

**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA  
SMA MUHAMMADIYAH 3 JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

**MOH FAIRUZ ZABADY HAKAM  
NIM 1810281007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2023**

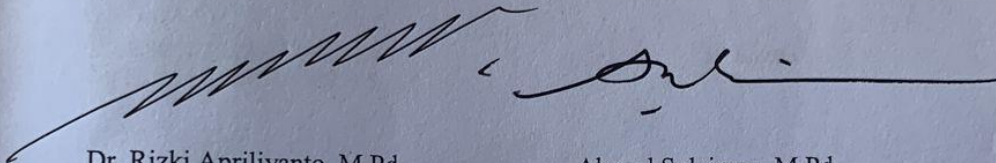
## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Moh Fairuz Zabady Hakam ini telah diperiksa dan di setujui untuk diuji oleh Tim Penguji.

Jember, 7 Juli 2022

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



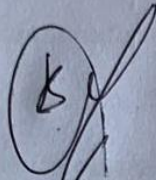
Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd  
NPK. 1986040811509694

Ahmad Sulaiman, M.Pd  
NPK. 19900111 1 1510698

## HALAMAN PENGESAHAN

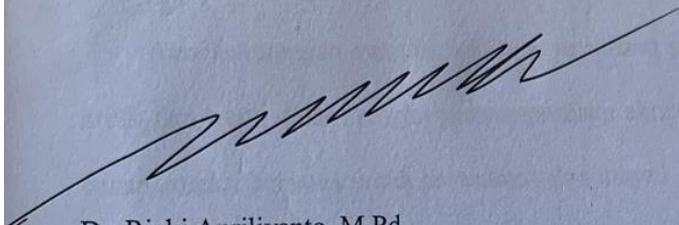
Skripsi oleh Moh Fairuz Zabady Hakam ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Juli 2023.

Dewan Penguji,




Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd  
NPK. 1989031815009705

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd  
NPK. 1986040811509694

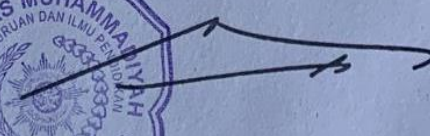
Anggota



Ahmad Sulaiman, M.Pd  
NPK. 19900111 1 1510698

Anggota

Mengetahui,  
Dekan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes  
NIP. 196411141991031003

## **PRAKATA**

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat rahmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Skripsi ini berjudul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola SMA Muhammadiyah 3 Jember”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka dan hipotesis tindakan, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 5 Mei 2023

Penulis

## UNGAKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengungkapkan syukur ke hadirat Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semuapihak. Sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

1. Drs. Kukuh Munandar, M.Kes, selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Selaku Dosen Pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua Dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMA Muhammadiyah 3 Jember
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

Jember, 5 Mei 2023

Penulis

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam pendidikan saya.
2. Peran Guru saya mulai Sekolah Dasar sampai di bangku kuliah.
3. Semua teman - teman yang telah memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.
4. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.



## ABSTRAK

### TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA SMA MUHAMMADIYAH 3 JEMBER

**MOH FAIRUZ ZABADY HAKAM**  
**Universitas Muhammadiyah Jember**  
email : [fairuzzabady07@gmail.com](mailto:fairuzzabady07@gmail.com)

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola SMA 3 Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menjawab permasalahan tentang suatu keadaan dilapangan menggunakan media perhitungan angka. Teknik pengambilan data menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Rangkaian pengambilan data diambil dari tes lari 20 meter, tes keterampilan dasar tanpa bola, dan tes keterampilan dasar menggunakan bola. Tes dan pengukuran ini dilakukan 2 kali, kemudian diambil hasil yang terbaik. Subyek penelitian ini yaitu pemain sepak bola SMA 3 Muhammadiyah Jember sebanyak 29 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMA 3 Muhammadiyah Jember yaitu 4% kategori baik sekali, 52% kategori baik, 16% kategori cukup, 16% kategori kurang, dan 12% kategori kurang sekali. Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat keterampilan teknik dasar permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 3 rata - rata masuk pada ketegori baik.

**Kata kunci : sepakbola, keterampilan, teknik dasar**

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how much the basic technical skill level of football at SMA 3 Muhammadiyah Jember is. This study uses a quantitative descriptive research method with the aim of answering questions about a situation in the field using the media of calculating numbers. Data collection techniques using survey methods with tests and measurements. The series of data collection was taken from a 20 meter running test, a basic skill test without the ball, and a basic skill test using the ball. These tests and measurements were carried out 2 times, then the best results were taken. The subjects of this study were 29 Muhammadiyah Jember SMA 3 football players. The results of this study indicate that the skill level of the basic football techniques of extracurricular participants at SMA 3 Muhammadiyah Jember is 4% in the very good category, 52% in the good category, 16% in the moderate category, 16% in the poor category, and 12% in the very poor category. The conclusion of this study is that the level of basic technical skills in football extracurricular participants at SMA Muhammadiyah 3 on average is in the good category.

**Keywords: football, skills, basic techniques**