KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA PUTRAWIJAYA PADANG

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjan Sains Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh:

Ulva Trio Putra
2008 / 02987

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	: KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA PUTRAWIJAYA PADANG
Nama	: ULVA TRIO PUTRA
BP/NIM	: 2008/02987
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2016

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Syafrizar, M.Pd	Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003	NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Wilda Welis,SP. M.Kes
NIP. 19700512 19903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul	**: "KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA WIJAYA PADANG"**
Nama	**: ULVA TRIO PUTRA**
BP/NIM	**: 2008/02987**
Program Studi	**: Ilmu Keolahragaan**
Jurusan	**: Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Juni 2016

Tim Penguji

Nama		**Tanda Tangan**
Ketua	**: Drs. Syafrizar, M.Pd**	**1.**
Sekretaris	**: Anton Komaini, S.Si, M. Pd**	**2.**
Anggota	**: Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO**	**3.**
Anggota	**: Drs. Rasyidin Kam**	**4.**
Anggota	**: Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd**	**5.**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tatapenulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juni 2016
Yang menyatakan

Ulva Trio Putra
NIM. 02987

ABSTRAK

Ulva Trio Putra (2015) : KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA PUTRAWIJAYA PADANG

Berdasarkan pengamatan ke lapangan terhadap pelaksanaan latihan serta wawancara langsungdengan pelatih yang bersangkutan, diperoleh informasi bahwa menurunnya prestasi klub sepak bola Putra Wijaya Padang di sebabkan pemain masih belum menguasai dengan maksimal pengembangan teknik dasar sepakbola. Hal ini terbukti dalam latihan-latihan dan pertandingan yang diikuti oleh pemain sepakbola Putra Wijaya Padang dimana para pemain terlihat sangat sulit untuk meguasai teknik dasar bermain sepakbola seperti menendang, menyundul, berlari, melompat, dan lemahnya penguasaan bola sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar pemain sepakbola Putra Wijaya Padang yang berkenaan dengan menendang *(shooting),* menggiring bola *(dribbling),passing* dang kontrol, dan menyundul bola *(heading).*

Populasi penelitian ini seluruh pemain sepakbola Putra Wijaya Padang yang berjumlah 52 orang pemain, dimana teknik pengambilan sampeldilakukan dengan cara teknik acak *(random sampling)* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 22 orang pemain. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing untuk keterampilan teknik dasar sepakbola, *shooting* dengan (tes sepak sasaran), *dribbling* dengan (menghindari rintangan/dodging), *passing* dan kontrol dengan (tes sepak dan tahan/passing dan stoping) *heading* dengan (tes *heading* sambil berdiri).

Dari hasil penelitiandapat diperoleh hasil ; “Rata – rata tingkat kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Putra Wijaya Padang yang dilihat dari segi : (1) rata – rata menendang bola *(shooting)* (13.5) kategori cukup, (2) menggiring bola *(dribbling)* (12.07 detik) kategori baik, (3) *passing* dan mengontrol bola (*passing* dan kontrol) (16.04) kategori baik, (4) menyundul bola *(heading)* (13.5) kategori cukup”. Dengan demikian dapat disimpulan tingkat kemampuan teknik dasarpemain sepakbola Putra Wijaya Padang perlu ditingkatkan dengan memasukannya ke dalam program kondisi fisik yang terencana sistematis, terlaksana secana kontiniu dan berkesinambungan untuk menghasilkan teknik dasar yang lebih baik lagi.

Kata Kunci :Shooting, Passing Dan Control, Dribbling, Dan Heading (Teknik dasar)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA WIJAYA PADANG"**.Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains (S.Si) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis,SP. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, sebagai pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukanuntuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO, Drs. Rasyidin Kam, Ridho Bahtra S.Si, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pembina, Pelatih dan atlet Klub Sepakbola Putra Wijaya Padang.
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada rekan-rekan mahasiswa FIK UNP Ranof, Rikcy, Beni, Fauzon, Aan, Dimas, Hasyim, Rival, Ijan, Renof yang telah memberikan dorongan dan banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnakan skripsi ini.

Padang, Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB IPENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 7

BAB IITINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 8
1. Sejarah dan perkembangan sepakbola 8
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola 13
B. Kerangka Konseptual 26
C. Pertanyaan Penelitian .....

BAB IIIMETODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 31
B. Populasi dan Sampel 32
D. Instrument Penelitian 33
E. Teknik Analisis Data 41

BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

F. Analisis Deskriptif 42

G. Pembahasan..... 50

BAB VKESIMPULAN DAN SARAN

H. Kesimpulan 55

I. Saran..... 55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel. **Hal**

1. Populasi Penelitian 33
2. Norma Akurasi Tendangan Ke Gawang 35
3. Norma Tes *Dribbling* 37
4. Norma Tes *Passing Control* 38
5. Kemampuan heading 40
6. Distribusi Frekuensi kemampuan menendang bola *(shooting)*pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang 42
7. Distribusi Frekuensi kemampuan menggiring bola *(dribbling)* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang 44
8. Distribusi Frekuensi *Passing* Dan Mengontrol bola pemain sepakbola Putra Wijaya Padang 46
9. Distribusi Frekuensi Menyundul Bola Pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar. **Hal**

1. Gerakan *long passing* 17
2. Operan *inside of the foot* 21
3. Gerakan *long passing* 24
4. *Heading* bola dalam sikap meloncat 25
5. *Heading* bola dalam sikap melayang 25
6. Kerangka konseptual 30
7. Tes sepak sasaran 34
8. Lintasan tes menggiring bola 36
9. Passing Control 38
10. Dinding pantul dan dinding sasaran 39
11. Pelaksanaan tes heading 40
12. Histrogram frekuensi kemamapuan menendang bola *(shooting)* *43*
13. Histrogram tingkat penguasaan teknik menggiring bola pemain *(dribbling* 45
14. Histrogram tingkat penguasaan teknik *passing* dan mengontrol bola 47
15. Histrogram tingkat penguasaan teknik menyundul bola *(heading)* 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Hal**

1. Deskripsi Data 59
2. Frekuensi Tabel *Shooting* 60
3. Frekuensi Tabel *Passing* 61
4. Data Mentah Tes Teknik Dasar Sepakbola Putra Wijaya Padang 62
5. Gambar Dokumentasi Penelitian Klub Putra Wijaya 63

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang popular dan mendapat perhatian di seluruh dunia, hal ini terbukti dengan banyaknya klub dan tempat pelatihan yang muncul baik di tingkat anak-anak, remaja, dan dewasa.Perkembangan sepak bola pada saat ini telah banyak mengalami perubahan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainan sepak bola itu sendiri serta menuntut kemampuan yang sangat tinggi dari seseorang pemain sepak bola agar mencapai prestasi yang optimal.

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 UUD RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional di jelaskan 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".

Menurut Syafruddin (2011:57) bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.Faktor internal adalah factor yang berasal dari dalam, yaitu dari atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya.Keberhasilan prestasi yang di tunjukan/ditampilakan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan

atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Prestasi terbaik seorang atlet tidak akan dapat dicapai dengan gemilangnya tanpa perpaduan keempat komponen/unsur prestasi tersebut. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan secara intensif dan terprogram dengan baik terhadap keempat komponen prestasi tersebut.

Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi: factor pelatih, Pembina, iklim, dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya. Intinya adalah semua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet.

Disamping faktor-faktor yang dijelaskan di atas, prestasi atlet sepak bola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan berlanjut dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasialan bermain sepak bola dan peningkatan prestasi. Dari faktor internal tersebut teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti menendang, menggiring, *passing* dan *control*, dan menyundul bola merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menetukan keberhasilan dalam permainan sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan mental pemain sepakbola tersebut.

Di Sumatera Barat sepakbola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak, hingga banyak berdiri klub-klub, sekolah sepak bola, dan tempat

pelatihan sepak bola yang tersebar dari kota sampai kedaerah-daerah yang nantinya akan muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas. Kota Padang juga tidak mau ketinggalan dengan kota-kota lain dalam membina pemain sejak usia dini dan muda, terbukti dengan adanya sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang.

Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang adalah salah satu wadah tempat pembinaan sepakbola yang ada di kota Padang sebagai rangkaian pembinaan yang di harapkan oleh PSSI. Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang terletak di jalam Air Tawar belakang Basko Grand Mall.Sepakbola Putra Wijaya Padang ini di harapkan terus melahirkan bibit-bibit muda pemain sepakbola kebanggaan kota Padang maupun Sumatera Barat. Jumlah pemain sekolah sepakbola bimaan yang terdaftar di Sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang ini pada tahun 2015 berjumlah sekitar kurang lebih 52 orang dengan pengelompokan usia dari 10 – 15 tahun (data pengurus sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang). Para pengurus dan pelatih telah memiliki sertifikat melatih yang diakui oleh PSSI dan AFC (*lisence)*.

Dalam pembinaan pemain sepakbola Putra Wijaya Padang berusaha meningkatkan prestasi pemainnya dengan merancang program latihan. Namun pengetahuan pemain sepakbola Putra Wijaya Padang tentang kemampuan teknik dasar sepakbola diduga masih kurang dan program latihan yang dijalani tidak beraturan, sehingga latihan yang dikembangkan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

Berdasarkan pengamatan kelapangan yang dilakukan pada Bulan Maret 2015 terhadap pelaksaan latihan serta wawancara langsung dengan pelatih yang bersangkutan, diperoleh informasi bahwa prestasi pemain sepakbola Putra Wijaya Padang menurun dan masih belum maksimal dalam pengembangan teknik dasar sepakbola. Hal ini terbukti dalam latihan-latihan dan pertandingan yang diikuti oleh pemainsepak bola Putra Wijaya Padang dimanapara pemain terlihat sangat sulit untuk menguasai teknik dasar bermain sepak bola seperti menendang, menyundul, berlari, melompat, dan lemahnya penguasaan bola sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Kemampuan pemain untuk merealisasikan taktik yang diterapkan juga belum mencapai hasil yang diinginkan.

Dalam olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepak bola.Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar dari permaianan 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* sertatempel *(body chart).* Sedangkan teknik dengan bola seperti: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang.

Dengan demikian untuk dapat mendukung keberhasilan bermain sepak bola, teknik dasar sepakbola hendaknya mendapat perhatian utama.Hal ini apabila dibiarkan maka prestasi pemain sepak bola Putra Wijaya Padang sulit mencapai

tujuan yang di inginkan.Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melihat **"KeterampilanTeknik Dasar PemainSepakbolaPutra Wijaya Padang.**

B. Identifikasi Masalah

Sehubungan permasalahan dalam penelitian ini banyak faktor yang memepengaruhi klub sepakbola Putra Wijaya Padang untuk meraih prestasi. Faktor tersebut dapat diidentifikasikan sebagai berikut :

1. Teknik dasar pemain masih kurang maksimal.
2. Kurangnya latihan teknik dasar.
3. Tidak sampainya *passing* kepada teman.
4. Selalu kalah saat duel udara dengan lawan.
5. Tidak mampu menggiring dan mengontrol bola dengan baik.
6. Tidak mampu melewati lawan dan bola selalu terlepas saat menggiring bola.
7. Kurangnya power dan ketepatan dalam melakukan *shooting* ke gawang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang ikut berperan dalam meraih prestasi bagi klubsepakbola Putra Wijaya Padang dan terlalu lamanya yang diteliti serta penulis maka dalam penelitian ini tidak semua faktor teridentifikasi diatas dapat diteliti, penulis hanya membatasi pada masalah penguasaan teknik dasar pemain sepakbola yang meliputi : (1) menendang*(shooting)*, (2) menggiring*(dribbling)* (3) *passing* dan mengontrol (4) menyundul*(heading)*bola, yang akan di deskripsikan hubungannya dengan menurunnya prestasi klub sepakbola Putra Wijaya Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanaketerampilan teknik penguasaan menggiring bola *(dribbling)* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?
2. Bagaimana keterampilan teknik penguasaan menendang *(shooting)* bola pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?
3. Bagaimana keterampilan teknik penguasaan *passing*dan mengontrol bola pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?
4. Bagaimanakahketerampilan teknik menyundul bola *(heading)*para pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang diangkat maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang :

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana penguasaan menggiring bola*(dribbling)* pemain pada klubsepakbola Putra Wijaya Padang.
2. Untuk mendeskripsikan bagaimana penguasaan menendang *(shooting)*bola pemain pada klubsepakbola Putra Wijaya Padang.
3. Untuk mendeskripsikan bagaimana penguasaan *passing* dan mengontrol bola pemain pada klubsepakbola Putra Wijaya Padang.
4. Untuk mendeskripsikan bagaimana teknik menyundul bola *(heading)*para pemain pada klubsepakbola Putra Wijaya Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan Pembina klubsepakbola Putra Wijaya Padangsebagai pedoman dalam meningkatkan latihan.
3. Pengurus klubsepakbola Putra Wijaya Padang untuk sebagai gambaran prestasi atlet.
4. Sebagai gambaran bagi PSSI Kota Padang dalam membina dan mengarahkan atlet dalam latihan.
5. Sebagai gambaran bagi PSSI Sumbar dalam membina dan mengarahkan atlet dalam latihan.
6. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah dan perkembangan sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia.Sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modren yang sangat digemari dan di senangi banyak orang, baik dari anak – anak, orang tua bahkan wanita.Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Menurut sejarah, permainan yang menyerupai permainan sepakbola sudah dikenal di berbagai negara di dunia. Seperti di Cina, pada tahun 1122 – 247 sebelum masehi yaitu pada masa dinasti Han. Selanjutnya pada abad ke 14 Jepang sudah mengenal permainan ini yang diberi nama Kemari yang dimainkan oleh dua oleh dua regu yang masing – masing berjumlah 8 orang pemain. Sedangkan pada zaman romawi kuno permainan ini dikenal dengan Harpstum,permainan ini terkenal pada zaman pemerintahan Julius Cesar.

Pada tahun 1390 – 1400 rakyat Prancis juga telah mengenal permainan sepakbola kuno, sedangkan di Inggris pada permulaan abad 12 masyrakat Inggris terutama yang berada pada kota London sepakbola kuno ini telah dimainkan oleh dua regu, yang masing – masing regunya terdiri dari 500 orang, yang dimainkan dari pukul 12.00 sampai dengan pukul 18.00. Sehingga pada tahun 1250 sepakbola ini berkembang pesat.Jarak antara gawang adalah 3 sampai 4 kilometer

sedangkan bolanya terbuat dari usus lembu yang dibalut dengan kulit.Permainan ini dilakukan dengan sangat keras dan banyak menimbulkan cidera, luka luka dan kekacauan karena dimainkan di jalan raya.Akhirnya pada tahun 1389 dilarang oleh raja Richard dan raja Henry IV.

Selanjutnya sejarah perkembangan sepakbola modren dimulai dari perkumpulan perkumpulan disekolah ini dan mendirikan sebuah badan yang disebut *"The football Association"*, jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modren berasal dari Inggris, pada tanggal 21 mei 1904 atas inisiatif Robert Guirin dari Prancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama *"Federation International De Football Association"* (Klub pengajar sepakbola 2005:95).

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing – masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang,ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter yang dibatasi oleh garis selebar 12cm dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 m dengan lebar 7,32 m. Ukuran bola yang digunakan yaitu keliling bola 68 sampai 71cm dengan berat 396 sampai 453 gram. (PSSI, 2007/2008).

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat dan dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis.Permainan berlangsung dalam bentuk dua babak, masing – masing 45 menit, diantara kedua babak diselingi dengan istirahat 15 menit (PSSI, 2007/2008).Ide dari permainan sepakbola adalah berusaha untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah

bola supaya tidak masuk kegawang regu sendiri.Gol dapat diciptakan dengan menggunakan anggota tubuh kecuali kedua tangan.

Selanjutnya Joseph A Luxbacher (2011:2) dalam permainan sepakbola juga menjelaskan bahwa:

> "Sepakbola dimainkan pada lapangan yang lebih besar dari olahraga lainnya, peraturan permainannya mencakup pada periode waktu dua kali 45 menit tanpa klube-up dan hanya sedikit pergantian pemain.Permainan sepakbola diaminkan oleh dua klub yang masing – masing klub mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan.Setiap klub mempunyai kiper yang bertugas untuk menjaga gawang.Kiper diperbolehkan untuk menggontrol bola dengan tangan nya didalam daerah penalty yaitu daerah yang berukuran 44 yard dab 18 yard pada garis akhir.Pemain lainnya tidak diperbolehkan untuk menggontrol bola dengan tangan atau lengan mereka untuk menggontrol bola, tetapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala.Gol tercipta dengan menendang bola ke gawang lawan.setiap gol dihitung dengan skor satu, dan klub yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan."

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa permainan sepakbola merupakan salahsatu cabang olahraga prestasi yang menuntut banyak gerak, bergerak dengan bola atau bergerak tanpa bola, misalnya bergerak lari ke segala arah, melompat dan sebagainya kemudian bergerak dengan bola misalnya menggiring bola, tahan dan kontrol serta menendang. Semua gerakan tersebut diperlukan kondisi fisik yang prima atau kualitas fisik tinggi.

Menurut Emral Abus (2005:22) bahwa: "dalam permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antara pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan", pendapat ini mengemukakan bahwadengan kontak tersebut memungkin kan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dari lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Untuk menindaklanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat pula

dilapangan, keputusan ini akan menghindarkan terjadinya kesalah pahaman antar sesama pemain dengan wasit.

Pemain sepakbola ini memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya, disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik dan keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan dan kemampuan diri sendiri pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor – faktor lain yang sama besar peranya dalam keberhasilan bermain sepakbola, seseorang pemain tidak dapat bermain sampai kepuncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisiknya juga.

Dalam permaianan 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 dpat 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, lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain, teknik lari dengan langkah merupakanciri khas pemain. Melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha mengambil bola tinggi dan *tackling* (merampas bola) dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan. Teknik dengan bola seperti: Menendang,menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.

Menendang bola dapat dilakukan dengan keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seseorangpemain menurut Afrizal (2004) yaitu:

> "Kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan,(2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribbling), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik – teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang".

Jadi berdasarkan kutipan sebelumnya kemampuan fisik dalam olahraga sepakbola merupakan suatu unsur yang sangat penting untuk mencapai suatu prestasi seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan sebagainya, sedangkan kemampuan menguasai bola juga yang harus dimiliki seperti menendang bola, menerima, merampas serta gerak tipu yang juga sangat dominan untuk bermain bola secara maksimal dan mencapai prestasi sesuai dengan yang kita inginkan.

Dari beberapa pendapat di atas permainan sepakbola bisa terjadi bila dimainkan oleh dua klub yang dalam satu klub nya beranggotakan sebelas pemain dan salah satu nya menjadi penjaga gawang.Sepakbola dimainkan di lapangan persegi panjang dengan rumput yang datar dan dibatasi oleh garis selebar 12 cm dan di lengkapi oleh dua buah gawang.Dalam permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis.

Permainan sepakbola berlangsung dua babak masing masing 45 menit dan istiraha 15 menit. Permainan sepakbola merupakan salah satu olaharaga prestasi

yang menuntut banyak gerak, dalam permainan sepakbola akan sering terjadi kontak langsung antara pemain satu kesebelasan dengan kesebelasan lawan. Dalam permainan sepakbola teknik dan taktik sangat berperan penting disamping itu kondisi fisik juga harus prima.

2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Syafruddin (2011:179) menyatakan bahwa: "teknik dalam olahraga adalah suatu acara 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 efesien yang harus dikuasai oleh seorang pemain dimana gerakan tersebut merupakan bentuk – bentuk aksi, perbuatan, tindakan motorik yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepakbola.

Sedangkan kegunaan dan fungsi teknik menurut Maidarman (2011:20) adalah (a) sebagai fondasi untuk meningkatkan keterampilan yang bermutu tinggi, (b) dapat andil secara efektif efesien dalam rangka mencapai prestasi prima, (c) menambah sikap kemantapan bertanding.

Selanjutnya Maidarman (2011:20) mengemukakan macam – macam teknk dalam olahraga yaitu: (a) teknik dasar ialah proses gerak fondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah, (b) teknik menengah ialah proses gerak dengan taraf kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan teknik dasar, (c) teknik tinggi ialah proses gerak dengan taraf kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan teknik dasar, intensitas gerak, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

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: menendang bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang.

Jadi berdasarkan pendapat diatas, dalam olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan suatu pondasi untuk dapat bermain sepakbola.Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar dari permainan sepak bola sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola.

a. Teknik tendangan dalam sepakbola (shooting)

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan bermacam – macam teknik.Dari sekian banyak teknik yang dibutuhkan menendang adalah bagian yang terpenting.Seseorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang tidak memungkinkan menjadi pemain yang terkemuka. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam maupun saat melayang di udara.

Menendang adalah suatu teknik dalam sepakbola yang harus dikuasai, sebab seseorang yang tidak bisa menendang berarti tidak dapat bermain sepakbola, Klub Pengajar Sepakbola (2005:103) menyatakan bahwa:

> "Tujuan dari menendang bola adalah: (a) untuk memberikan (mengoper) bola kepada teman, (b) untuk memasukan bola ke gawang lawan, (c) untuk menghidupkan bola kembali setelah pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjuru, tendangan lawan dan lain sebagainya,dan (d) untuk melakukan *clearing* dengan cara menyapu dan menendang bola

> yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan yang dapat mengancamdaerah pertahanan sendiri".

Akurasi atau akurat adalah suatu ketepatan sasaran yang dituju.Akurasi tendangan jauh adalah keakuratan sebuah tendangan dari jarak yang jauh yang dilakukan oleh pemain baik dalam memberikan operan atau tendangan ke gawang. Tendangan jauh dinyatakan akurat jika bola tersebut tepat ke arah teman maupun daerah yang akan dituju atau mudah untuk dijangkauoleh rekan satu klub.

Di dalam teknik menendang bola ada dua bentuk pelaksanaan yaitu menendang datar atau dekat yang seiring diistilahkan dengan *passing* kemudian menendang lambung atau jauh yang biasa disebut *longPassing*.Tendangan jauh merupakan bagian dari teknik *passing* itu sendiri yang tujuannya memberikan bola jauh maupun bola daerah tepat pada sasaran sehingga dapat mempermudah terciptanya peluang untuk memasukkan bola ke gawang.

Djezed (1985) mengemukakan bahwa ide dalam permainan sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukan bola dari serangan lawan sebanyak mungkin.Untuk mencetak gol ke gawang lawan selain pemain dituntut untuk memiliki kemampuan melakukan keterampilan menembak yang baik, pemain juga harus terampil dalam melakukan operan baik terhadap teman maupun ke daerah sasaran permainan lawan guna menciptakan peluang untuk memudahkan terciptanya gol.

Adanya tendangan operan yang baik dan terarah dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang gol adalah modal utama untuk menjalankan taktik permainan dan meraih kemenangan, Eric C Batty (1986) mengemukakan

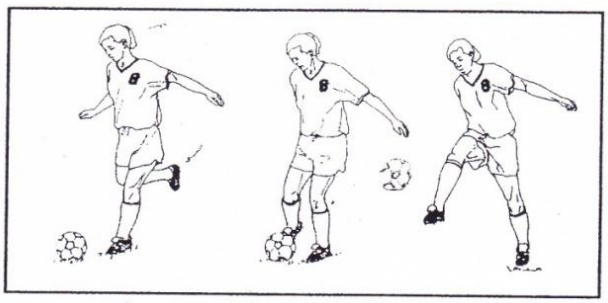
bahwa untuk mencapai suatu sasaran tendangan dengan baik seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlibat dengan teknik menendang yang rumit dan sulit untuk dilakukan.

Tekniktendangan jauh dikatakan baik jika dilakukan sesuai dengan kriteria perkenaan kaki dengan bola yaitu bagian ujung dalam kaki serta bola yang ditendang adalah bagian bawah bola. Sasaran bagi penendang adalah tepat mengarah pada rekan ataupun daerah target sasaran yang mudah untuk dijangkau. Menurut Aang Witarsa (1986) bahwa teknik sepakbola yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola diantaranya adalah menendang atau mengoper, *passing* dan mengontrol bola, menyundul bola dan melakukan gerak tipu.Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan utama dalam permainan sepakbola adalah mencetak gol, untuk itu kualitas dari tendangan khususnya tendangan umpan merupakan faktor penunjang bagi pencapaian tujuan tersebut.

Dalam permainan sepakbola teknik tendangan jauh yang baik sangat dibutuhkan dalam keadaan apapun baik bola dalam keadaan diam, menggelinding atau bola melayang diudara.Kualitas tendangan jauh itu sendiri merupakan salah satu faktor penunjang untuk menciptakan gol.

Dinata (2004:22) meyatakan bahwa menyepak atau menendang bola dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan (akurasi) tujuan ini ialah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan untuk mencetak gol.Menurut Djezet dan Darwoko (1985:12) bahwa *Long Passing* merupakan suatu tendangan agar dapat

mencapai sasaran jauh dengan tepat, tendangan ini dapat dilakukan dengan saat tendangan kegawang lawan, tendangan bebas dan tendangan sudut. Dilain pendapat Sneyers (1988:334) mengemukakan bahwa *Long Passing* merupakan suatu teknik memindahkan permainan dalam tahap akhir suatu tendangan serangan, memberikan umpan jauh kedaerah gawang, mematahkan serangan lawan yang datang menyonsong dan menembak bola ke gawang pada saat penjaga gawang meninggalkan sarangnya.



Gambar.1 Gerakan *long passing*
Sumber : (sepakbola Joseph A Luxbacher, 2011:14)

Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola (Sneyers 1998:10). Dalam hal ini khususnya teknik melakukan tendangan jauh, Djezed (1985) berpendapat bahwa untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki pada bola, perkenaan bola pada kaki, titik berat badan, kekuatan dan *follow Trough*.

Sesuai dengan pendapat di atas, dapat dinyatakan bahwa akurasi *Long Passing* merupakan suatu usaha memindahkan bola jauh sesuai dengan sasaran dan dengan ketepatan tinggi serta berguna pada saat melakukan serangan balik,

melewati lawan.Selain itu akurasi dalam melakukan *Long Passing* merupakan salah satu sarana penunjang guna meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

b. Teknik menggiring bola (dribbling)

Menggiring bola merupakan salahsatu teknik dasar permainan yang harus dikuasai oleh setiap permainan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Soekatamsi (1992:2) menyatakan bahwa: "menggiring bola *(dribbling)* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong agar bergulir terus menerus diatas tanah". Darwis (1999:59) menyatakan bahwa menggiring bola *(dribbling)* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung. Jadi berdasarkan pendapat diatas, menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir secara terus menerus di atas tanah dan bola berada dalam penguasaan pemain tersebut.

Menggiring bola, merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Arsil (2006:22) menggiring bola berguna untuk: "(1) memindahkan daerah permainan, (2) melewati lawan, (3) memperlambat tempo permainandan, (4) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka".

Adapun menurut klub pengajar sepakbola (2005:110), menyatakan bahwa menggiring bola berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara

melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk menendang bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan bola selalu tetap dalam penguasaan.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan kura – kura kaki bagian dalam, kura – kura bagian luar dan kura – kura kaki bagian atas. Dengan menggunakan kura – kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada penguasaan pemain. Cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan, karena bola selalu berada diantara dua kaki.Disamping itu seseorang dalam bermain dapat merubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

Cara lain untuk menggiring bola adalah dengan menggunakan kura – kura kaki bagian luar, dengan tujuan memberikan kesempatan untuk merubah – rubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola, pelaksanaan dari cara ini menurut Zalpendi dkk (2005:111) yaitu: “dengan melakukan langkah– langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola”.

Selanjutnya menggiring bola juga dapat dilakukan dengan kura – kura kaki bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi seseorangyang memiliki kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, jelaslah bahwa seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuanteknik menggiring bola dengan baik, akan mampu mengatasi permasalahan – permasalahan yang ditemukan dalam bermain. Seperti: dengan mudah melewati lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat penting agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik.Teknik ini digunakan untuk melakukan serangan, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol kegawang lawan.

c. Teknik Passing dan Mengontrol bola

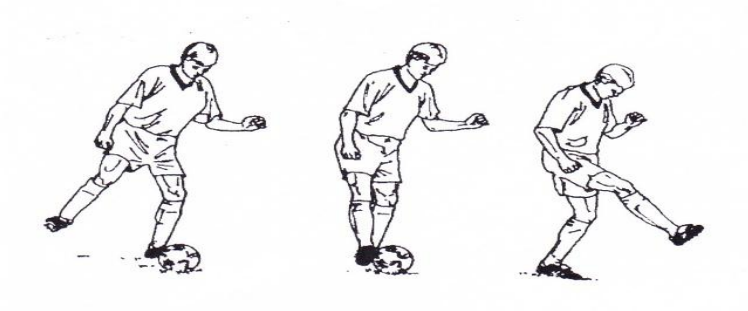
*Passing*merupakan bagian yang sangat penting dari beberapa teknik dasar sepak bola.Apabila seseorang tidak dapat melakukan *passing* berarti tidak bisa bermain sepakbola. Menurut Djezed (1985): "*passing* adalah merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian kaki". Pendapat ini mengemukakan bahwa *passing* merupakan usaha pemaindalam memberikan bola dengan bahagian kaki teman bermain.

Djezed dan Darwis (1985) *passing* bertujuan yaitu:

> "(1) untuk memberikan atau menggoper bola pada lawan, (2) dalam usaha memajukan bola ke gawang lawan, (3) untuk menghidupkan bola kembali, jika terjadi pelanggaran seperti seperti tendangan bebas *(direct da indirect)*,tendangan gawang dan tendangan penjuru *(corner kick)*dan sebagainya, (4) untuk melakukan pembersihan *(clearing)* menyapu bola yang berbahaya ke arah gawang sendiri atau pada saat membendung serangan lawan".

Joseph A Luxbacher (2011:32) menjelaskan pelaksanaan *passing* sebagai berikut:

> "persiapan, yaitu: (1) berdiri menghadap target, (2) letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, (3) arahkan kaki ke target, (4) bahu dan pinggul lurus dengan target, (5) tekukkan sedikit lutut kaki, (6) ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, (7) tempatkan kaki dalam posisi menyamping, (8) tangan dirntangkan untuk menjaga keseimbangan, (9) kepala tidak bergerak, (10) fokuskan perhatian pada bola. Pelaksanaanya yaitu: (1) tubuh berada diatas bola, (2) ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, (3) jaga kaki agar tetap lurus, (4) tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki. Sikap akhir yaitu: (1) pindahkan berat badan ke depan, (2) lanjutkan gerakan searah dengan bola, (3) gerakan akhir berlangsung dengan mulus".



Gambar.2 operan *inside of the foot*
Sumber : (Joseph A. Luxchaber, sepakbola, (2011:12)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat dikemukakan bahwa *passing* merupakan kemampuan untuk mengoper bola dan membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalamsatu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian – bagian lainnya.

Kemampuan mengontrol bola memegang peranan yang sangat penting dalam bermain.Kurangnya kemampuan dalam mengontrol bola secara sempurna,karena menahan merupakan dasar untuk melanjutkan permaian seterusnya.Untuk memberikan bola atau mengoper bola kepada teman

sebelumnya bola harus betul – betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Menahan dan mengontrol dalam permainan sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai selanjutnya baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik.Jadi tindakan menahan bola merupakan kegiatan pendahuluan dari mengontrol bola. Istilah menahan bola *(stopping)*dalam perkembangan persepakbolaan *modren* bukan menghentikan bola, melainkan pemain berusaha mengurangi kecepatan dari bola dengan menggunakan bagian – bagian dari tubuh yang dibolehkan oleh peraturan permainan (Klub Pengajar Sepakbola. 2005:107)

Mengontrol bola berarti bola yang sudah ditahan dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak mungki dirampas oleh lawan.Dalam usaha menahan bola ada dua kemungkinan situasi bola yaitu, pertama bola yang berada di tanah atau menggelinding dari bermacam – macam arah, kedua bola yang sedang melayang di udara.Selainitu juga ada dua ungkapan untuk bola tersebut yaitu bola yang datangnya keras dan bola yang datang nya lambat.Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu diperhatiakan situasi dari bola tersebut.

Menurut Bisanz dalam Klub Pengajar Sepakbola, (2005:108) cara*passing* dan mengontrol bola disesuaikan dengan keberadaan dari bola yaitu:

> “(1) cara menahan bola yang menggelinding, bola yang datang nya menggelinding dapat ditahan menggunakan bagian kaki seperti: (a) bagian kaki sebelah dalam, (b) bagian kaki sebelah luar, (c) bagian kura – kura kaki, (d) bagian telapak kaki. (2) cara menahan bola yang melayang, bola yang datangnya melayang dapat ditahan dengan menggunakan bagian – bagian tubuh yang diperkenankan seperti: (a) menggunakan seluruh bagian kaki, (b) menggunakan paha, (c) menggunakan dada, (d) menggunakan

kepala, (e) menggunakan perut (dalam situasi bola yang mantul dari tanah)".

Jadi berdasarkan penjelasan diatas cara*passing* dan mengontrol bola dapat disesuaikan dengan arah datangnya bola tersebut. Sedangkan pemain juga harus mengetahui prinsip dalam *passing* dan mengontrolbola yaitu: (a) bila lurus didatangi atau harus memotong jalannya bola, (b) bola harus diambil dengan bagian tubuh yang dilemaskan, (c) pemain harus menguasai situasi dimana lawan berada, (d) setelah sentuhan pertama bola harus dikuasai sepenuhnya oleh pemain. Dengan menguasai teknik mengontrol dan menahan bola yang baik, maka permainan akan mudah dikuasai sehingga tidak tertutup kemungkinan untuk meraih prestasi yang maksimal.

d. Teknik menyundul bola *(Heading)*

Menyundul bola *(heading)* pada hakekatnya merupakan salah satu teknik dasar pemain yang penting dalam pemainan sepakbola, karena *heading* adalah teknik yang memainkan bola dengan kepala dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan, atau mengoper bola ke teman.Selanjutnya Djezed (1985:27) mengemukakan, "*heading* adakah suatu teknik dalam permainan sepakbola yang mempunyai tujuan yang sama dengan menendang bola, yaitu memasukan bola ke gawang lawan, dapat menghalangi bola masuk ke gawang sendiri yang datang dari udara".

Pada pelaksanaannya Sucipto (2000:35) membagi pelaksanaan *heading* menjadi tiga yaitu: "(1) *heading* bola sambil berdiri, (2) *heading* bola sambil meloncat, dan (3) *heading* bola sambil melayang". Berorientasi pada pelaksanaan *heading* bola yang dilakukan cara berdiri diperlukan kekuatan otot perut yang

dikoordinasikan dengan kelentukan togok sebagai upaya persiapan. Pelaksanaan kekuatan otot perut akanmemungkinkan seseorang pemain untuk melakukan gerakan ayunan badan ke depan secepatnya yaitu dalam usaha menyonsong bola dari udara dan melakukan sentuhan dengan kening agar bola dapat memantul lebih jauh dan lebih terarah.

Adapun analisis *heading* sambil berdiri menurut Sucipto (2000:33) adalah sebagai berikut:

> "(a) persiapan: (1) posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadapi sasaran, (2) kedua lutut sedikit di tekuk, (b) pelaksanaan: (1) lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola dan dagu merapat dengan leher, (2) dengan gerakan bersamaan otot – otot perut, dorongan panggul dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola, (3) seluruh berat badan diikutsertakan di depan dan menghadapi sasaran, (c)*Follow through*: (1) salah satu kaki maju kedepan sebagi gerak lanjutan, (2) kedua lengan menjaga keseimbangan".
>
> Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

Gambar.3 Gerakan *long passing*

Sumber: Teknik menyundul bola dengan sikap berdiri (Luxbacher, 2011)

Selanjutnya Joseph A luxbacher (2011:88) mengemukakan analisis *heading* bola sambil meloncat *(jump header*) adalah sebagai berikut:

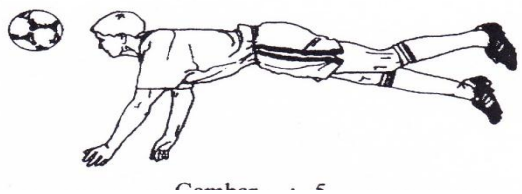
> "(a) persiapan: (1) luruskan bahu dengan bola yang datang, (2) tekukkan lutut, (3) tahan berat badan pada bantalan telapak kaki, (4) tarik tangan ke belakang, (5) fokuskan perhatian pada bola. (b) pelaksanaan (1) melompat keatas (2) melompat dengan kedua kaki, (3) angkat tangan ke

atas, (4) melengkunkan badan, (5) tarik dagu ke dada, (6) leher tidak bergerak, (7) sentakkan badan ke depan, (8) kontak bola dengan kening, (9) mata terbuka dan mulut tertutup. (c) *Follow-through*: (1) gerakan kening pada saat kontak dengan bola, (2) lanjutkan gerakan akhir dengan badan, (3) tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan, (4) mendarat dengan badan diatas permukaan lapangan dengan kedua kaki"

Gambar.4. *Heading* bola dalam sikap meloncat
Sumber: (sepakbola. Joseph A Luxbacher, 2011:88)

Kemudian Jospeph A Luxbacher (2011:88) mengemukakan analisis *heading* bola sambil melayang *(dive header)* adalah sebagai berikut:

"(a) persiapan: (1) luruskan bahu dengan bola yang datang, (2) posisi tubuh sedikit merunduk, (3) tahan berat badan pada bantalan telapak kaki, (4) tarik tangan ke samping belakang, (5) fokuskan perhatian pada bola, (b) pelaksanaan: (1) terjun ke depan untuk meminta gerakan bola, (2) tubuh paralel dengan permukaan lapangan, (3) miringkan kepala ke belakang, (4) leher tidak bergerak, (5) tangan diulurkan ke bawah depan, (6) matamata terbuka dan mulut tertutup, (7) kontak bola dengan krening, (c) *Follow-through*: (1) daya gerak ke depan pada titik kontak dengan bola, (2) tahan tubuh yang jatuh dengan tangan, (3) melompat berdiri dengan kedua kaki".



Gambar.5 *Heading* bola dalam sikap melayang
Sumber: (Sepakbola. Joseph A Luxbacher, 2011:88)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka pada penelitian ini akan mengacu kepada bola sambil berdiri, karena pada fase pelaksanaan, otot-otot perut berkontraksi dengan kekuatan otot perut yang dimiliki mempengaruhi kemampuan *heading* bola pemain sehingga dapat berfungsi dengan baik. Disamping itu, *heading* bola harus dilakukan dengan kening dengan pandangan mata harus ditujukan ke bola.

Seorang pemain harus ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima atau baik terutama sekali pada unsur kekuatan otot perut agar unjuk kerja yang dilakukan dapat berlangsung secara efektif dan efisien.Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa kemampuan *heading* merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola dalam mencapai tujuan.

B. Kerangka Konseptual

Teknik dasar sepakbola adalah suatu tugas gerakan efektif dan efisien yang harus dikuasai oleh seorang pemain seorang pemain dimana gerakan tersebut merupakan bentuk bentuk aksi, perbuatan, tindakan motorik yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepakbola

Ketepatan tendangan adalah suatu usaha untuk memindahkan atau menendang bola kesasaran dengan menggunakan kaki dan menempatkan atau

mengarahkan bola yang ditendang kearah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawangsehingga tercipta gol.Menendang bola adalah suatu teknik menyentuh atau mendorong.Menendang bola merupakan faktor dominan dalam permainan sepak bola.Secara garis besar, menendang bola dapat dibedakan menjadi 3 macam.

a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Sikap melangkah, kaki yang berada didepan diletakkan dibelakang bola, sekaligus sebagai kaki tumpu dan jari-jari menghadap kedepan, sikap badan condong ke depan, kaki belakang menghadap serong kedalam. Ayunkan kaki belakang kearah bola, perkenaan bola dengan kaki bagian luar dan sumbu gerakan dari pangkal paha.Teknik seperti ini biasanya digunakan untuk mengoper bola kepada teman, karena akurasi tendangan dengan kaki bagian dalam sangat baik.

b) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Berdiri dengan sikap melangkah, kaki yang berada di depan diletakan di samping bola, sekaligus sebagai kaki tumpu. Badan agak tegak, lalu kaki yang digunakan untuk menendang adalah kaki belakang dengan pergelangan kaki menghadap keluar.Ayunkan kaki belakang kedepan mengenai bola dengan dikenakan kaki bagian luar, menendang bola dengan kaki bagian luar di gunakan dalam permainan berguna untuk memindahkan bola kearah samping dari posisi seorang pemain berdiri.

c) Menendangbola dengan punggung kaki

Sikap badan berada dibelakang bola dan condong kedepan, kaki tumpu terletak disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran dan lutut sedikit ditekuk.Kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap bola, lalu ayunkan kedepan hingga mengenai bola, pergelangan kaki ditendangkan dan perkenaan tepat pada punggung kaki mengarah pada pertengahan bola.Pandangan mengikuti arah jalanya bola, teknik ini bertujuan untuk

memindahkan bola ke arah yang jauh, bisa di gunakan untuk mengoper bola kepada teman juga untuk menghalau bola dari serangan dalam.

Menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola agar bergulir secara terus menerus sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat yanglain sesuai dengan yang diharapkan dan bola selalu tetap dalam penguasaan pemain.

Passing dan mengontrol bola adalah usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya baik dalam bertahan, menyusun serangan serta membangun serangan balik.*Passing* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola.*Passing* ini diperlukan agar permainan dapat berhasil dan pemain dapat mengasah keterampilannya mengelola bola.

a.*Passing* menggunakan kaki bagian dalam. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam itulah terdapat permukaan yang lebih luas.

b.*Passing* menggunakan punggung sepatu. Teknik menggunakan punggung sepatu ini dilakukan jika kamu akan melakukan *passing* melambung. Seorang pemain harus terus berlatih melakukan teknik ini agar saat kita melakukan *passing* dapat terarah. Pemain yang melakukan *passing* lambung harus menentukan cara yang baik dalam mengontrol bola.

c. *Passing* menggunakan *drop pass*. Dalam sepak bola, *passing* yang sering dilakukan oleh pemain adalah *passing drop pass*. *Passing* ini mudah dilakukan karena passing tersebut dilakukan dengan cara mengoper bola kepada kawan

yang berada di belakang. Cara mengoper ini sangat menguntungkan karena dapat menciptakan ruang dan juga membuyarkan penjagaan lawan.

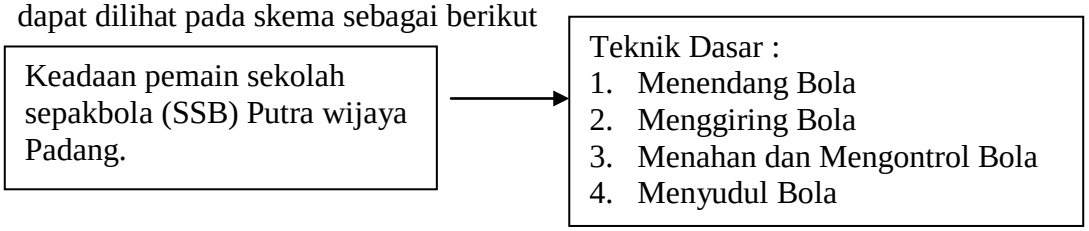
Mengontrol dalam permainan sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Jadi tindakan menahan bola merupakan kegiatan pendahuluan dari mengontrol bola. Istilah menahan bola *(stopping)* dalam perkembangan persepakbolaan modern bukan menghentikan bola, melainkan pemain berusaha mengurangi kecepatan dari bola dengan menggunakan bagian-bagian dari tubuh yang dibolehkan oleh peraturan permainan.

Mengontrol bola berarti bola yang sudah ditahan dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak mungkin dirampas oleh lawan. Dalam usaha menahan bola ada dua kemungkinan situasi bola yaitu pertama bola yang berada di tahan atau menggelinding dari bermacam-macam arah. Kedua bola yang sedang melayang di udara. Selain itu juga ada dua tingkatan dari bola tersebut yaitu bola yang datangnya keras dan bola yang lambat. Untuk mendapat hasil yang baik perlu diperhitungkan situasi dari bola tersebut.

Menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang menuntut skill yang tinggi untuk memenangkan bola-bola lambung di atas kepala, baik untuk mengoperkan bola atau mencetak gol ke gawang lawan.Kepandaian menyundul bola itu berarti akan memenangkan setiap permainan bola melambung di atas kepala.

Menyundul bola dapat dilakukan dengan baik, jika seorang pemainsepakbola mengetahui prinsip dasar menyundul bola yang benar.Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka jangan sekali-kali mata tertutup.Hal utama yang perlu diingat dalam menyundul bola adalah menjaga mata tetap terbuka dan menggunakan dahi, bukan bagian atas kepala.

Dalam penelitian ini yang menjadi objek kajian adalah penguasaan teknik dasar pemain klub sepakbola Putra Wijaya Padang. Untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada skema sebagai berikut



Gambar.6Kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Di dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana penguasaan teknik menendang bola (*shooting)* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?
2. Bagaimana penguasaan teknik menggiring bola *(dribbling)* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?
3. Bagaimana penguasaan teknik *passing* dan mengontrol bola pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?
4. Bagaimana penguasaan teknik dasarmenyundulbola*(heading)* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang?

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bahagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Tingkat penguasaan teknik dasar menendang bola *(shooting)* yang dimiliki pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang dikategorikan cukup.
2. Tingkat penguasaan teknik dasar menggiring bola *(dribbling)* yang dimiliki pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang dikategorikan baik.
3. Tingkat penguasaan teknik dasar passing dan mengontrol bola *(passing dan control)* yang dimiliki pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang dikategorikan baik.
4. Tingkat penguasaan teknik dasar menyundul bola *(heading)* yang dimiliki pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang dikategorikan cukup.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dalam penelitian ini maka penulis dapat memberikan saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam "Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang" sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat penguasaan teknik dasar sepakbola yang ada pada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada pemain agar dapat meningkatkan kemampuan menendang bola *(shooting)*, kemampuan menggiring bola *(dribbling)*, kemampuan *Passing* dan mengontrol bola, serta kemampuan menyundul bola *(heading)* melalui latihan terprogram secara sistematis.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain lain ditempat atau di daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Abus,Emral. (2005). Buku Ajar Sepakbola.Padang : FIK UNP Padang

Afrizal.(2004). Permainan Seepakbola.Padang : FIK UNP Padang

Arikunto, Suharmisi. (1996). Prosedur Penelitian.Jakarta : PT Rineka cipta

_____(1989). Manajemen Penelitian Jakarta: Depdibud Pendidikan Tinggi

Bangsbo, Jens. (2013)Fitnes Testing In football

Darwis, Ratinus. (1999). Sepakbola.Padang : FIK UNP

Dinata, Marta. (2007). Dasar – dasar Mengajar Sepakbola. Jakarta. Cerdas Jaya.

Djezed, Zulfar. (1985). Buku Pengajaran Sepakbola.Padang : FPOK IKIP

Eric, C Batty. (1986). Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan.Bandung: Pioner Jaya

Joseph, A Luxchaber. (2011). Sepakbola.Jakarta : PT RAJA GRAFINDO PERSADA

Maidarman. (2011). Ilmu Melatih Lanjutan, Padang : FIK UNP

Nurhasan (2001). Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga

Menegpora RI. (2005). Undang – undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia.Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

PSSI.2007/2008. Peraturan Permainan. Jakarta

Sucipto,Muhammad (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : PL2PTK, Dirjen Dikti Depdikbud

Soekatamsi, (1992) Permainan Bola Besar 1 (Sepakbola), Padang : Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Sneyers, Jef, (1988). Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain), Jakarta : PT Bosada Jaya Putra

Syaffrudin, (2006). Dasar-dasar Kepelatihan Olahragam, FIK UNP. Padang.

Tim Pengajar Sepakbola. (2005). Buku Ajar Sepakbola, Padang : FK UNP

Winarno, (2006).Tes Keterampilan olahraga.Penerbit. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang : FIP

Witarsa, Aang. (1986). Pembinaan Pemain Sepakbola. Padang: IKIP Padang.

Zalpendi, dkk.(2005). Buku Ajar Sepakbola.Fik.Padang : UNP.