

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PEMAIN KLUB
SEPAKBOLA GARUDA TAPUS
KECAMATAN PADANG GELUGUR
KABUPATEN PASAMAN**

Umar Saleh¹, Muhammad Sazeli Rifki², Didin Tohidin³
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Abstract

The problem of this research is to describe the basic technical skills of the Garuda Tapus football club players, Padang Gelugur Subdistrict, Pasaman Regency, which are considered the most dominant in achieving achievements. The purpose of this study was to determine the basic technical skills of the Garuda Tapus football club players, Padang Gelugur District, Pasaman Regency.

This research is descriptive. Population In this study, the population was the football players of the Garuda Tapus football club, Padang Gelugur District, Pasaman Regency who were still actively participating in training and registered as players in 2017, totaling 21 people in the 15 to 18 age group. Because the population is relatively small, the entire population is sampled, amounting to 21 people. Thus the sampling technique was carried out by means of total sampling.

Results of data analysis The level of basic shooting technique skills possessed by the Garuda Tapus football club players, Padang Gelugur District, Pasaman Regency is an average of 12.7, categorized as sufficient. The level of basic dribbling technique skills possessed is an average of 11.83 seconds which is categorized as sufficient. The level of the basic technique of passing control that Pasaman has is an average of 15.9 times categorized as lacking. The level of basic heading technique skills possessed by the Garuda Tapus football club players, Padang Gelugur District, Pasaman Regency is an average of 15.7 times categorized as sufficient

Keywords: Basic Football Technique Skills

Abstrak

Masalah penelitian ini adalah mendeskripsikan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang dianggap paling dominan dalam pencapaian prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasamani.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah Pemain sepakbola Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang masih aktif mengikuti latihan serta terdaftar sebagai pemain pada tahun 2017 yang berjumlah 21 orang pada kelompok umur 15 sampai 18 tahun. Karena jumlah populasi relatif sedikit maka seluruh populasi dijadikan sampel yaitu berjumlah 21 orang. Dengan demikian teknik penarikan sampel dilakukan dengan cara total sampling.

hasil analisis data Tingkat kemampuan teknik dasar shooting yang dimiliki pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman adalah rata-rata 12,7 dikategorikan cukup. Tingkat kemampuan teknik dasar dribbling yang dimiliki adalah rata-rata 11.83 detik dikategorikan cukup.

Tingkat kemampuan teknik dasar passing control yang dimiliki pasaman adalah rata-rata 15,9 kali dikategorikan kurang. Tingkat kemampuan teknik dasar *heading* yang dimiliki



pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman adalah rata-rata 15,7 kali dikategorikan cukup

Keywords: Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola

Pendahuluan

Olahraga Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang tujuan keolahragaan nasional yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, (2005:6).

Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara Nasional maupun Internasional. Dimana untuk menghasilkan prestasi tersebut seorang pemain atau olahragawan harus berlatih dan bertanding agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal.

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Berdasarkan uraian diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) adalah "kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi



olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan berprestasi harus mempunyai kemampuan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Disamping itu harus memiliki kondisi fisik dan didukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Seorang atlet sepakbola juga harus mampu menguasai teknik-teknik dasar dalam pembinaan sepakbola dengan baik. Teknik merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang bagus dan diimbangi dengan kemampuan teknik, taktik, dan mental yang bagus pula, permainan sepakbola akan indah untuk dimainkan, bahkan dalam suatu pertandingan akan mudah untuk memperoleh kemenangan.

Untuk pencapaian tujuan di atas maka perlu meningkatkan usaha-usaha pengadaan latihan secara kontiniu, mengadakan kompetisi antar sekolah, antar SSB, antar klub, pengadaan sarana dan prasarana dengan baik untuk menunjang latihan, pengadaan pembinaan olahraga khususnya pada cabang sepakbola. Dalam pembinaan sepakbola banyak hal yang mempengaruhi antara lain.

Kualitas pelatih, pelatih yang tidak memahami ilmu kepelatihan tidak akan mampu meningkatkan prestasi atlet yang dibinanya, meskipun ia berasal dari atlet sekalipun. Oleh karena melatih tidak hanya mengandalkan kemampuan (skill) semata, melainkan juga harus didukung oleh pengetahuan-pengetahuan yang relevan khususnya pengetahuan ilmu kepelatihan olahraga, bagaimana mungkin seorang pelatih mampu meningkatkan prestasi atlet jika pelatih tidak mampu merumuskan tujuan latihan, menentukan metode latihan dan memilih materi latihan yang tepat, memahami prinsip-prinsip latihan dan yang paling mendasar tentang pengaturan beban latihan.

Metode latihan, seorang pelatih harus memahami metode latihannya serta pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan dan pembebanan latihan. Semua ini tidak hanya diperlukan untuk satu kali pertemuan latihan, melainkan diperlukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Apabila dilakukan untuk jangka waktu yang panjang tentu saja membutuhkan suatu perencanaan latihan yang jelas dan terarah.

Kualitas atlet, pada system pembinaan prestasi olahraga atlet merupakan masukan



(input) yang akan diolah atau diproses melalui suatu kegiatan latihan (training) yang terprogram secara berulang, sistematis dan terarah sehingga menghasilkan suatu prestasi terbaik (output) sesuai dengan yang direncanakan untuk dicapai. Oleh karena itu sebelum diproses melalui kegiatan latihan, pelatih perlu terlebih dahulu memahami potensi dan karakteristik setiap atlet yang akan dibina. Hal ini sangat penting untuk menghindari terjadinya efek latihan yang tidak diinginkan. Keanekaragaman potensi atlet tersebut pada dasarnya dapat diklasifikasikan atas potensi fisik (jasmani) dan potensi psikis (rohani). Potensi fisik adalah potensi yang bersifat jasmaniah-lahiriah (nyata), sedangkan yang dimaksud dengan potensi psikis adalah segala potensi yang berhubungan dengan aspek kejiwaan (mental) yang mencakup aspek kognitif dan efektif. Seorang pelatih dituntut harus mengetahui potensi atlet yang akan dibinanya, potensi atlet yang dapat dibina dan dikembangkan melalui latihan-latihan olahraga adalah kemampuan fisik (psikomotor), kemampuan daya pikir (kognitif) dan kemampuan sosial efektif.

Sarana dan prasarana, sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Prasarana olah raga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah, sarana dan prasarana olahraga merupakan modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga.

Fungsi prasarana beserta sarannya adalah sebagai lokasi atau tempat dalam pelaksanaan aktivitas olahraga. Sehingga akan saling mendukung dengan adanya tempat dan juga perlengkapan beraktivitas. Selain itu sarana dan prasarana yang berkualitas juga berperan penting dalam keselamatan penggunaannya, sehingga dapat mengurangi faktor cedera dalam pelaksanaan kegiatan olahraga yang menggunakan sarana dan prasarana tersebut. Jadi fungsi dari sarana dan prasarana yakni dapat disimpulkan sebagai alat pendukung dan membantu kelancaran terlaksananya suatu kegiatan olahraga, dengan demikian akan terwujudnya suatu kegiatan olahraga yang berkualitas bila didukung oleh sarana dan prasarana yang juga berkualitas baik.

Rendahnya kualitas pelatih dalam pembinaan sepakbola, tidak terprogramnya metode latihan, kurangnya kualitas atlet dan sarana prasarana yang tidak memadai, dapat menyebabkan sulitnya tercapai tujuan dari pembinaan.

Dengan semakin majunya perkembangan sepakbola di banyak negara, maka PSSI sebagai induk organisasi mencoba memperbaiki ketertinggalan dengan membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan. Selain itu PSSI

juga menitik beratkan pembinaan sepakbola dengan cara bekerja sama dengan Diknas untuk mendirikan diklat-diklat di beberapa Provinsi, dan pembinaan usia dini dilihat dari SSB yang ada.

Kenyataannya, bahwa di daerah Sumatera Barat umumnya di Kabupaten Pasaman khususnya perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub diantaranya Rao Saiyo FC, Muara Bangun FC, Kauman FC, Panti Putra, Persita Tanjung Aro II, Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman dan lain sebagainya. Di Kabupaten Pasaman telah banyak muncul klub-klub sepakbola yang dibina secara terorganisir yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut diharapkan dapat menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas yang dapat menunjang prestasi baik di klubnya masing-masing hingga bisa mewakili Indonesia pada kancah Internasional.

Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Pemain sepakbola Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola, khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik. Diantaranya adalah teknik shooting, passing control, dribbling dan heading yang berguna untuk membangun serangan ke daerah lawan, serta mempertahankan gawang dari serangan lawan.

Syafruddin (2011:179) menyatakan bahwa: "teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien". Berdasarkan pendapat sebelumnya, dapat diartikan bahwa teknik dasar sepakbola merupakan suatu tugas gerakan efektif dan efisien yang harus dikuasai oleh seorang pemain dimana gerakan tersebut merupakan bentuk-bentuk aksi, perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepakbola.

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



Berdasarkan sejarah klub yang dikutip langsung oleh penulis dari Narasumber yaitu Pelatih Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman bahwa Klub Garuda Tapus dahulu bernama PORTAS (Persatuan Olahraga Tapus) berdiri pada tahun 1978, beralamat di Gang Petran 45 Tapus Kecamatan Padang Gelugur, Kabupaten Pasaman. Saat itu Ketua PORTAS adalah Rifa'i Datuak Batuah. Seiring waktu berjalan pada tahun 2000 ditetapkan nama persatuan yang baru yaitu Klub Sepakbola Garuda Tapus sehingga pembinaan olahraga fokus pada cabang sepakbola sekaligus peresmian Lapangan Sepakbola Gelugur Saiyo Tapus sebagai salah satu pendukung dalam melakukan pembinaan olahraga prestasi, Garuda Tapus juga resmi masuk dalam daftar klub sepakbola PSSI. Saat itu Ketua Klub Garuda Tapus adalah Mukhlis. Tiga tahun berjalan yaitu pada tahun 2004 Klub Garuda Tapus mengirim 4 pemainnya untuk bergabung di Persatuan Sepakbola Kabupaten Pasaman (PSKPS) dalam ajang PORDA Solok.

Puncak prestasi Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman pada tahun 2008. Garuda Tapus mengadakan kompetisi antar kampung (tarkam), sebagai tuan rumah dalam kompetisi Garuda Tapus berhasil keluar sebagai juara. Pada tahun yang sama Garuda Tapus diamanahkan untuk mewakili Kabupaten Pasaman dalam ajang Piala Sumbar, namun perjalanannya terhenti pada fase group yang hanya kalah selisih poin dari Batu Sangkar selaku tuan rumah kompetisi.

Di tahun-tahun selanjutnya prestasi Garuda Tapus menurun drastis, namun tetap aktif sebagai tuan rumah penyelenggara kompetisi antar kampung. 2010 dan 2012 Garuda Tapus fokus pada kelanjutan kompetisi, pembinaan atlet pun berkurang yang terbukti Garuda Tapus tidak meraih juara dan menjadikan pemain tidak bisa ikut bergabung PSKPS.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan tingkat daerah permainan sepakbola pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman masih belum baik. Hal ini terlihat pada saat permainan berlangsung, masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, penguasaan bola secara tim yang tidak maksimal sehingga bola dapat dengan mudah di rebut oleh lawan, tidak ada akuratnya penyelesaian akhir saat melakukan serangan ke daerah lawan dan lemahnya pertahanan yang membuat lawan dengan leluasa menguasai bola di daerah pertahanan sendiri.

Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik,



pembinaan taktik dan mental serta sarana prasarana yang memadai. Hal ini menimbulkan keinginan penulis untuk mengetahui secara mendalam bagaimana kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang penulis anggap paling dominan dalam pencapaian prestasi. Dengan demikian penulis akan mengadakan penelitian yang berjudul “Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain diKlub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman”.

Metode

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk memaparkan atau menggambarkan keterampilan teknik dasar sepakbola pemain klub Gumarang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman seperti apa adanya tanpa memberikan perlakuan. Arikunto (2010:3) yaitu, “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Pada penelitian ini yang ingin diketahui adalah bagaimana kemampuan teknik dasar terhadap menurunnya prestasi pemain sepakbola pemain klub Gumarang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Populasi Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah Pemain sepakbola Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang masih aktif mengikuti latihan serta terdaftar sebagai pemain pada tahun 2017 yang berjumlah 21 orang pada kelompok umur 15 sampai 18 tahun. Karena jumlah populasi relatif sedikit maka seluruh populasi dijadikan sampel yaitu berjumlah 21 orang. Dengan demikian teknik penarikan sampel dilakukan dengan cara total sampling.

Pengumpulan data adalah dengan menggunakan tes sepak sasaran yang bertujuan untuk mengukur kemampuan shooting, tes dribling bertujuan untuk mengukur kemampuan dribling, tes passing control bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik dasar passing control, dan tes heading bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik dasar heading. Kemudian dianalisis dengan teknik analisa statistik deskriptif.

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data

Dalam analisis ini semua data yang sudah terkumpul, diolah dan dianalisis sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab yang terdahulu, berikut ini akan dianalisis permasalahan yang dijumpai dalam penelitian ini secara berurutan



mengenai “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji Kota Padang”.

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan faktual dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan gambaran kemampuan teknik dasar pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

Shooting

Kemampuan shooting diukur dengan tes sepak sasaran, berdasarkan tabel hasil hasil pengukuran dari tes sepak sasaran pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Kemampuan Shooting Pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman

No	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolute (Fa)	Relative (%)	
1	<16	2	9,5	Baik Sekali
2	14-15	6	28,5	Baik
3	12-13	7	33,5	Cukup
4	11-12	6	28,5	Kurang
5	>10	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah		21	100	-
Rata-rata		12,7		Cukup
Skor Maksimum		16		Baik
Skor Minimum		10		Kurang

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil pengukuran kemampuan shooting pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman. Dari tes dan pengukuran kemampuan melalui tes sepak sasaran diperoleh skor maksimum 16 tergolong kategori baik dan skor minimum 10 tergolong kategori kurang. Rata-rata tingkat kemampuan shooting pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang

Gelugur Kabupaten Pasaman tergolong kategori cukup. Dari 21 pemain, 2 orang (9,5%) memiliki tingkat kemampuan shooting pada kategori sangat baik, 6 orang (28,5%) berada pada kategori baik, 7 orang (33,5%) pemain berada pada kategori cukup, sedangkan 6 orang (28,5%) pemain tergolong pada kategori kurang. Selanjutnya tak seorangpun juga (0%) pemain yang berada pada kategori kurang sekali.

Menggiring Bola (Dribbling)

Kemampuan dribbling diukur dengan menggunakan tes dribbling melewati sasaran. Berdasarkan hasil tes pengukuran dribbling pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman, dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Distribusi frekuensi dribbling pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman

No	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolute (Fa)	Relative (%)	
1	7.42-9.00	5	23,8	Baik Sekali
2	9.01-10.59	1	4,76	Baik
3	11.00-12.58	6	28,57	Cukup
4	12.59-14.17	6	28,57	Kurang
5	14.18-15.76	3	14,28	Kurang Sekali
Jumlah		21	100	-
Rata-rata		11,83 detik		Cukup
Skor Maksimum		7.42 detik		Baik Sekali
Skor Minimum		15.54 detik		Kurang Sekali

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas diperoleh hasil pengukuran dribbling pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman dengan tes dribbling. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 7.42detik tergolong pada kategori baik sekali dan skor minimum 15.54 detik yang tergolong kategori kurang sekali. Sedangkan rata-rata tingkat kemampuan dribbling pemain klub

sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman 11.83 detik tergolong pada kategori cukup. Dari 21 orang pemain 5 orang (23,8%) memiliki tingkat kemampuan dribbling 7.42-9.00 detik yang tergolong pada kategori baik sekali, 1 orang pemain (4,76%) memiliki tingkat kemampuan dribbling 9.01-10.59 detik yang tergolong pada kategori baik. Selanjutnya 6 orang pemain (28,57%) memiliki tingkat kemampuan teknik dribbling pada 11.00-12.58 detik yang tergolong pada kategori cukup, berikutnya 6 orang pemain (28,57%) berada pada 12.59-14.17 detik tergolong kurang, selanjutnya 3 orang pemain (14,28%) memiliki tingkat kemampuan dribbling pada 14.18-15.76 yang berada pada kategori kurang sekali.

Passing Control

Kemampuan passing control diukur dengan menggunakan tes shooting dan tahan bola. Berdasarkan hasil tes pengukuran passing control bola pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman, dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Distribusi frekuensi passing control pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman

No	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolute (Fa)	Relative (%)	
1	>20	1	4,76	Baik Sekali
2	18-19	5	23,8	Baik
3	17-16	5	23,8	Cukup
4	14-15	7	33,3	Kurang
5	12-13	3	14,28	Kurang Sekali
Jumlah		21	100	-
Rata-rata		15,9kali		Kurang
Skor Maksimum		20 kali		Baik Sekali
Skor Minimum		10kali		Kurang

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas diperoleh hasil pengukuran passing control pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman dengan tes passing control. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 20 kali tergolong pada kategori baik sekali dan skor minimum 10 kali yang tergolong kategori kurang. Sedangkan rata-rata tingkat kemampuan passing control pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman 15,9kali tergolong pada kategori kurang. dari 21 orang pemain hanya 1 orang (4,76%) memiliki tingkat kemampuan passing control sebanyak 20 kali yang tergolong pada kategori baik sekali, 5 orang pemain (23,8%) memiliki tingkat kemampuan passing control sebanyak 18-19 kali yang tergolong pada kategori baik. Selanjutnya 5 orang pemain (23,8%) memiliki tingkat kemampuan teknik passing control sebanyak 16-17 kali yang tergolong pada kategori cukup, berikutnya sebanyak 7 orang pemain (33,33%) memiliki tingkat kemampuan passing control sebanyak 14-15 kali yang tergolong pada kategori kurang, berikutnya sebanyak 3 orang pemain (14,28%) memiliki tingkat kemampuan passing control sebanyak 12-13 kali yang tergolong pada kategori kurang sekali.

Heading

Kemampuan heading diukur dengan menggunakan tes heading, Berdasarkan hasil tes pengukuran heading pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman, dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Distribusi frekuensi heading pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman

No	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolute (Fa)	Relative (%)	
1	20-23	2	9,52	Baik Sekali
2	18-20	4	19,04	Baik
3	15-17	7	33,3	Cukup
4	12-14	6	28,5	Kurang
5	9-11	2	9,52	Kurang Sekali
Jumlah		21	100	-
Rata-rata		15.7 kali		Cukup

Skor Maksimum	23 kali	Baik Sekali
Skor Minimum	9 kali	Kurang

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas diperoleh hasil pengukuran heading pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman dengan tes menyundul atau tes kemampuan Heading bola. Dari tes dan pengukuran diperoleh skor maksimum 23 kali tergolong pada kategori baik sekali dan skor minimum 9 kali yang tergolong kategori kurang sekali. Sedangkan rata-rata tingkat kemampuan heading pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman 15,7 kali tergolong pada kategori cukup. Dari 21 orang pemain hanya 2 orang (9,52%) memiliki tingkat kemampuan teknik heading sebanyak 21-23 kali yang tergolong pada kategori baik sekali, 4 orang pemain (19,04%) memiliki tingkat kemampuan heading sebanyak 18-20 kali yang tergolong pada kategori baik. Selanjutnya 7 orang pemain (33,3%) memiliki tingkat kemampuan teknik heading sebanyak 15-17 kali yang tergolong pada kategori cukup, berikutnya sebanyak 6 orang pemain (28,5%) memiliki tingkat kemampuan heading sebanyak 12-14 kali yang tergolong pada kategori kurang, dan sebanyak 2 orang pemain (9,52%) memiliki tingkat kemampuan heading sebanyak 9-11 kali yang tergolong pada kategori kurang sekali.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peserta Klub Prolanis Dalam Mengikuti Kegiatan Kesehatan Olahraga di Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang”, Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kemampuan teknik dasar *shooting* yang dimiliki pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman adalah rata-rata 12,7 dikategorikan cukup.
2. Tingkat kemampuan teknik dasar *dribbling* yang dimiliki pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman adalah rata-rata 11.83 detik dikategorikan cukup.
3. Tingkat kemampuan teknik dasar *passing control* yang dimiliki pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman adalah rata-rata 15,9 kali dikategorikan kurang.

4. Tingkat kemampuan teknik dasar *heading* yang dimiliki pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman adalah rata-rata 15,7 kali dikategorikan cukup.

Saran

5. Berdasarkan pada kesimpulan maka penulis dapat memberikan saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam “Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman” sebagai berikut:
6. Kepada Pengurus Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman diharapkan untuk meningkatkan perhatian dan dukungan terhadap Klub, yaitu melalui peningkatan dalam pengadaan sarana prasarana olahraga, sehingga secara tidak langsung bisa membangun motivasi atlet.
7. Kepada pelatih diharapkan untuk dapat memperhatikan tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola para pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman saat ini agar lebih baik dan maksimal sesuai yang diharapkan oleh Klub, yaitu melalui latihan dan tes kemampuan teknik dasar sepakbola secara rutin, terprogram dan sistematis.
8. Kepada pemain Klub Sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman diharapkan memiliki semangat latihan yang tinggi sehingga dapat meningkatkan kemampuan shooting, kemampuan dribbling, kemampuan passing control serta kemampuan heading agar bisa meraih prestasi maksimal sesuai dengan apa yang dicita-citakan.
9. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain klub sepakbola Garuda Tapus Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain lain ditempat atau didaerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Abus, Emral. (2005). Buku Ajar Sepak Bola : FIK UNP Padang
- Afrizal. (2004). Permainan Sepak Bola. Padang: FIK UNP Padang
- Arikunto, Suharsimi. (2010:174). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil.2009. Tes Pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Dinata, Marta. (2007). Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Harsuki, (2003).PerkembanganOlahragaTerkini, kajianparapakar. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.



- Joseph.ALuxbacher. 2012. Sepak Bola. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA
- Maidarman. 2011. IlmuMelatihLanjutan. Padang: FIK UNP.
- Menegpora RI. (2005). Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Mielke, Danny, 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola.Bandung: PT Intan Sejati
- Nandra, Ranof Twin (2008). Gambaran Teknik Dasar Pemain Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Padang : FIK UNP
- Nurhasan. (2001). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- PSSI. 2007/2008. Peraturan Permainan. Jakarta.Rosda Jaya Pura.
- Syafruddin, (2006). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. FIK UNP Padang
- _____ (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2010). Buku Ajar Sepakbola. Padang: FIK UNP.
- UNP, 2010.BukuPedomanPenulisanSkripsi/ TA. Padang.UNP
- Winarno, 2006. Tes Kemampuan Olahraga. Penerbit: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang: FIP
- Yulifri. (2011). Buku Ajar Sepak Bola. Padang: FIK UNP Padang.
- Zalpendi, dkk. 2005. Buku Ajar Sepak Bola. FIK. Padang: UNP.