Putra, A. N. (2023). Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa SMPN 2 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 6(11), 192-198.
- Firlando, R., Frima, A., & Sunardi, L. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Informasi Mura*, 12(2), 166-172.
- Harahap, F. A., Rifa'i, M., & Hadijaya, Y. (2024). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 2(6), 157-169.
- Hermawan, H. A., Nurcahyo, F., & Yudanto, Y. (2022). Pemantauan Profil Kondisi Fisik Kecabangan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga Di Daerah Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 9-18.

- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Irawan, Y. F., Setiaji, I., & Azman, W. K. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar pada Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ma'arif Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15694-15700.
- Iqballudin, M., Mahardhika, D. B., & Hidayat, A. S. (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Siswa Eksrakurikuler Sepak Bola MA Nihayatul Amal Rawamerta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(25), 502-508.
- Jonni, J., Atradinal, A., & Lawanis, H. (2025). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. *Jurnal JPDO*, 8(2), 145-154.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2).
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Maulana, M. W., Iqbal, M., & Alsaudi, A. T. (2020, November). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepak Bola dengan Menggunakan Metode Latihan Passing Diamond. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 138-145).
- Mu'minin, A. (2015). Pengaruh Latihan Agility 15-Yard Turn Drill Dan X-Pattern Multi Skill Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1).
- Muslim, M. A., & Rahmat, A. (2021). Perbedaan Ketepatan Pasing Kaki Bagian Dalam Dan Kaki Bagian Luar Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(1), 30-40.
- Nurdiati, N. (2018). Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Variasi Latihan Siswa Kelas V Sdn 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(3), 458-462.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Pandu Permana, R., Weda, W., & Husein Allsabab, M. A. (2021). *Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Koordinasi Mata Kaki Dan*

Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ssb Perseto Kab. Jombang (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

- Patraserasah, J. (2017). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu Usia 13-15 Tahun. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(3).
- Perdana, R., Yulifri, Y., Rasyid, W., & Syamsuar, S. (2023). Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola SSB Menara Batam FC Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 6(4), 54-59.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10-17.
- Putra, B. P., & Tafaqur, M. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch terhadap Keterampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 30-35.
- Putra, A. N. (2017). Hubungan Antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Klub Psts Tabing Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 1-12.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Rahman, K. S., & Padli, P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379.
- Rosidi, A. (2025). Manajemen Pendidikan Dalam Kebijakan Ekstrakurikuler Di Sekolah dan Madrasah. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi*, 2(1), 1-5.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Sari, E. R., Aswat, H., Onde, M. L. O., Rizkayati, A., & Unarti, U. (2023). Pendampingan Mahasiswa dalam Pembelajaran Ekstrakurikuler SD Negeri 1 Wameo. *JPW: Jurnal Pengabdian Wakaaka*, 2(1), 14-21.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Eldawaty, E. (2018). Peningkatan Pemahaman Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Bagi Pelatih Dan Pemain Sepakbola Air Bangis. *Abdimas Dewantara*, 1(2), 10-18.

- Septiadi, W., GS, M. G., & Taufik, M. S. (2019). Peningkatan Keterampilan Shooting Kaki Bagian dalam Melalui Audio-Visual kepada Siswa Kelas X Smk Pgri 3 Otomotif Cianjur. *Jurnal Maenpo*, 9(1), 1-7.
- Simanullang, B. Y. P. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Badan Dengan Hasil Keterampilan Heading Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Ukm Sepak Bola Universitas Lampung Tahun 2016/2017.
- Siregar, F. M., & Faruk, M. (2020). Analisis Pertandingan Final Sepakbola Piala Presiden 2019 Ditinjau Dari Passing, Ball Possession, Dan Shooting. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 72-77.
- Sugiono, S., Putro, W. A. S., & Istiyono, I. (2024). Analisis Keterampilan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong. *Educational Journal: General and Specific Research*, 4(1), 139-147.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, D. S. (2022). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Dengan Bola Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Di Akademi Triple 'S. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 1-5.
- Wae, H., Natal, Y. R., & Bate, N. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Kaki Bagian Dalam Siswa Sekolah Sepak Bola Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 51-57.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai-nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA KORPRI Banjarmasin. *Jurnal pendidikan kewarganegaraan*, 6(11).
- Yaslindo, Y., Zarwan, Z., Suwirman, S., & Rasyid, W. (2019). Partisipasi Orang tua Dalam menunjang Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Solok Selatan Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal MensSana*, 4(2), 140-147.
- Yulianto, P. F., Santoso, A. B., & Mahardika, W. (2021). Pelatihan Ball Possition Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Putra Usia Sekolah Dasar SSB Begajah Sukoharjo. *PROFICIO*, 2(01), 1-7.
- Yulyanti, Y., Delfina, Z., & Wulandari, R. (2022). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di Kelompok Bermain Ar Rahman Galang Tinggi. *JIMR: Journal Of International Multidisciplinary Research*, 1(01), 120-126.