TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA PADA PEMAIN KLUB PS PELOR PERADA

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh
Riski Fadli
1811040090

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKA
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Riski Fadli
NIM	: 1811040090
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	: Tingkat Keterampilan dasar Sepak Bola Pada Pemain Klub PS Pelor Perada

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, Mei 2025

Pembimbing I

Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II

Zulhan Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

TINGKAT KETARAPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA PADA PEMAIN KLUB PS PELOR PERADA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 12 Juni 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: Munzir, M.Pd NIDN. 1301018301	(.....)
Pembimbing II	: Tawakal, M,Pd NIDN. 1320119201	(.....)
Penguji I	: Irwandi, S,Pd., M.Pd.AIFO. NIDN. 0126068005	(.....)
Penguji II	: Dr. Syarfuni, M.Pd NIDN. 0128068203	(.....)

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I.,M.Ed,.PhD
NIDN. 0101018304

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA PADA PEMAIN KLUB PELOR PERATRADA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 12 Juni 2026

Pembimbing I,	Pembimbing II
Muzir,M.pd	**Tawakal,M.Pd**
NIDN.130118301	**NIDN. 1320119201**

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

FKIP UBBG

Fitriadi,S.Pd.I.,M. Ed,.Phd
NIDN. 0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan Judul TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAK BOLA PADA PEMAIN KLUB PS PELOR PERADA , telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Riski Fadli , NIM 1811040090 , Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat, 12 Juni 2026.

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Munzir , M.Pd	**Tawakal,M.Pd**
NIDN. 1301018301	**NIDN. 13201119201**

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriah,S.Pd.I.,M.Ed,.Phd
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Riski Fadli

NIM : 1811040090

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 12 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



RISKI FADLI

NIM. 1811040090

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah memberikan rahmat karunia-nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, selawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Saw penghulu segala Nabi dan Rasul.

Judul Sekripsi ini adalah "**Tingkat Keterampilan dasar Sepak Bola Pada Pemain Klub PS Pelor Perada**". Dalam proses penyelesaian Skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan serta pengorbanan yang bersifat material maupun spiritual. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada bapak-bapak yang telah bersedia meluangkan waktunya di tengah kesibukan yang begitu padat untuk membimbing penulisan Skripsi ini, rasa terima kasih saya kepada:

1. Kepada orang tua saya yang telah memberikan pengorbanan materil dan spiritual dalam menyelesaikan pendidikan ini.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan arahan selama pendidikan, dan penulisan Skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan juga arahan selama pendidikan, dan selaku Pembimbing Pertama yang telah membantu dan mengarahkan penulis demi kesempurnaan Skripsi ini
5. Zulheri Is, M.Pd selaku Pembimbing Pertama yang telah membantu dan mengarahkan penulis demi kesempurnaan Skripsi ini.
6. Seluruh karyawan Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah bersusah payah membuat perlengkapan administrasi demi lancarnya.
7. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membantu, membimbing dan memberikan pengetahuan dan pendidikan pada penulis.
8. Rekan-rekan seperjuangan, sahabat dan senior-senior yang telah memberikan motivasi dan dukungan terhadap penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

9. Kepada Keluarga saya yang telah memberikan pengorbanan materil dan spiritual dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, tidak sedikit hambatan yang dihadapi, namun dengan semangat dan kerja keras akhirnya penulis dapat menyelesaikannya.

Banda Aceh, Mei 2025

Penulis

Riski Fadli
NIM. 1811040090

ABSTRAKS

Riski Fadli. 2025. Tingkat Keterampilan dasar Sepak Bola Pada Pemain Klub PS Pelor Perada. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO., Pembimbing II. Zulheri Is, M.Pd.

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di masyarakat, dan tidak mudah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar sepak bola pada pemain Klub PS Pelor Perada. Keterampilan dasar yang dimaksud meliputi enam komponen utama, yaitu dribbling, short pass, throw in, running with the ball, heading the ball, dan shooting at the ball. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui tes keterampilan yang mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Dara Fauzi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat keterampilan dasar pemain Klub PS Pelor Perada berada dalam kategori "Baik" dengan nilai rata-rata sebesar 70,83%. Secara rinci, komponen keterampilan shooting dan running with the ball memiliki capaian terbaik, sedangkan komponen short pass dan heading menunjukkan hasil yang relatif lebih rendah. Distribusi hasil keseluruhan menunjukkan bahwa sebanyak 13,6% pemain berada dalam kategori sangat baik, 45,5% dalam kategori baik, 31,8% cukup, dan 9,1% kurang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa para pemain telah menguasai keterampilan dasar sepak bola dengan cukup baik, namun masih diperlukan peningkatan khusus pada beberapa aspek teknik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan bagi pelatih, pemain, serta pihak-pihak yang berkepentingan dalam proses pembinaan atlet sepak bola usia muda.

Kata kunci: keterampilan dasar, sepak bola, pemain, PS Pelor Perada

ABSTRACT

Riski Fadli. 2025. The Level of Basic Football Skills Among Players of PS Pelor Perada Club. Undergraduate Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Getsempena University. First Advisor: Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. Second Advisor: Zulheri Is, M.Pd.

This study aims to determine the level of basic football skills among players of the PS Pelor Perada Club. The basic skills assessed in this research include six main components: dribbling, short passing, throw-in, running with the ball, heading, and shooting. The study employed a descriptive quantitative method with data collection carried out through skill tests based on the instrument developed by Dara Fauzi. The sample consisted of 22 players. The results showed that, in general, the players' level of basic football skills was categorized as "Good," with an average score of 70.83%. Specifically, the components of shooting and running with the ball recorded the highest performance, while short passing and heading were relatively lower. Overall, 13.6% of the players fell into the "Very Good" category, 45.5% were in the "Good" category, 31.8% were "Fair," and 9.1% were in the "Poor" category. Based on these findings, it can be concluded that the players have generally mastered the basic football skills well; however, improvements are still needed in several technical aspects. This study is expected to serve as a basis for evaluation and a reference for coaches, players, and other stakeholders involved in the development of young football athletes.

Keywords: basic skills, football, players, skill test, PS Pelor Perada

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
KATAPENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR GAMBAR ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **vii**
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN TEORITIS 7
2.1 Survey 7
2.2 Hakikat Sepakbola 8
2.2.1 Pengertian Sepakbola 8
2.2.2 Teknik-teknik Dasar Sepakbola 10
2.2.3 Keterampilan Sepakbola 12
2.3 Pengertian Kondisi Fisik 20
2.3.1 Latihan Kondisi Fisik 23
2.3.2 Komponen-komponen kondisi fisik 25
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik 28
2.4 Penelitian yang Relavan 31
2.5 Kerangka Berpikir 33
BAB III METODE PENELITIAN 36
3.1 Pendekatan Penelitian 36
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 36
3.3 Variabel Penelitian 37
3.4 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 37
3.5 Teknik Analisa Data 43
3.6 Jadwal dan tempat penelitian 49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 51
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian 50
4.2 Pembahasan 60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 64
5.1 Kesimpulan 64
5.2 Saran-Saran 64
DAFTAR PUSTAKA 67

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki 16

Gambar 2.2 Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat 18

Gambar 2.3 Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur 19

Gambar 2.4 Melempar Bola ke Dalam 20

Gambar 3.1 Lapangan *Dribbling* 26

Gambar 3.2. Lapangan *Short Passed* 27

Gambar 3.3. Lapangan *Throw In* 28

Gambar 3.4 Lapangan *Running With The Ball* 29

Gambar 3.5 Lapangan *Heading* 30

Gambar 3.6 Lapangan *shooting* 30

Gambar 4.1. Histogram Tingkat Keterampilan Dasar Sepak bola Pemain Klub PS Pelor Perada 41

Gambar 4.2. Histogram Tingkat Keterampilan *Dribbling* Pemain Klub PS Pelor Perada 42

Gambar 4.3 Histogram Tingkat Keterampilan *Short Pass* Pemain Klub PS Pelor Perada 43

Gambar 4.4 Histogram Tingkat Keterampilan *Throw In Pemain Klub PS Pelor Perada* 45

Gambar 4.5 Histogram Tingkat Keterampilan *Running With The Ball* Pemain Klub PS Pelor Perada 46

Gambar 4.6 Histogram Tingkat Keterampilan *Heading* Pemain Klub PS Pelor Perada 48

Gambar 4.7 Histogram Tingkat Keterampilan *Shooting* Atlet Klub PS Pelor Perada 49

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 . Daftar Jumlah Peserta SSB 25
Tabel 3.2. Validitas dan Reliabilitas Tes 31
Tabel 3.3 T-Skor Dribblling Test..... 33
Tabel 3.4 Norma Penilaian *Dribbling*..... 34
Tabel 3.5 T-Skor Short Pass Test..... 34
Tabel 3.6 Norma Penilaian Short Pass..... 35
Tabel 3.7 T-Skor Throw In Test 35
Tabel 3.8 Norma Penilaian Throw In..... 35
Tabel 3.9 T-Skor Running With The Ball Test..... 35
Tabel 3.10 Norma Penilaian Running with The Ball..... 35
Tabel 3.12 T-Skor Heading Test..... 36
Tabel 3.12 Norma Penilaian Heading 36
Tabel 3.13 T-Skor Shooting Test..... 37
Tabel 3.14 Norma Penilaian Shooting 37
Tabel 3.15 Norma Penilaian Tes Keterampilan Sepakbola 37
Tabel 4.1 Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak bola Pemain Klub PS Pelor Perada .. ..
Tabel 4.2 Hasil Tes *Dribbling*.....

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sk Bimbingan 70
Lampiran 2 Surat izin Penelitian..... 71
Lampiran 3 surat telah melakukan penelitian 72
Lampiran 4 Insrumen Penelitian 73
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitia..... 74
Lampiran 6 Biodata Peneliti..... 77