

**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN
SEPAK BOLA PADA UMUR 14 TAHUN SSB PS UNIMUDA
SORONG**

SKRIPSI



OLEH :

**JIMMY JULIANUS ARONGGEAR
NIM. RPL12485201006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAHRGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun Ssb Ps

Unimuda Sorong

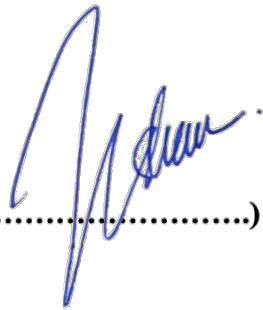
Jimmy Julianus Aronggear

NIM. RPL12485201006

Telah disetujui tim

pembimbing Pada, 20 April 2026

Pembimbing I



(.....)

Assoc Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT.
NIDN. 1117019002

Pembimbing II



(.....)

Leo Pratama, M.Or.
NIDN. 1422129301

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal ini telah di sahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada, 23 April 2026
Mengetahui
Dekan FABIO,



Roni Andri Pramita, M.Pd.
NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. **Saiful Anwar, M.Pd.**
NIDN. 1426079301

A signature in blue ink, written over a dotted line, representing Saiful Anwar.

2. **Harmaman, M.Pd.**
NIDN. 1430109601

A signature in black ink, written over a dotted line, representing Harmaman.

3. **Assoc Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT** (.....)
NIDN : 1117019002

A signature in blue ink, written over a dotted line, representing Assoc Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro.

MOTO

“Perjalanan seribu batu bermula dari satu langkah, maka mulailah
meskipun dari satu langkah kecil.”

Yazief Djulianda Hilmi

ABSTRAK

Jimmy Julianus Aronggear. *Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Waskito Aji SP, M.Or (II) Saiful Anwar, M.Pd.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada pemain umur 14 tahun SSB PS UNIMUDA Sorong. Penelitian ini dilaksanakan di SSB PS UNIMUDA Sorong Kabupaten Sorong Provinsi Papua Barat Daya, subjek dari penelitian ini ialah pemain sepak bola umur 14 tahun SSB PS UNIMUDA Sorong. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode penelitian berupa metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Data yang diperoleh berupa hasil tes dan pengukuran keterampilan pemain sepak bola umur 14 tahun pada teknik dasar permainan sepak bola.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong dari 35 orang siswa yang memiliki kategori baik sebanyak 18 orang dengan persentasi 51.4%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 17 orang dengan persentasi 41.8%.

Kata Kunci: Teknik dasar permainan sepak bola.

ABSTRACT

Jimmy Julianus Aronggear. *Survey of Basic Technical Skills in the Game of Football at the Age of 14 Years SSB PS UNIMUDA Sorong*. Thesis, Department of Sports and Health Education, FKIP, Jambi University, Supervisor: (I) Dr. Waskito Aji SP, M.Or (II) Saiful Anwar, M.Pd.

This research aims to determine the basic technical skills of playing soccer in 14 year old SSB PS UNIMUDA Sorong players. This research was carried out at SSB PS UNIMUDA Sorong, Sorong Regency, Southwest Papua Province, the subjects of this research were 14 year old soccer players from SSB PS UNIMUDA Sorong. This research is quantitative descriptive research, the research method is a survey method with data collection techniques using tests and measurements. The data obtained were in the form of test results and measurements of the skills of 14 year old soccer players in basic soccer game techniques.

The results of this research show that the basic technical skills of playing football at the age of 14 at SSB PS UNIMUDA Sorong out of 35 students who have the good category are 18 people with a percentage of 51.4%, of which 17 people have the medium category with a percentage of 41.8%.

Keywords: Basic soccer game techniques.

KATA PENGANTAR

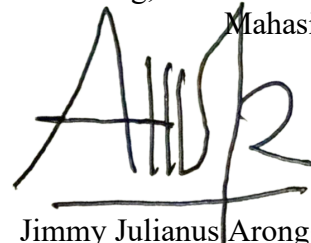
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun Ssb Ps Unimuda Sorong untuk memenuhi sebagian syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan. Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak sekali mendapatkan bantuan, bimbingan, motivasi dan arahan. Dalam kesempatan ini penulis penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Rustamadi, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhamamdiyah Sorong.
2. Bapak Dr. Roni Andri Paramitha, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga, Universitas Pendidikan Muhamamdiyah Sorong tidak lelah memberikan dukungan dan support serta membantu masalah akademik.
4. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Pembimbing I yang tidak lelah memberikan dukungan dan support.
5. Bapak Assoc. Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, S.Pd., M.Or., AIFO-FIT selaku Pembimbing II yang tidak lelah memberikan dukungan dan support.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan dan perbaikan dalam penyusunan di masa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Sorong, 27 Januari 2026

Mahasiswa



Jimmy Julianus Aronggear
NIM. RPL12485201006

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
MOTO	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Sejarah Singkat Permainan Sepak Bola	9
2.2 Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola	11
2.2.1 Menendang Bola	11
2.2.2 Menghentikan Bola	16
2.2.3 Menggiring Bola	20
2.2.4 Menyundul Bola	24
2.2.5 <i>Shooting</i>	26
2.3 Teknik Permainan Sepak Bola	27
2.3.1 Teknik Individu	28
2.3.2 Teknik Unit	28
2.3.3 Teknik Beregu	28

2.3.4 Keterampilan Gerak	29
2.4 Penelitian yang Relevan	32
2.5 Kerangka Berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2 Desain Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel	39
3.4 Teknik Pengambilan Sampel	40
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6 Validasi Instrumen Penelitian	41
3.7 Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Hasil Tes Keterampilan Passing	48
4.1.2 Hasil Tes Keterampilan Dribbling	49
4.1.3 Hasil Tes Keterampilan Heading	51
4.1.4 Hasil Tes Keterampilan Menghentikan Bola	52
4.1.5 Hasil Tes Keterampilan Shooting	53
4.1.6 Hasil Tes Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola	53
4.2 Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Kerangka Berpikir	37
3.1 Tabel Waktu Penelitian	38
4.1 Tabel Klasifikasi Tes Passing Sepak Bola.....	48
4.2 Tabel Klasifikasi Tes Dribbling Sepak Bola	49
4.3 Tabel Klasifikasi Tes Heading Sepak Bola	50
4.4 Tabel Klasifikasi Tes Menghentikan Bola Sepak Bola	51
4.5 Tabel Klasifikasi Tes Shooting Sepak Bola	52
4.6 Tabel Klasifikasi Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola.....	53
4.7 Tabel Nama-nama Pemain.....	54

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Tendangan Kaki Bagian Dalam	12
2.2 Gambar Tendangan Punggung Kaki.....	13
2.3 Gambar Tendangan dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	14
2.4 Gambar Tendangan dengan Punggung Kaki Bagian Luar	15
2.5 Gambar Bola Menyusur ke Tanah dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
2.6 Gambar Bola Memantul ke Tanah dengan kaki Bagian Luar.....	18
2.7 Gambar Bola Memantul ke Tanah dengan Punggung Kaki	19
2.8 Gambar Mengiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	21
2.9 Gambar Mengiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	22
2.10 Gambar Mengiring Bola dengan Punggung Kaki.....	23
2.11 Gambar Menyundul Bola	25
3.1 Gambar Diagram Lapangan Tes Passing.....	42
3.2 Gambar Diagram Lapangan Tes Dribbling	44
3.3 Gambar Diagram Lapangan Tes Menyundul Bola	45
3.4 Gambar Diagram Lapangan Tes Menghentikan Bola	46
3.5 Gambar Diagram Lapangan Tes Shooting	47
4.1 Gambar Diagram Tes Passing	49
4.2 Gambar Diagram Tes Dribbling	50
4.3 Gambar Diagram Tes Heading	51

4.4 Gambar Diagram Tes Menghentikan Bola	52
4.5 Gambar Diagram Tes Shooting	53
4.6 Gambar Diagram Tes Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola	54

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga ialah bagian yang melekat dari warisan kebudayaan manusia, olahraga juga tidak semata-mata mencari kesegaran lahir dan batin tetapi juga untuk mencadapatkan penghargaan setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa (Mardela, 2019). Dalam situasi ini yang disukai oleh banyak kalangan baik sebagai pelaksana ataupun sebagai penggemar ialah sepak bola. Sepak bola berkembang mengikuti perkembangan zaman termasuk kondisi teknik, fisik, taktik dan mental. Apabila ke empat unsur itu terpenuhi, maka pemain tersebut pasti perihail dapat beprestasi (Sunarta, 2020).

Olahraga sepak bola ialah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu sebanyak 11 (sebelas) orang yang tujuannya untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang regu lawan. Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki skill yang bagus, banyak hal yang perlu di perhatikan oleh pembina, pelatih, maupun atlet itu sendiri dalam meraih prestasi (Surrohmat, 2020).

Menurut (Akbari, 2018), sepak bola ialah olahraga terhits di bumi saat ini, dengan cakupan 270 juta peserta yang tersebar di seluruh dunia. Di Indonesia olahraga sepak bola ialah olahraga yang paling berkembang dan maju karena dapat melahirkan perkumpulan dan klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah ditinjau air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa (Indra, 2020).

Didalam sepak bola kita juga dituntut untuk *Spesifisitas* pemuatan yang tinggi, pengambilan keputusan dibawah tekanan lawan (Hulka, 2017). Untuk dapat bermain sepak bola dengan bagus pemain harus memksimalkan teknik-teknik dasar dalam sepak bola serta di tunjang kondisi fisik yang baik (Putra, 2019). Dalam permainan sepakbola terdapat konstituen-konstituen yang bisa mempengaruhi pencapaian prestasi seorang pemain sesuai yang diungkapkan (Maulana, 2020). Dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan ialah salah satu konstituen yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi (Arwandi, 2018).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh masyarakat, baik di kota maupun di desa. Kenyataan ini dapat dilihat, bahwa perkembangan permainan sepak bola mengalami kemajuan yang begitu pesat, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepak bola baik di desa, di kota maupun instansi pemerintah dan swasta. Banyaknya klub-klub sepak bola di masyarakat mengakibatkan persaingan di kalangan klub lebih tinggi, maka setiap klub jelas dituntut untuk berusaha meningkatkan prestasi yang semaksimal mungkin.

Bagi sebagian orang permainan sepak bola dimainkan tidak sekadar sebagai hiburan dan pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut suatu prestasi yang tinggi. Hal ini wajar, karena permainan sepak bola sudah dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional, selain itu sepak bola dewasa ini dapat dijadikan sebagai ladang pekerjaan yang menjanjikan.

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik, untuk itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar serta keterampilan permainan sepak bola. Salah satu tugas pelatih klub sepak bola adalah mampu mengembangkan kemampuan pemain dan sanggup memotivasi pemain untuk senantiasa berlatih dengan baik dan penuh semangat. Suasana latihan yang kondusif akan berdampak positif bagi perkembangan pemain yang pada akhirnya mampu menciptakan pencapaian prestasi yang maksimal.

Di kecamatan tebing tinggi hampir keseluruhan desa memiliki perkumpulan sepak bola. Perkembangan ini mendorong klub-klub sepak bola yang ada berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi. Untuk dapat menciptakan prestasi yang baik sebuah klub sepak bola harus memiliki pemain-pemain yang mampu menguasai berbagai macam teknik dasar permainan sepak bola, sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan, untuk membantu klub memenangkan pertandingan.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teruraikan maka teridentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. SSB dalam melakukan beberapa pertandingan terakhir prestasi dan kualitas permainannya mulai menurun.

2. Penurunan prestasi ini disebabkan karena keterampilan gerak pemain yang mengalami penurunan secara berkualitas sehingga mempengaruhi hasil permainan.
3. Untuk mengetahui seberapa jauh keterampilan gerak dasar para peserta SSB.

1.3 Batasan Masalah

Terdapat beberapa identifikasi masalah peneliti membatasi penelitian ini pada masalah yang ada dalam Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong. Penelitian ini hanya mencari tahu mengenai keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada pemain umur 14 tahun SSB PS UNIMUDA Sorong tersebut.

1.4 Rumusan Masalah

Dasar atau pondasi yang penting dan harus dimiliki pemain sepak bola yaitu teknik gerak dasar sepak bola yang baik. Sehingga teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain pada Klub SSB. Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

“Bagaimana Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Pemain Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada pemain umur 14 tahun SSB PS UNIMUDA Sorong

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapat selama kuliah di program
2. Memberikan masukan dan sumbangan pemikiran di bidang ilmu keolahragaan terutama mengenai olahraga sepak bola.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi pemain sepak bola, dapat membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam hal kompetisi sepak bola serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan prestasi.
2. Manfaat bagi pelatih, memberikan masukan kepada guru-guru olahraga, pembinaan maupun pelatih sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperoleh prestasi yang lebih baik.
3. Manfaat bagi peneliti, peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan yang sangat berharga mengenai keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain umur 14 tahun SSB PS UNIMUDA Sorong
4. Manfaat bagi masyarakat setempat, dapat membantu masyarakat untuk memberikan rekomendasi bagi suatu kebijakan, program yang direncanakan oleh SSB dimana hal tersebut dapat meningkatkan kinerja dari para pelaksana program.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Sejarah Singkat Permainan Sepak Bola

Menurut Muhajir, (Muhajir, 2004:22), “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Menurut Rahmani Mikanda (Rahmani Mikanda, 2014:99), sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang berjaring

Pada tahun 112-247 sebelum Masehi permainan sepak bola sudah dimainkan di Tiongkok dengan nama *Tsu-chiu*. Kemudian pada abad ke-11 di Inggris mengenal permainan sepak bola tersebut dari usus lembu. Pada abad 14 Jepang mengenal permainan sepak bola dengan nama *Kemari*, dimainkan oleh delapan orang untuk masing-masing regu dan pada tahun 1530 Italia mengenal permainan sepak bola dengan nama *Giugo de calico*.

Tsu-chu yang berarti “menendang bola” lahir dari kepercayaan Cina kuno. Menurut penulis Li You, bola itu melambangkan bulan yang amat sacral dan dua tim yang berlawanan melambangkan yin dan yang. Angka 12 diambil dari jumlah bulan dalam penanggalan Cina. Permainan ini sudah mengenal wasit dia memimpin pertandingan dan menghitung skor. Legenda menyebutkan anggota kerajaan sangat menggemari permainan ini. Raja-raja sengaja membangun lapangan untuk bermain *tsu-chu* dan mewajibkan sekolah

mengajarkan olahraga ini. Karena itu *tsu-chu* cepat populer ke seantero negeri. (Adhe Saputra, dkk 2020:3).

Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dengan nama Federation Internationale de Football Association (FIFA) atas inisiatif Gueron dari Perancis dan baru beranggotakan tujuh anggota. Pertandingan-pertandingan permainan sepak bola yang diselenggarakan FIFA adalah pertandingan permainan sepak bola Olimpiade dan pertandingan permainan sepak bola piala dunia.

Kejuaraan dunia baru diselenggarakan pada tahun 1930 di Montevideo (*Uruguai*), atas inisiatif A Jules Rimet. Karena jasa-jasa Jules Rimet, maka mulai tahun 1946 piala dunia itu disebut Jules Rimet Cup dan diadakan tiap 4 (empat) tahun sekali.

Permainan sepak bola modern berkembang di Indonesia mulai kapan dan siapa yang mengembangkannya tidak diketahui dengan jelas. Tetapi banyak orang berpendapat bahwa permainan sepak bola di Indonesia dibawa oleh penjajah Belanda.

Usaha untuk mendirikan organisasi permainan sepak bola baru terwujud pada tanggal 19 April 1930 yang terdiri dari tujuh anggota perkumpulan yaitu: PERSIJA, PERSIB, PSIM, PERSIS, PPSM, MVB, PERSEBAYA.

Dari ketujuh perkumpulan itu kemudian mendirikan PSSI, nama itu sampai sekarang tetap dipakai dan pengurus PSSI pertama diketahui oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Pada tahun 1930-1941 kompetisi PSSI diadakan tiap 1 tahun sekali. Pada zaman Jepang dan perang kemerdekaan tahun 1942-1950

tidak ada kompetisi PSSI berjalan kembali dan mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan remaja taruna, piala itu diambil untuk menghargai jasa-jasa Ir. Soeratin dalam membina dan mengembangkan PSSI

2.2 Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola meliputi: menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola dan *shooting*.

Pemain harus dibekali dengan teknik dasar bermain sepak bola agar menghasilkan permainan yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*) menyundul (*heading*), menggiring (*dribling*), dan *shoting* (Sucipto, 2000: 17).

2.2.1 Menendang Bola (*Passing*)

Festevian (Festevian, 2019:19) menjelaskan *Passing* merupakan salah satu teknik dasar sepak-bola yang digunakan untuk memberikan umpan dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, passing memiliki dua versi yaitu umpan pendek (*short pass*) dan umpan jarak jauh (*long pass*).

Menendang bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang paling digunakan dalam permainan sepak bola. Memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya (Sceunemann T, 2005 : 33).

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar didalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*):.

1. Dengan kaki bagian dalam (*Inside-foot*)

Berikut ini adalah Ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan kaki bagian dalam :



Gambar 2.1

Tendangan kaki bagian dalam (*Inside-foot*)

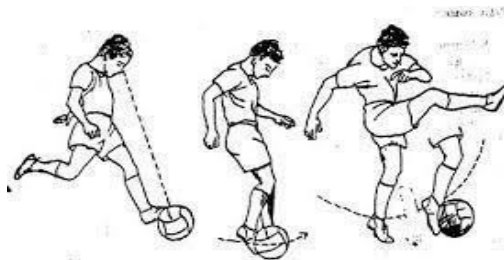
(Remmy Muchtar, 1992 : 30)

Pelaksanaan :

- Ambil sikap awal tubuh dengan menghadap ke bola.
- Tumpukan kaki kiri tepat di samping bola dan tekuklah lutut sedikit.
- Condongkan tubuh ke belakang sedikit.
- Tekuk tangan dua-duanya disisi tubuh untuk keseimbangan.
- Fokuskan diri kepada bola dan juga target tembakan.
- Bidik bola yang ada didepan anda dengan bagian dalam kaki dibagian tengah bola.
- Ayunkan kaki kiri ke arah depan lalu bola bisa di tendang dengan target bola di samping.
- Sesudah menendang, berat badan bisa di tumpukan ke kaki kanan (atau kaki mana saja yang memang untuk menendang).
- Daratkan dengan mendahulukan kaki dengan baik

2. Dengan punggung kaki (*Instep-foot*)

Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan punggung kaki (*Instep-foot*)



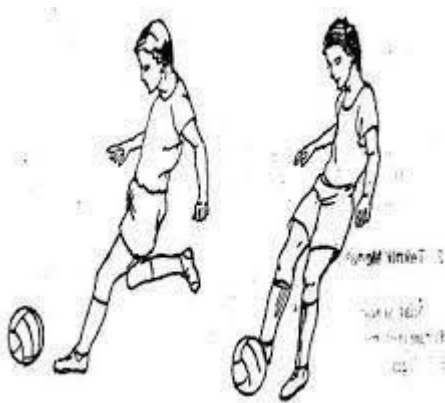
Gambar 2.2

Tendangan punggung kaki (*Instep-foot*)

(Remmy Muchtar, 1992 : 31)

Pelaksanaan :

- Awal siap sikap tubuh adalah berdiri menghadap bola.
 - Kaki bagian kiri menumpu dan di posisikan tepat di sisi bola dan tekuk lutut sedikit.
 - Rilekskan kedua tangan supaya tubuh terjaga keseimbangannya.
 - Fokuskan pandangan mata pada bola.
 - Tekuk pergelangan kaki ke bawah (kaki yang anda pakai untuk menendang bola).
 - Tekuk kaki tersebut menghadap ke depan lutut kaki kanan saat menendang dan ayunkan ke arah bola sebelum menyentuh kaki ke bagian belakang bola.
 - Tumpukan kaki ke bagian depan berat badan sesudah menendang.
3. Dengan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*)
- Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*) :



Gambar 2.3

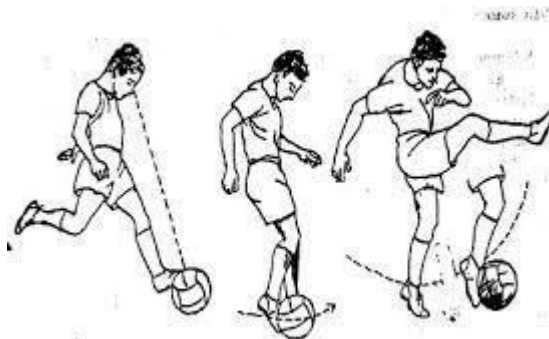
Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*)

(Remmy Muchtar, 1992 : 32)

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
 - Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
 - Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
 - Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
 - Pandangan mata pada bola.
 - *Follow-trough* dari kaki tendang.
4. Dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)

Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*) :



Gambar 2.4

Tendangan dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)

(Remmy Muchtar, 1992 : 32)

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.

- Kaki tendang diayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah kedalam.
- Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
- Tangan direntang.
- Mata tertuju pada bola.
- *Follow through* dari kaki tendang

Selain keempat cara tersebut kita harus mengetahui letak kaki tumpu terhadap sentuhan bola yaitu terletak disamping bola kurang lebih 10-15 cm dari bola, dengan sikap badan sedikit condong kedepan, kedua lengan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan badan, serta pandangan mata melihat pada bola.

2.2.2 Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan oleh setiap pemain. Menghentikan bola yang baik dari setiap pemain akan memudahkan pemain dalam melakukan passing kembali dan menciptakan peluang atau mengumpan dengan cepat ke teman saat bermain. Hal ini sependapat dengan pernyataan yang mendefinisikan bahwa menghentikan bola adalah teknik yang digunakan bersamaan dengan teknik menendang bola, mengatur tempo permainan, mempermudah untuk melakukan passing dan mengatur laju permainan (Grooms et al., 2013; Stubbe et al., 2015).

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam

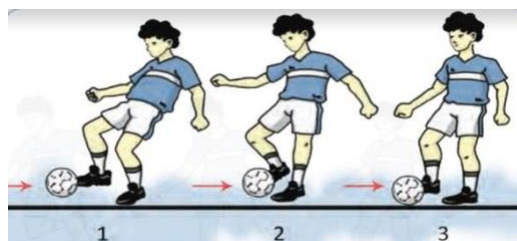
permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikannya untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan. Mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki (Sucipto dkk, 2000: 22).

Menghentikan bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menghentikan bola atau menerima bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

Dalam teknik ini ada 3 macam jalan bola yaitu :

1. Bola menyusur tanah (*ground-ball*)

Dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan telapak kaki.



Gambar 2.5

Bola Menyusur Keta tanah dengan Kaki Bagian Dalam

(Remmy Muchtar, 1992 : 33)

Pelaksanaan :

- Lari menyongsong datangnya bola, pandangan mata kearah bola, berhenti.
- Kaki tekuk terarah pada bola, lutut kaki tumpu ditekuk sedikit
- Kaki penerima menerima bola tepat pada kaki bagian dalam.
- Kaki penerima dengan bola digerakkan mengikuti arah lintasan bola.
- Kaki penerima bersama bola berhenti, bola dikuasai.

2. Bola memantul (*bouncing-ball*)

Teknik menahan bola dengan bola pantul dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki dan perut.



Gambar 2.6

Bola Memantul Ketanah dengan Kaki Bagian Luar

(Remmy Muchtar, 1992 : 34)

Pelaksanaan :

- Mata mengawasi bola.
- Badan condong sedikit kearah datangnya bola.
- Berat badan pada kaki tumpu, kaki yang berada pada sebelah datangnya bola.

- Lutut kaki tumpu bengkok sedikit dan mengarah kedatangannya bola.
- Kaki penahan sedikit diangkat dari tanah, lutut bengkok, kaki bagian dalam menghadap ketanah. Bola ditahan antara kaki bagian dalam.
- Kaki penahan digantung dengan lepas
- Tangan direntang menjaga keseimbangan.

3. Bola tinggi atau bola udara

Teknik menahan bola diudara (tanpa jatuh ke tanah) dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dengan dada, punggung kaki dan dengan kepala.



Gambar 2.7

Bola Memantul Ketanah dengan Punggung Kaki

(Remmy Muchtar, 1992 : 35)

Pelaksanaan :

- Kaki tumpu kearah datangnya bola, lutut kaki tumpu sedikit ditekuk.
- Kaki penerima digerakkan ke depan ke arah datangnya bola.

- Kaki penerima, menerima bola tepat pada kaki bagian dalam, sedikit diangkat di atas tanah.
- Kaki penerima dengan bola digerakkan mengikuti arah lintasan bola.
- Bola dijatuhkan ke tanah, bola berhenti dan dikuasai.

Dari pendapat diatas, dapat penulis simpulkan bahwa menahan bola merupakan usaha menghentikan bola atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola dapat dimainkan dalam usaha menyusun serangan, begitu juga dalam membangun serangan balik.

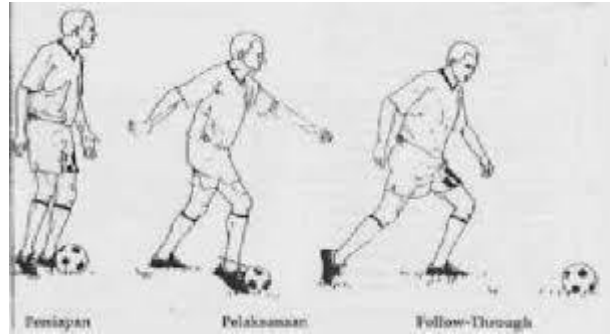
2.2.3 Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling merupakan salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola, sebab melalui dribbling ini pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola. Teknik *dribbling* biasanya digunakan oleh pemain dalam mengelabui musuh saat permainan berlangsung. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa *dribbling* merupakan keterampilan dalam bermain sepak bola yang dimiliki oleh pemain dengan tujuan untuk mengecoh lawan (Dai, Mao, Garrett, & Yu, 2014; Rossi et al., 2018).

Menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah, menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Teknik menggiring bola yang pertama-tama harus dilatihkan kepada pemain muda, yaitu berlari dengan bola (*running*

with the ball) (Suwarno KR, 2001: 10). *Dribbling* pada umumnya dibagi menjadi 3 cara yaitu :

1. Dengan kaki bagian dalam



Gambar 2.8

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

(Remmy Muchtar, 1992 : 40)

Pelaksanaan :

- Mata melihat pada bola.
- Kepala dan badan di atas bola.
- Bola didorong dengan bagian dalam kaki, dan tetap dalam jarak penguasaan.
- Bola didorong kedepan dalam garis lurus.
- Posisi badan berada antara bola dan lawan.

2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar



Gambar 2.9

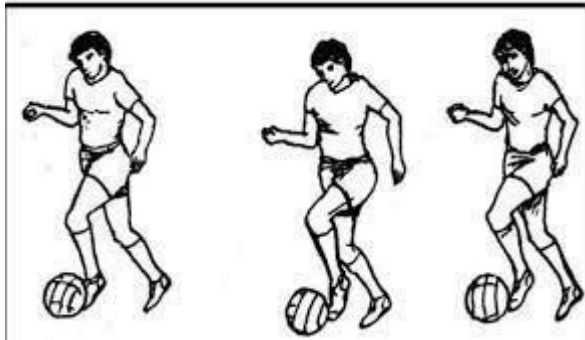
Menggiring bola dengan kaki bagian luar

(Remmy Muchtar, 1992 : 41)

Pelaksanaan :

- Mata melihat pada bola.
- Kepala dan badan di atas bola.
- Bola disentuh ke depan dalam garis lurus, dengan kaki bagian luar.
- Kaki yang digunakan mendorong bola diputar kedalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat kelingking.
- Langkah dalam lari tidak boleh terhalang.
- Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain.
- Posisi badan berada antara bola dan lawan.

3. Menggiring bola dengan punggung kaki



Gambar 2.10

Menggiring bola dengan punggung kaki

(Remmy Muchtar, 1992 : 43)

Pelaksanaan :

- Mata melihat pada bola.
- Kepala dan badan diatas bola.
- Bola disentuh kedepan dengan punggung kaki.
- Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ketanah.
- Langkah-langkah dalam lari pendek-pendek.
- Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain.
- Badan berada antara bola dan lawan.

Dari pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa menggiring bola (dribbling) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan cara menendang terputus-putus atau pelan yang bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Dalam melakukan teknik ini dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu menggunakan kaki dalam, kaki luar dan punggung kaki.

2.2.4 Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik menyundul bola merupakan teknik yang sering digunakan dalam pertandingan sepak bola didalam menciptakan peluang di mulut gawang lawan pada duel diudara baik secara langsung maupun tidak langsung akibat umpan lambung dari teman. Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan.

Teknik *heading* dapat dilakukan oleh semua pemain yang ada dalam permainan sepak bola, gerakan ini dilakukan jika bola berada di atas kepala kita sehingga mau tidak mau yang kita lakukan adalah mengubah atau menghentikan arah bola menggunakan kepala. Persyaratan saat melakukan teknik heading ini adalah saat akan menyundul bola perhatian harus fokus pada bola dan bola mengenai dahi pada kepala (Nédélec et al., 2012; Silva, Nassis, & Rebelo, 2015). Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat (Sucipto dkk, 2002 : 32).

Menurut Herwin (Herwin, 2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan. Adapun prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam menyundul bola yaitu:

1. Mata mengawasi bola yang datang.

2. Badan condong sedikit kebelakang pada pinggang (untuk mendapatkan tenaga lecutan).
3. Kedua tangan direntang kesamping.
4. Pada saat kontak, bagian depan kening mengenai bagian tengah bola
5. Bola disundul dengan lecutan yang tenaganya datang dari pinggang dan leher.
6. Arah bola datang dapat diatur dengan gerakan leher.



Gambar 2.11

Menyundul bola

(Remmy Muchtar, 1992 : 45)

Dari pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa *heading* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan cara menyundul bola yang bertujuan untuk mencetak gol, mengumpan dan mematahkan serangan lawan. Tingkat penguasaan dalam *heading* menjadi bagian yang penting karena pemain dapat mengontrol bola melalui gerakan sundulan tersebut.

2.2.5 *Shooting*

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk memasukkan bola ke gawang lawan. *Shooting* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh pemain sepakbola dengan gerakan menembak bola sekuat tenaga ke arah gawang lawan, dengan tujuan untuk mencetak gol (Huijgen et al., 2015; Smith, Zeuwts, et al., 2016). Teknik *shooting* ini dapat dilakukan disemua sisi lapangan, tetapi yang lebih dominan adalah mendekati atau di dalam kotak penalti lawan, sebab hal itu lebih berpeluang untuk terciptanya gol.

Salah satu teknik dasar yang penting dimiliki pemain adalah keterampilan shooting ke arah sasaran secara tepat. Hal ini karena tujuan pemain sepakbola, yaitu untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menendang (*shooting*) merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan. Menendang bola dengan punggung kaki digunakan pada saat menendang bola ke gawang (Indra Gunawan, 2009:32). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan shooting adalah keterampilan yang harus dimiliki pemain dalam permainan sepakbola karena tanpa kemampuan shooting tersebut, tujuan permainan sepakbola tidak akan dapat tercapai.

Beberapa cara yang dapat ditempuh pemain bola dalam melakukan shooting, dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki

bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam maupun luar. Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun, bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).

Teknik punggung kaki menurut Justinus Lhaksana (2012: 34) yaitu gerak shooting dengan punggung kaki yang dilakukan dengan cara:

1. Mempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki untuk menendang.
2. Menggunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting.
3. Mengkonsentrasikan pandangan kearah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
4. Mengunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Memposisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi.
6. Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan shooting ayunan kaki jangan dihentikan.

2.3 Teknik Permainan Sepak Bola

Teknik merupakan suatu cara untuk memenangkan pertandingan. Dalam menerapkan teknik dalam permainan dibutuhkan syarat-syarat seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, stabilitas mental, dan kecerdasan pemain.

Teknik diterapkan pada saat permainan sedang berlangsung. Berdasarkan penggunaannya, teknik dibedakan menjadi: teknik, individu, unit, dan tim.

2.3.1 Teknik Individu

Teknik individu diterapkan oleh individu atau pemain dalam menghadapi disituasi-situasi dalam permainan, seperti :

1. Mengambil inisiatif kapan bola harus ditendang, dikontrol, dilindungi, diumpan, digiring, dan dikeluarkan dari lapangan permainan.
2. Mengambil inisiatif ke mana bola akan diumpan pada saat dilakukannya tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas langsung atau tidak langsung, dan lemparan ke dalam

2.3.2 Teknik Unit

Teknik unit diterapkan oleh tiap-tiap unit permainan (belakang, tengah, dan depan) dalam menghadapi disituasi-situasi dalam permainan, seperti :

1. Mengambil inisiatif dalam mengambil tendangan penjur.
2. Mengambil inisiatif untuk menjebak *offside* pada lawan.
3. Mengambil inisiatif untuk melakukan tipuan-tipuan pada waktu dilakukannya tendangan bebas langsung atau tidak langsung

2.3.3 Teknik Beregu

Teknik beregu diterapkan oleh regu atau tim dalam menghadapi situasi-situasi dalam permainan, seperti :

1. Mengambil inisiatif untuk memancing lawan supaya memperlambat tempo permainan atau mempercepat tempo permainan.
2. Mengambil inisiatif untuk memancing lawan supaya naik atau tidak menarik mundur di daerah pertahanan

2.3.4 Keterampilan Gerak

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas (2005: 1180). Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar.

Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2009:47). Sedangkan Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu. Gerak yaitu sesuatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati.

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting didalam kehidupan sehari-hari maupun didalam pendidikan jasmani. Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu atau menjadi olahragawan berprestasi baik, tetapi juga berguna dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik

dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak meliputi tiga kategori yaitu :

1. Keterampilan adaptif sederhana.
2. Keterampilan adaptif terpadu.
3. Keterampilan adaptif kompleks

Untuk menguasai gerakan keterampilan tersebut diperlukan proses belajar dan berlatih. Gerakan bisa dikuasai dengan baik apabila dipraktikkan berulang-ulang. Jangka waktu yang diperlukan untuk pelaksanaan proses belajar dan berlatih untuk kategori gerakan keterampilan seperti di depan tidak sama. Semakin kompleks gerakan keterampilan yang dipelajari, akan memerlukan waktu yang lebih lama.

1. Klasifikasi Keterampilan Gerak

Pengklasifikasian keterampilan gerak bisa dibuat berdasarkan beberapa sudut pandangan. Berikut ini disajikan beberapa klasifikasi, yaitu berturut-turut mengenai :

- Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Keterampilan gerak dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaan. Kecermatan pelaksanaan gerakan bisa ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar, dan ada yang melibatkan otot-otot halus.

- Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan
Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak bisa dibedakan menjadi tiga kategori yaitu keterampilan gerak diskret, keterampilan gerak serial, keterampilan gerak kontinu.
- Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan
Di dalam melakukan suatu gerak keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah dan ada kalanya berubah-ubah.

2. Unsur-Unsur Pendukung Gerakan yang Terampil

Seseorang yang memiliki gerakan terampil adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan secara mekanis. Misalnya orang yang terampil bermain sepak bola, maka ia mampu antara lain menyepak, menggiring, atau menghentikan bola dengan gerakan yang benar dan melakukannya secara efisien. Melakukan secara efisien berarti menggunakan tenaga sekecil mungkin untuk menyelesaikan tugas gerak dengan sebaik-baiknya (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:256).

Adapun berbagai unsur-unsur kemampuan atau kondisi yang diperlukan untuk mendukung gerakan yang efisien adalah :

- Unsur kemampuan fisik

Fisik merupakan sarana utama untuk melakukan gerakan. Agar gerakan yang dilakukan bisa efisien, kemampuan dan kondisi fisiknya harus baik. Mengenai kemampuan dan kondisi fisik sendiri ada berbagai macam yang diperlukan untuk mendukung gerakan. Macam-macam kemampuan itu yaitu kecepatan reaksi, kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, dan ketajaman indera.

- **Unsur Kemampuan Mental**

Mental adalah pikiran, jadi kemampuan mental yaitu kemampuan untuk berfikir. Didalam kemampuan mental ini termasuk juga kemampuan imajinasi.

- **Unsur Kemampuan Emosional**

Seperti halnya unsur fisik dan mental, unsur emosional juga merupakan faktor penentu penampilan yang efisien. Yaitu pada kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan, tidak ada gangguan emosional, merasa perlu dan ingin mempelajari atau melakukan gerakan dan memiliki sikap yang positif terhadap prestasi gerak

2.4 Penelitian yang Relevan

1. Utama dan Insanisty (2019), melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Pada Pemain Usia 16 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar bermain sepak bola pada pemain usia 16 tahun. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersikap deskriptif analisis yang

menggunakan pendekatan kuantitatif. Maksudnya adalah sumber data yang diperoleh dari 53 pemain termasuk dalam tim SSB pada usia 16 tahun di Kabupaten Rejang Lebong berdasarkan hasil data di peroleh dari 53 pemain usia 16 tahun di SSB Kabupaten Rejang Lebong di peroleh hasil dengan persentasi 57,77% pemain yang di dominasi dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain sepak bola pada pemain usia 16 tahun belum bagus atau baik, faktor yang mempengaruhi pemain belum memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola yang baik adalah program latihan yang tidak teratur yang dilakukan 1 (satu) kali dalam seminggu, dan fasilitas pendukung latihan yang kurang bagus. (Utama dan Insanisty, 2019)

2. Luthfi (2018) melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Sekolah Sepakbola”. Penelitian ini dilakukan dengan masalah teknik dasar yang masih rendah, variable dalam penelitian ini mencakup dari teknik dasar passing, dribbling, 9 shooting, dan heading. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran tingkat kemampuan teknik dasar pemain SSB Bima Kota Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi 87 orang sedangkan sampel sebanyak 23 orang yaitu U-13-U-15 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Instrument yang digunakan tes kemampuan teknik shooting, kemampuan teknik dribbling, kemampuan teknik passing, dan kemampuan teknik heading. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh

hasil sebagai berikut: (1) kemampuan teknik shooting, termasuk dalam kategori rendah. (2) kemampuan teknik dribbling, termasuk dalam kategori rendah. (3) kemampuan teknik passing, termasuk dalam kategori rendah. (4) kemampuan teknik heading, termasuk dalam kategori rendah. Rata-rata tingkat kemampuan teknik dasar sebagai berikut, Teknik shooting (41,7%), Teknik Dribbling (41,2%), Teknik Passing (55,9%). Teknik heading (47,9%). Total rata-rata tingkat kemampuan teknik dasar SSB Bima Kota Bukittinggi (186,7%). (Luthfi, 2018)

3. Didik Dzulkarnin (2013) melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 14 Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP 14 Yogyakarta sebanyak 25 orang. Instrumen untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menggunakan tes David Lee yang dimodifikasi (Subagyo Irianto, 2010: 152-156). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013 berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 8% (2 siswa), masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 20% (5 siswa), masuk dalam kategori cukup dengan persentase 52% (13 siswa), masuk dalam

kategori baik dengan persentase 34 sebesar 20% (5 siswa) dan masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 0% (0 siswa). (Didik Dzulfarnin, 2013)

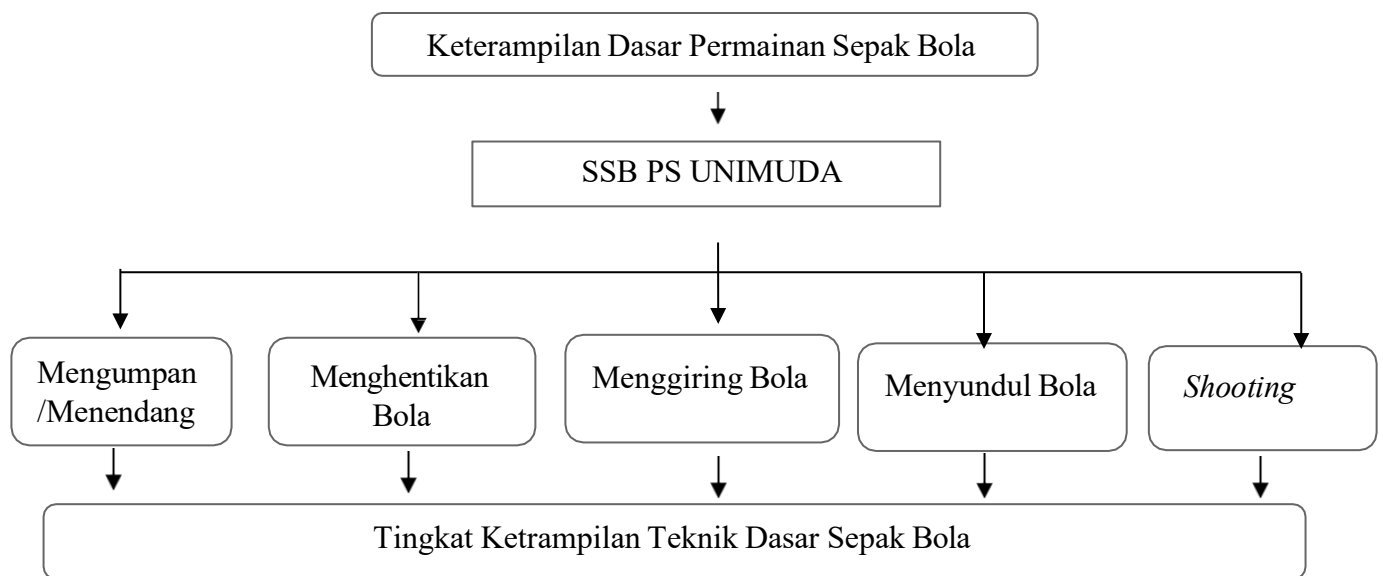
4. Fitri Hermawan Nurdiah (2010) melakukan penelitian dengan judul “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 SMP Negeri 2 Pandak”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah The David Lee Soccer Pontensial Circuit Test adapun hasil penelitian ketiga item tes menunjukkan bahwa siswa siswa putra yang berkategori baik sekali 1 siswa (3,33%), kategori baik sebanyak 26 siswa (34,67%), kategori sedang sebanyak 30 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 11 siswa (14,67%), dan kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (9,33%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putera masuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 40%. Sedangkan siswa putri dengan kategori baik sekali sebanyak 4 siswa (6,06%), kategori baik sebanyak 16 siswa (24,24%), kategori sedang sebanyak 26 siswa (39,39%), kategori kurang sebanyak 17 siswa (25,76%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (4,55%). Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putri masuk dalam kategori sedang yaitu persentase 39,39%. (Fitri Hermawan Nurdiah, 2010)
5. Yani Setyo Prabowo (2009) melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Purwodadi Grobongan Tahun Ajaran 2009/2010”. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 siswa adalah

sebagai berikut: Kategori baik sekali 5 (8,9%) siswa, baik 11 (19,6%) siswa, sedang 21 (37,5%) siswa, kurang 16 (28,6%) siswa, dan kurang sekali 3 (5,4%) siswa. 35 Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putra kelas VII SMP N 1 Purwodadi Grobogan tahun ajaran 2009/2010 masuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 37,5%. (Yani Setyo Prabowo, 2009)

2.5 Kerangka Berfikir

Keterampilan dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, baik keterampilan individu maupun keterampilan bermain secara tim. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak bola, meliputi teknik dasar menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, mengumpan bola, lemparan kedalam, dan merampas bola.

Menguasai kemampuan atau keterampilan dasar akan dimiliki dengan baik apabila berlatih dengan baik dan kontinyu. Penelitian yang dilakukan akan membahas tentang tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada klub SSB PS UNIMUDA Sorong. Tes yang dilakukan menggunakan tes keterampilan sepak bola.



Tabel 2.1

Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SSB PS UNIMUDA
SORONG Kabupaten Sorong Provinsi Papua Barat Daya.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Tahap dan Kegiatan Penelitian	Tahun 2026 Waktu (Bulan)				
		02	03	04	05	06
1	Persiapan penyusunan proposal penelitian	X				
2	Bimbingan penyusunan proposal penelitian	X				
3	Seminar proposal		X			
4	Pengumpulan data primer			X		
5	Pengolahan data hasil analisis data				X	
6	Penyerahan laporan hasil penelitian				X	
7	Ujian skripsi					X

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56)

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi yaitu keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya disebut studi populasi atau studi sensus (Suharsimi Arikunto, 2006:101).

Sugiyono (Sugiyono, 2007:55), menjelaskan populasi adalah generalisasi yang terdiri objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Berdasarkan pengertian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB PS UNIMUDA Sorong umur 14 tahun yang berjumlah 35 peserta.

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2009:120) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Menurut Suharsimi Arikunto (Suharsimi Arikunto, 2010:175) menyatakan bahwa

sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampling adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan obyek penelitian. Dalam penelitian sampel yang diambil pada SSB Grapipur umur 14 tahun yang berjumlah 35 peserta.

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Maka penelitian ini menggunakan sampel klub SSB PS UNIMUDA Sorong umur 14 tahun yang berjumlah 35 peserta. Dalam keterampilan sepak bola khususnya teknik dasar umur 14 (anak dibawah umur) untuk bermain bola masih belum terlalu menguasai teknik-teknik dasar sepak bola. Oleh karena itu, peneliti mengambil sampel untuk teknik keterampilan anak usia 14 tahun.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode eksperimen dengan tes dengan pengukuran. Metode eksperimen merupakan paling tepat untuk mengetahui hubungan sebab akibat yang paling cepat. Menurut Sutrisno Hadi (1994:427) bahwa untuk menyelidiki hubungan sebab akibat, metode yang paling tepat adalah metode eksperimen.

Dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya. Tes dan pengukuran dilakukan dua

kali. Pelaksanaan tes dilakukan dua kali, kemudian diambil hasil yang terbaik. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

3.6 Validasi Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto, (2002: 136) “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.”

Tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olah raga. Tes ini mengungkapkan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang olah raga. Untuk kebutuhan data penelitian tes yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes. Tes yang digunakan yaitu tes keterampilan sepak bola, Alat-alat dan bahan dalam tes keterampilan sepak bola :

1. Lapangan Bola
2. Bola
3. Cone
4. Peluit
5. Stop Watch
6. Meteran

Tes mengukur teknik dasar bermain sepak bola, mencakup beberapa butir tes yaitu sebagai berikut :

3.6.1 Tes *Passing*, adalah tes menendang bola dari beberapa tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat.

1. Cara pelaksanaan :

Bola diam diletakkan ditanah, dengan ancap-ancang bola ditendang dengan kaki bagian dalam, bola harus melambung di udara dan diarahkan jatuh kedalam sasaran bujur sangkar 4 meter x 4 meter. Jarak antara tempat menendang dengan titik tengah sasaran 18-20 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki bagian kanan dan lima kali dengan kaki kiri.

2. Keberhasilan :

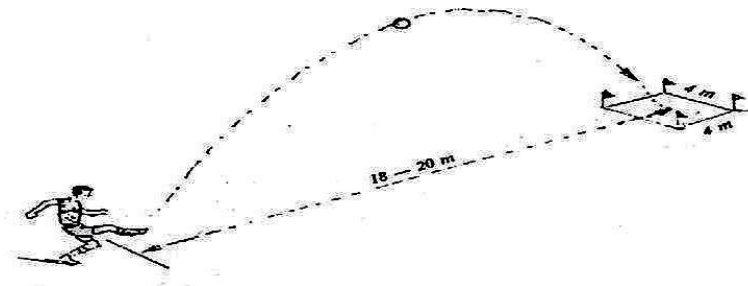
Jumlah bola yang masuk kedalam sasaran

3. Penilaian :

Baik : poin 8, artinya jumlah memasukkan ≥ 8 bola

Sedang : poin 6, artinya jumlah memasukkan 6 – 7 bola

Kurang : poin 4, artinya jumlah memasukkan ≤ 5 bola



Gambar 3.1 Diagram lapangan tes passing

(Risna, 2021:51)

3.6.2 Tes *Dribbling*, adalah tes dengan menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan.

1. Cara pelaksanaan :

Menggiring bola berliku-liku (zig-zag) melalui 10 buah tiang Pancang, jarak antara masing-masing tiang pancang dua meter. Garis start sama dengan garis finish dan terletak dua meter dari tiang pancang pertama. (Risna, 2021:51). Pemain berdiri dengan bola diletakkan diatas tanah dbelakang garis start, menggiring bola berliku-liku melalui tiang pancang hingga bersama bola melalui finish. Setiap terjadi kesalahan, bola terlanjur melampaui beberapa tiang pancang atau bola bergulir ke samping. Bola segera diambil dan menggiring bola ketiang pancang yang seharusnya dilaluinya. Kesempatan melaksanakan tes 2 kali. Waktu yang dicapai melalui start hingga kembali ke finish di catat dalam detik. Waktu terbaik yang dinilai.

2. Keberhasilan

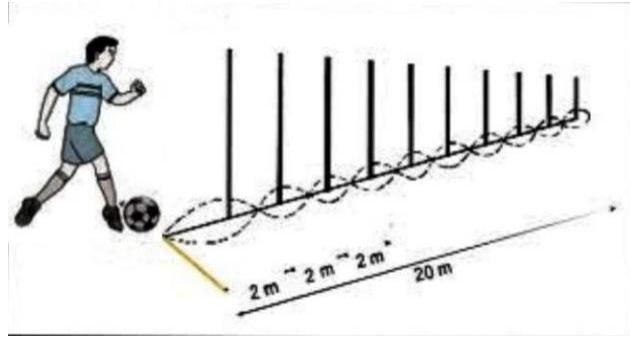
Menggiring bola dengan waktu tercepat

3. Penilaian:

Baik : poin 8, artinya menggiring bola ≤ 23 detik

Sedang : poin 6, artinya menggiring bola 24-26 detik

Kurang : poin 4, artinya menggiring bola ≥ 27 detik



Gambar 3.2 Diagram lapangan tes dribbling

(Risna, 2021:51)

3.6.3 Tes *Heading the ball*, adalah tes menyundul bola sejauh mungkin pada tempat tertentu dengan bola dilambungkan sendiri.

1. Cara pelaksanaan :

Pemain dan bola berdiri pada jarak 5,5 meter di depan tengah-tengah gawang. Bola dilemparkan sendiri ke atas, kemudian melompat dan disundul ke arah sasaran separuh gawang melalui diatas garis gawang. Gawang ukuran normal dibagi menjadi dua sama luasnya dengan tali. Kesempatan sundulan bola ke sasaran gawang lima kali.

2. Keberhasilan :

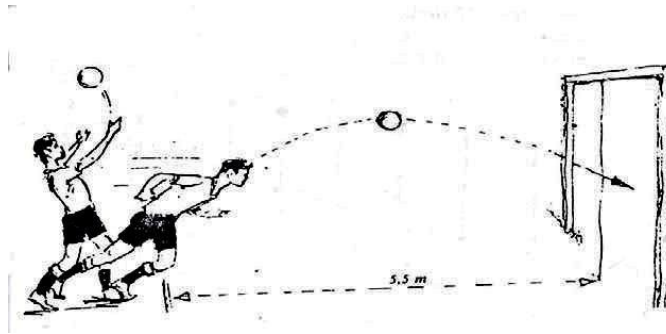
Jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran.

3. Penilaian :

Baik : poin 8, artinya memasukkan kesasaran 5 bola

Sedang : poin 6, artinya memasukkan kesasaran 3 – 4 bola

Kurang : poin 4, artinya memasukkan kesasaran ≤ 2 bola



Gambar 3.3 Diagram lapangan tes menyundul bola

(Risna, 2021:51)

3.6.4 Test menghentikan bola, merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikannya untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan.

1. Cara pelaksanaan :

Bola ditahan tepat digaris tembak, bola disepak oleh 1 orang atau 1 rekan dengan jarak 5 meter berhadapan hadapan dan ditahan dengan kaki kanan dan kiri dengan tidak berurutan

2. Keberhasilan :

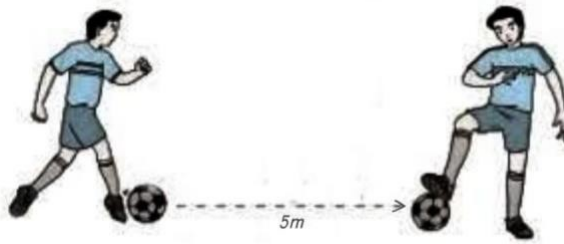
Menahan bola selama 30 detik.

3. Penilaian :

Baik : poin 8, artinya jarak menahan bola 30 detik sebanyak 20 kali

Sedang : poin 6, artinya jarak menahan bola 30 detik sebanyak 11-19 kali

Kurang : poin 4, artinya jarak menahan bola 30 detik kurang dari 10 kali



Gambar 3.4 Diagram lapangan tes menghentikan bola

(Risna, 2021:51)

3.6.5 Tes *Shooting the ball*, adalah tes menendang bola dari tempat dan dengan kaki tertentu ke sasaran yang telah ditentukan.

1. Cara pelaksanaan :

Bola diam diletakkan ditanah, dengan anjang-ancang bola ditendang dengan kaki bagian punggung kaki ke arah sasaran dengan lebar satu meter. Jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan dan lima kali dengan kaki kiri.

2. Keberhasilan :

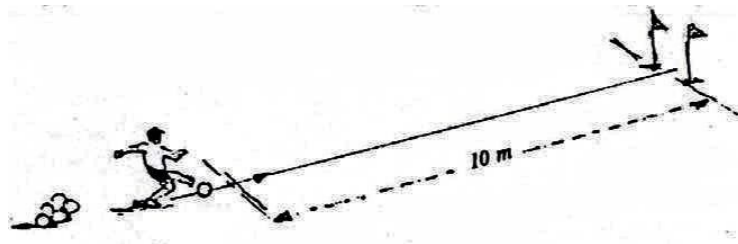
Jumlah bola yang masuk kedalam sasaran.

3. Penilaian:

Baik : poin 8, artinya jumlah memasukkan ≥ 8 bola

Sedang : poin 6, artinya jumlah memasukkan 6 - 7 bola

Kurang : poin 4, artinya jumlah memasukkan ≤ 5 bola



Gambar 3.5 Diagram lapangan tes *shooting*

(Risna, 2021:51)

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua jenis analisa data bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Metode analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif presentase. Menurut Anas Sudijono (Anas Sudjiono, 2009: 43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

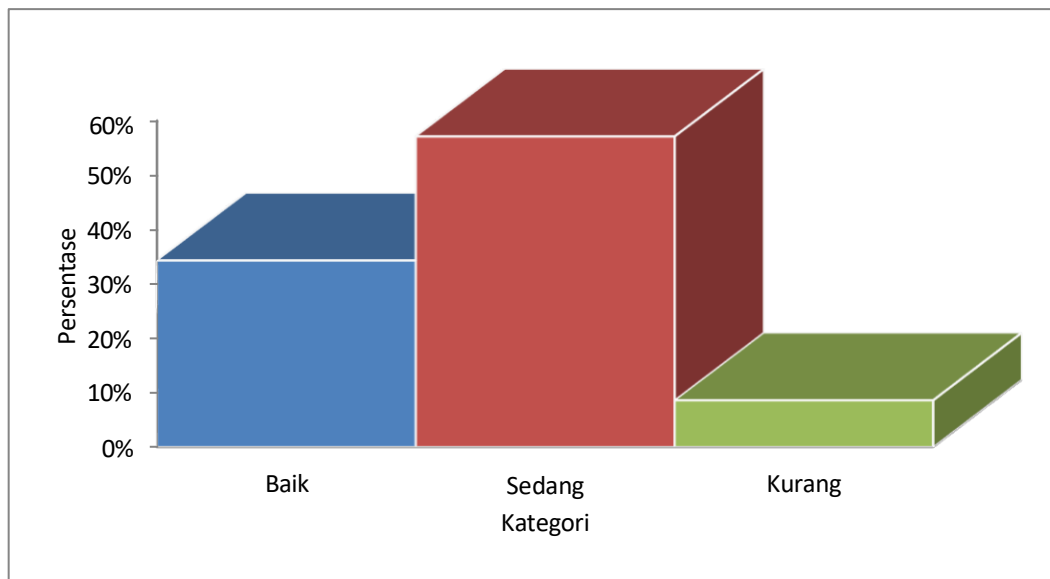
Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini :

4.1.1 Hasil Tes Keterampilan *Passing*

Pada tes keterampilan dasar *passing* sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Klasifikasi Tes *Passing* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	≥ 8	12	34,3%
2.	Sedang	6-7	20	57,1%
3.	Kurang	≤ 5	3	8,6%
Jumlah			35	100%



Gambar 4.1 Diagram Tes *Passing*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes *passing* dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 12 orang dengan persentasi 34.3%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 20 orang dengan persentasi 57.1%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentasi 8.6%.

Berdasarkan hasil yang di peroleh, keterampilan *passing* yang di miliki pemain rata-rata kategori sedang, dan hanya 12 orang yang memiliki kategori baik, pada hasil pengamatan ke 12 orang tersebut mengikuti latihan terkadng skurang rajin mengikuti. Sehingga keterampilan *passing* yang mereka miliki dapat dikatakan baik.

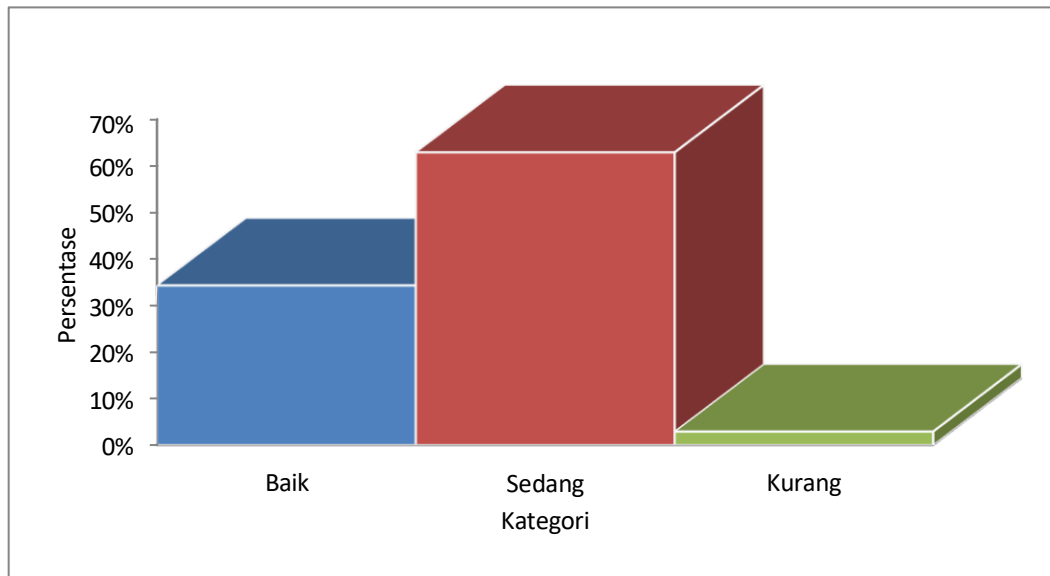
4.1.2 Hasil Tes Keterampilan *Dribbling*

Pada tes keterampilan dasar *dribbling* sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut

:

Tabel 4.2 Klasifikasi Tes *dribbling* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	≤ 23	12	34,3%
2.	Sedang	24-26	22	62,9%
3.	Kurang	≥ 27	1	2,9%
Jumlah			35	100%



Gambar 4.2 Diagram Tes *dribbling*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes *dribbling* dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 12 orang dengan persentasi 34.3%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 22 orang dengan persentasi 62.9%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentasi 2.9%.

Berdasarkan hasil yang di peroleh sama halnya dengan keterampilan passing, keterampilan *dribbling* yang di miliki pemain rata- rata kategori sedang, dan hanya 12 orang yang memiliki kategori baik, pada hasil pengamtan ke 12 orang tersebut mengikuti latihan terkadang bermalasan mengikuti latihan. Sehingga keterampilan *dribbling* yang mereka miliki dapat dikatakan baik.

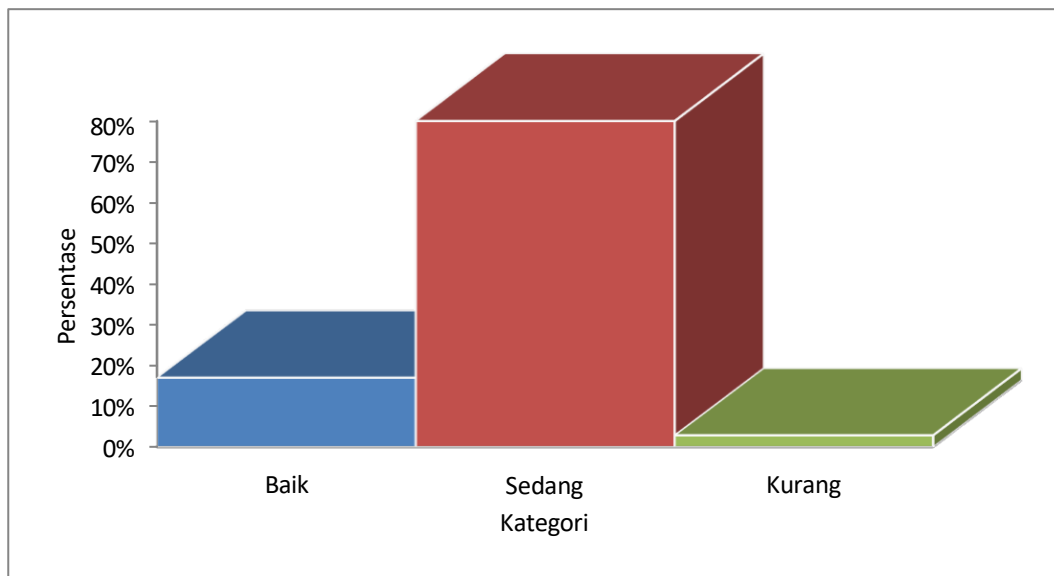
4.1.3 Hasil Tes Keterampilan *Heading*

Pada tes keterampilan dasar *heading* sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut

:

Tabel 4.3 Klasifikasi Tes *Heading* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	5	1	2,9%
2.	Sedang	3-4	28	80%
3.	Kurang	≤ 2	6	17,1%
Jumlah			35	100%



Gambar 4.3 Diagram Tes *Heading*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes *Heading* dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 1 orang dengan persentasi 2.9%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 28 orang dengan persentasi 80%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 6 orang dengan persentasi 17.1 %.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, keterampilan *heading* yang mereka miliki pada kategori sedang, yang artinya semua pemain

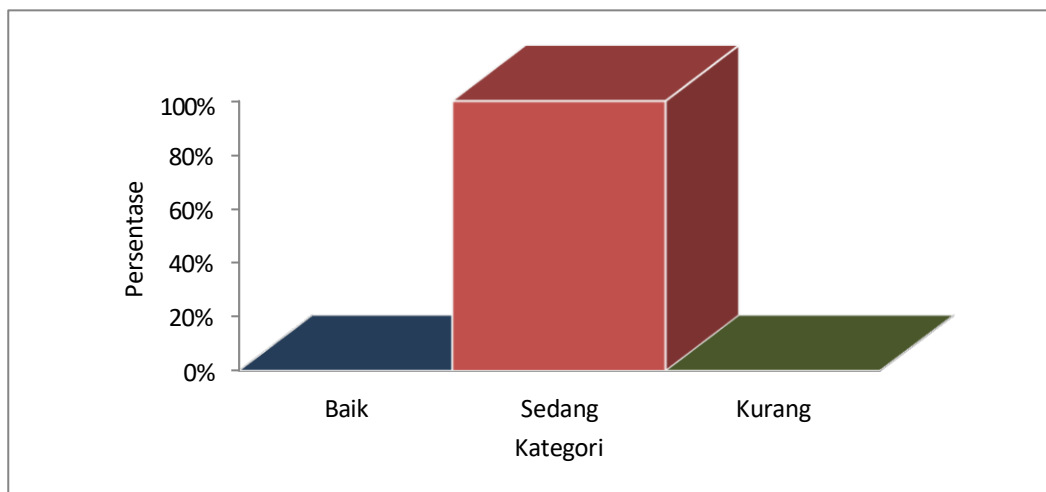
dapat melakukan secara sama keterampilannya, sedangkan yang karegori kurang hanya 1 orang, dikarenakan masih takut melakukan heding.

4.1.4 Hasil Tes Keterampilan Menghentikan Bola

Pada tes keterampilan dasar menghentikan bola sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.4 Klasfikasi Tes menghentikan bola Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	> 20	0	0%
2.	Sedang	11-19	35	100%
3.	Kurang	< 10	0	0%
Jumlah			35	100%



Gambar 4.4 Diagram Tes Menghentikan Bola

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes menghentikan bola dari 35 orang siswa yang memiliki kategori sedang sebanyak 35 orang dengan persentasi 100%.

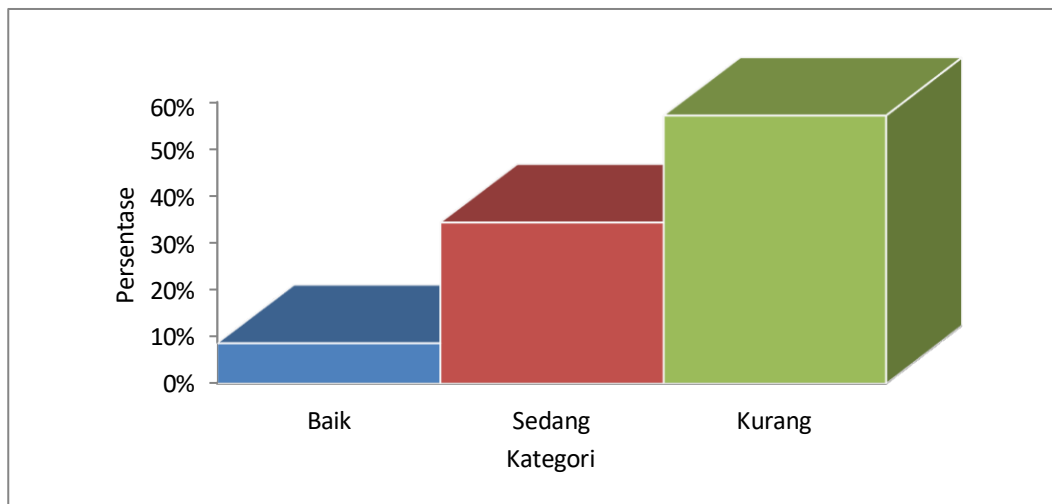
Berdasarkan hasilyang diperoleh, keterampilan menghentikan bola pada kategori sedang, pemain tersebut memiliki keterampilan menghentikan bola yang sama.

4.1.5 Hasil Tes Keterampilan *Shooting*

Pada tes keterampilan dasar *shooting* sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong Tinggi dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.5 Klasifikasi Tes *shooting* Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	≥ 8	20	57,1%
2.	Sedang	6-7	12	34,3%
3.	Kurang	≤ 5	3	8,6%
Jumlah			35	100%



Gambar 4.5 Diagram Tes *shooting*

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes *shooting* dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 20 orang dengan persentasi 57.1%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 12 orang dengan persentasi 34.3%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentasi 8.6%.

Brdasarkan hasil yang di peroleh, keterampilan *shooting* yang mereka miliki memiliki memiliki kategori baik, hanya 1 orang yang belum

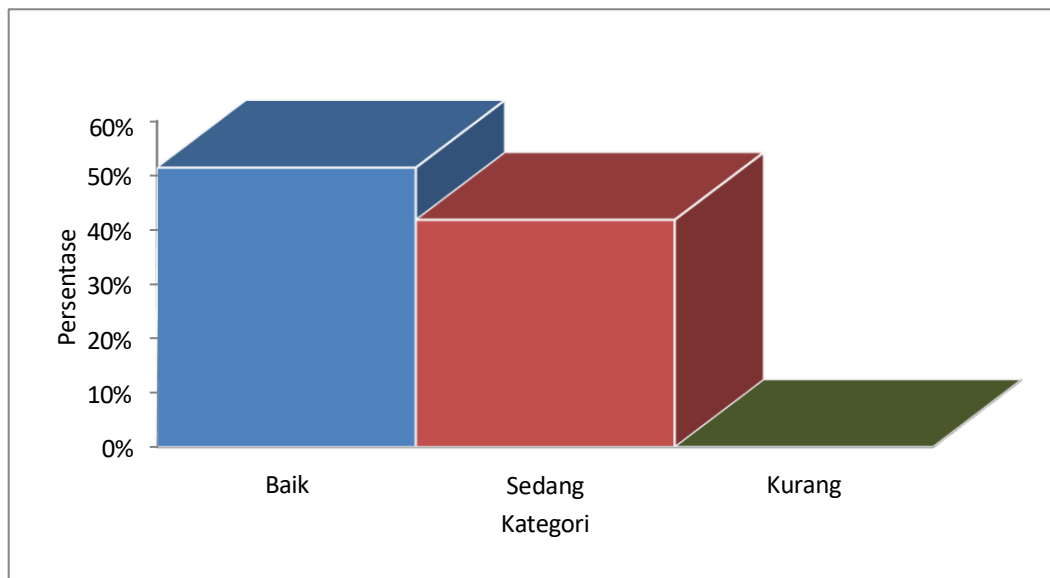
dapat melakukan *shooting* dengan baik, dikarenakan masih sering tidak hadir mengikuti latihan.

4.1.6 Hasil Tes Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola

Pada tes keterampilan dasar Permainan sepakbola tes yang didapatkan dari Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong dengan jumlah 35 pemain dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.6 Klasfikasi Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola

No	Keterangan	Norma	Fi	%
1.	Baik	> 31	18	51,4%
2.	Sedang	21-30	17	41,8%
3.	Kurang	< 20	0	0%
Jumlah			35	100%



Gambar 4.6 Diagram Tes Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan tes keterampilan dasar Permainan sepakbola dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 18 orang dengan persentasi 51.4%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 17 orang dengan persentasi 41.8%.

4.2 Pembahasan

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik, untuk itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar serta keterampilan permainan sepak bola. Salah satu tugas pelatih klub sepak bola adalah mampu mengembangkan kemampuan pemain dan sanggup memotivasi pemain untuk senantiasa berlatih dengan baik dan penuh semangat. Suasana latihan yang kondusif akan berdampak positif bagi perkembangan pemain yang pada akhirnya mampu menciptakan pencapaian prestasi yang maksimal.

Di kecamatan tebing tinggi hampir keseluruhan desa memiliki perkumpulan sepak bola. Perkembangan ini mendorong klub-klub sepak bola yang ada berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi. Untuk dapat menciptakan prestasi yang baik sebuah klub sepak bola harus memiliki pemain-pemain yang mampu menguasai berbagai macam teknik dasar permainan sepak bola, sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan, untuk membantu klub memenangkan pertandingan. Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola meliputi: menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola dan *shooting*.

Pemain harus dibekali dengan teknik dasar bermain sepak bola agar menghasilkan permainan yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki

pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*) meyundul (*heading*), menggiring (*dribling*), dan *shoting* (Sucipto, 2000: 17).

Keterampilan dasar Permainan sepakbola dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 18 orang dengan persentasi 51.4%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 17 orang dengan persentasi 41.8%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas dan analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun SSB PS UNIMUDA Sorong dari 35 orang siswa yang memiliki kategori Baik sebanyak 18 orang dengan persentasi 51.4%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 17 orang dengan persentasi 41.8%. dari asil tes tersebut 18 orang yang melakukan dengan baik dari 35 orang yang mengikuti latihan, pemain ini memang melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, sehngga apa yang mereka ikuti mendapatkan hasil yang baik.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi pemain sepak bola, dapat membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam hal kompetisi sepak bola serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan prestasi.
2. Bagi pelatih, memberikan masukan kepada guru-guru olahraga, pembinaan maupun pelatih sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperoleh prestasi yang lebih baik.
3. Bagi peneliti, peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan yang sangat berharga mengenai keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain umur 14 tahun SSB PS UNIMUDA Sorong

4. Bagi masyarakat setempat, dapat membantu masyarakat untuk memberikan rekomendasi bagi suatu kebijakan, program yang direncanakan oleh SSB dimana hal tersebut dapat meningkatkan kinerja dari para pelaksana program.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe Saputra, dkk (2020). *Sepak Bola*, Jambi: Salim Media Indonesia.
- Akbari, H., Sahebozamani, M., Daneshjoo, A., & Amiri-Khorasani, M. (2018). *Effect of the FIFA 11+ programme on vertical jump performance in elite male youth soccer players. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), doi: 10.26773/mjssm.180903.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2009). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudjiono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikutno (2002), *Instrumen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). *Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. *Performa*, 3(01).
- Dai, B., Mao, D., Garrett, W.E., & Yu, B. (2014). *Anterior cruciate ligament injuries in soccer: Loading mechanisms, risk factors, and prevention programs. Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.06.002>.
- Didik Dzulqarnin. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 14 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). *Pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan akurasi long pass pada peserta ekstrakurikuler sepakbola*. *Media ilmu keolahragaan Indonesia*, 9(1).
- Fitri Hermawan Nurdiah. (2010). *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas 2 Pandak*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Grooms, D. R., Palmer, T., Onate, J. A., Myer, G. D., & Grindstaff, T. (2013). *Soccer-specific warm-up and lower extremity injury rates in collegiate male soccer players. Journal of Athletic Training*. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.4.08>
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar, Diktat, Falkultas Ilmu Keolahragaan*, Univesitas Negeri Yogyakarta.
- Huijgen, B. C. H., Leemhuis, S., Kok, N. M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2015). *Cognitive functions in elite and*

- sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. PLoS ONE.*
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144580>
- Hulka, K., & Weisser, R. (2017). *The Influence of the Number of Players on Workload during Small-Sided Games among Elite Futsal Players.* Monte-negrin Journal of Sports Science and Medicine, 6(1).
- Indra Gunawan. (2009). *Teknik Olahraga Sepakbola.* Jakarta: IPA ABONG.
- Indra Palasa, Eddy Marheni, (2020) *Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Ssb Persija Jaya Sikabau,* Volume 5 No 1, 12 July 2020. Jurnal Performa Olahraga
- Justinus Lhaksana. 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Be Champ
- Luthfi, F., &-, D. (2018). *Tinjauan Kemampuan Teknik Permainan Sekolah Sepakbola.* Jurnal Patrio.
- Maulana, Gusri, Roma Irawan, (2020) *Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kesanggupan Shooting Pemain SSB Balai Baru U- 15 Kota Padang,* Volume 2 No 1, 2020, Jurnal Patriot.
- Mardela Romi, Yendriza, Alda Yudi Alex, (2019) *Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula,* Volume 4 Nomor 2, Desember 2019, Jurnal Performa.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1.* Jakarta: Erlangga.
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). *Recovery in Soccer. Sports Medicine.*
<https://doi.org/10.2165/11635270-000000000-00000>
- Putra. (2019). *Hubungan Antara Kemampuan Motorik Terhadap keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di SD N Karangjati Ngaglik Sleman : Universitas Yogyakarta*
- Rahmani, Mikanda (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga.* Jakarta timur: Dunia Cerdas.
- Remmy Muchtar (1992). *Teknik-Teknik dalam Permainan Sepak Bola.* Bandung. Setia Pelajar
- Risna (2021). *Survei Keterampilan Dasar Sepak Bola Pada Remaja Desa Pallakawe Kabupaten Tolitoli. Skripsi.* Sulawesi Tengah : Universitas Tadulako

- Scheuneumann, Timo. (2005). *Dasar Sepak Bola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma
- Soegiyanto dan sudjawro. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Dekdikbud
- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (edisi.Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Sunarta, Hafiz, Hendri Irawadi (2020) *Perbedaan Efektivitas Akurasi Shooting Menggunakan Kaki Bahagian Dalam Dengan Kura-Kura Kaki Bahagian Atas Atlet Sepakbola Bintang Salju Kecamatan Matur Kabupaten Agam*, Volume 2 No 1, 2020, Jurnal Patriot.
- Surrohmat, Alex Aldha Yudi, (2020) *Pengaruh Latihan Six-Week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar*, Volume 5 Nomor 1, 2020, Jurnal Performa Olahraga.
- Sutrisno Hadi, 1994, *Metodologi Research jilid 2, cet. 24* Yogyakarta: Andi Offset
- Utama, M. W., & Insanisty, B.(2019). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun*. Kinestik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani,3(1).
- Yani Setyo Prabowo (2009). *Tingkat Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Purwodadi Grobongan Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1

Keterampilan *Passing*

No	Tes Passing										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6
2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
3	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8
4	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	6
5	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5
6	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7
7	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	5
8	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
9	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7
10	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
11	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8
13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
14	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7
15	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
16	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6
17	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7
18	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
19	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
20	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7
21	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7
22	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
23	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	6
24	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6
25	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6
26	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
27	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7
28	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7
29	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
30	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
31	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
32	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
33	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6
34	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7
35	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7

Tes *Dribbling*

No	Tes <i>Dribbling</i>		Terbaik
	1	2	
1	25	23	23
2	27	25	25
3	24	26	24
4	25	23	23
5	26	24	24
6	25	23	23
7	28	26	26
8	25	25	25
9	28	25	25
10	27	24	24
11	25	23	23
12	24	25	24
13	23	23	23
14	26	25	25
15	26	27	26
16	25	23	23
17	27	24	24
18	24	25	24
19	25	27	25
20	25	24	24
21	26	29	26
22	24	28	24
23	27	23	23
24	23	25	23
25	25	28	25
26	26	23	23
27	24	27	24
28	26	27	26
29	25	23	23
30	25	25	25
31	27	28	27
32	23	26	23
33	23	25	23
34	27	25	25
35	26	25	25

Tes Heading

No	Tes Heading					Jumlah
	1	2	3	4	5	
1	1	0	1	1	1	4
2	0	1	1	0	1	3
3	1	1	0	1	1	4
4	0	1	1	1	1	4
5	1	0	0	1	1	3
6	0	0	1	0	1	2
7	1	1	0	0	1	3
8	1	0	1	1	0	3
9	0	1	1	0	1	3
10	1	1	0	1	1	4
11	0	1	1	1	0	3
12	1	1	0	1	1	4
13	1	1	1	1	1	5
14	1	0	1	1	1	4
15	1	0	1	0	1	3
16	0	1	1	0	0	2
17	1	1	0	1	0	3
18	0	1	1	1	1	4
19	1	0	1	0	0	2
20	0	0	1	1	1	3
21	1	1	0	1	1	4
22	1	1	0	1	0	3
23	0	0	1	1	0	2
24	1	1	1	0	1	4
25	0	0	1	1	1	3
26	1	1	0	1	0	3
27	1	0	0	1	1	3
28	1	1	1	0	1	4
29	1	0	1	0	0	2
30	0	1	1	0	0	2
31	1	1	0	1	1	4
32	0	1	1	1	1	4
33	1	0	1	0	1	3
34	0	0	1	1	1	3
35	1	1	0	1	1	4

Tes Menghentikan Bola

No	Menghentikan Bola
1	14
2	15
3	17
4	19
5	13
6	14
7	17
8	16
9	15
10	18
11	14
12	15
13	17
14	15
15	14
16	17
17	14
18	15
19	14
20	18
21	17
22	17
23	17
24	14
25	15
26	14
27	17
28	14
29	17
30	14
31	17
32	13
33	14
34	13
35	13

Tes *Shhoting*

No	<i>Shooting</i>										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6
2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
4	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7
5	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5
6	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
7	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	5
8	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
9	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
10	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8
13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8
14	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7
15	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7
16	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6
17	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
18	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
19	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
20	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
21	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7
22	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	7
23	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
24	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
25	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
26	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
27	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7
28	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8
29	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
30	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
31	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
32	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
33	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
34	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7
35	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7

Hasil Tes Keseleluruhan

	Passing	Dribbling	Heading	Menghentikan Bola	Shooting
No	1	2	3	4	5
1	6	23	4	14	6
2	8	25	3	15	9
3	8	24	4	17	9
4	6	23	4	19	7
5	5	24	3	13	5
6	7	23	2	14	8
7	5	26	3	17	5
8	7	25	3	16	8
9	7	25	3	15	8
10	7	24	4	18	8
11	8	23	3	14	9
12	8	24	4	15	8
13	8	23	5	17	8
14	7	25	4	15	7
15	7	26	3	14	7
16	6	23	2	17	6
17	7	24	3	14	8
18	5	24	4	15	5
19	8	25	2	14	8
20	7	24	3	18	8
21	7	26	4	17	7
22	8	24	3	17	7
23	6	23	2	17	8
24	6	23	4	14	7
25	6	25	3	15	8
26	8	23	3	14	8
27	7	24	3	17	7
28	7	26	4	14	8
29	8	23	2	17	8
30	8	25	2	14	9
31	9	27	4	17	8
32	8	23	4	13	8
33	6	23	3	14	7
34	7	25	3	13	7
35	7	25	4	13	7

Hasil Tes Berdasarkan Skor

No	Item Tes					Jumlah	Keterangan
	1	2	3	4	5		
1	6	4	6	6	6	28	Sedang
2	8	6	6	6	8	34	Baik
3	8	6	6	6	8	34	Baik
4	6	4	6	6	6	28	Sedang
5	4	6	6	6	4	26	Sedang
6	6	4	4	6	8	28	Sedang
7	4	6	6	6	4	26	Sedang
8	6	6	6	6	8	32	Baik
9	6	6	6	6	8	32	Baik
10	6	6	6	6	8	32	Baik
11	8	4	6	6	8	32	Baik
12	8	6	6	6	8	34	Baik
13	8	4	8	6	8	34	Baik
14	6	6	6	6	6	30	Sedang
15	6	6	6	6	6	30	Sedang
16	6	4	4	6	6	26	Sedang
17	6	6	6	6	8	32	Baik
18	4	6	6	6	4	26	Sedang
19	8	6	4	6	8	32	Baik
20	6	6	6	6	8	32	Baik
21	6	6	6	6	6	30	Sedang
22	8	6	6	6	6	32	Baik
23	6	4	4	6	8	28	Sedang
24	6	4	6	6	6	28	Sedang
25	6	6	6	6	8	32	Baik
26	8	4	6	6	8	32	Baik
27	6	6	6	6	6	30	Sedang
28	6	6	6	6	8	32	Baik
29	8	4	4	6	8	30	Sedang
30	8	6	4	6	8	32	Baik
31	8	8	6	6	8	36	Baik
32	8	4	6	6	8	32	Baik
33	6	4	6	6	6	28	Sedang
34	6	6	6	6	6	30	Sedang
35	6	6	6	6	6	30	Sedang

Nama nama pemain

No	Nama
1	Adryan tirta
2	Agua riansyah
3	Ahmad reyhan
4	Ari kurniawan
5	Brian timotius
6	Cristian sinambela
7	Dedi supriyadi
8	Dewangga
9	Hendra manurung
10	Abdul rohim
11	Mqorie
12	Fernando sitepu
13	M. juli riski
14	Mirza nazmi
15	M. fauzan
16	Novaldi saputra
17	Restu bagusti
18	Tomi romadon
19	Vincent
20	Remon junico
21	Ahmad asyraf
22	Ahmad bayu
23	Sultan alhakiki
24	Rangga aditya
25	Novixto
26	Galang simanjuntak
27	Satria ramadani
28	Restu revanza
29	Forevan
30	Zaki fadil
31	Gyo pratama
32	Aril sitompul
33	Gian afta
34	Fajriansyah
35	Rama adrian

Dokumentasi

Passing



Mengontrol



Shooting



Dribbling



Alat alat

