

**STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAKBOLA
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) MANDIRI KECAMATAN
RAMBATAN KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh

WANDA PUTRA

1107486/2011

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

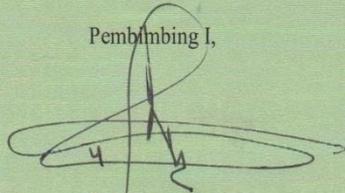
**STUDI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PEMAIN SEPAK BOLA
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) MANDIRI KECAMATAN
RAMBATAN KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Wanda Putra
NIM : 1107486/2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan

Padang, April 2015

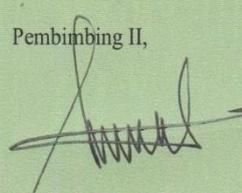
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Abu Bakar
NIP. 19530516 198011 1 001

Pembimbing II,



Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN

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

Judul : Studi Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Nama : Wanda Putra

NIM : 1107486/2011

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

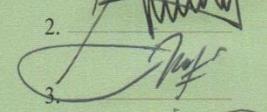
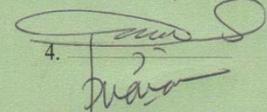
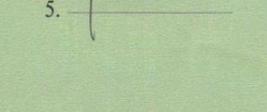
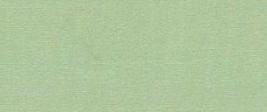
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2015

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Abu Bakar
2. Sekretaris	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd
5. Anggota	: dr. Pudia M. Indika, M.Kes

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, April 2015

Yang menyatakan,



Wanda Putra

ABSTRAK

Wanda Putra, (2015): Studi Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa belum adanya gambaran keterampilan teknik dasar Sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar, Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran (1) Keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar, (2) Keterampilan teknik mengoper bola (*passing*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar, (3) Keterampilan teknik menendang bola (*shooting*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 45 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap keterampilan teknik *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Keterampilan teknik *dribbling* menggunakan tes *dribbling* melewati 10 patok dengan jarak 1 meter, keterampilan teknik *passing* menggunakan tes *passing* kedinding selama 10 detik dengan jarak 4 meter, dan keterampilan teknik *shooting* menggunakan tes *shooting* ke gawang yang diberi point. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi kurang, 2) Keterampilan teknik mengoper bola (*passing*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi sedang, 3) Keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi kurang.

Kata Kunci: Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Studi Keterampilan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku Pembimbing I dan juga sebagai Penasehat Akademik dan Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, Drs. Hanif Badri, dan dr. Pudia M. Indika selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2015
Penulis,

Wanda Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola.....	8
3. Teknik <i>Dribbling</i>	11
4. Teknik <i>Passing</i>	20
5. Menendang Bola Ke Gawang (<i>Shooting</i>)	26
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Definisi Operasional.....	36
E. Jenis dan Sumber Data	37

F. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	36
2. Norma Standarisasi Tes <i>Dribbling</i>	39
3. Norma Standarisasi Tes <i>Passing</i>	41
4. Norma Standarisasi Tes <i>Shooting</i>	42
5. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i>	43
6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik <i>Passing</i>	45
7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik <i>Shooting</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i> Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	14
2. <i>Dribbling</i> Dengan Sisi Kaki Bagian Luar.....	15
3. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	22
4. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	28
5. Kerangka Konseptual.....	34
6. Pelaksanaan Teknik <i>Dribbling</i>	39
7. Bentuk Rangkaian Tes <i>Passing</i> Ke Dinding.....	40
8. Pelaksanaan Teknik <i>Shooting</i>	42
9. Histogram Keterampilan Teknik <i>Dribbling</i>	44
10. Histogram Keterampilan Teknik <i>Passing</i>	46
11. Histogram Keterampilan Teknik <i>Shooting</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama-Nama Pemain (Sampel)	57
2. Hasil Penelitian	58
3. Surat Izin Penelitian	59
4. Struktur Kepengurusan	61
5. Dokumentasi	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga merupakan suatu tindakan nyata, untuk meningkatkan kesegaran jasmani, rohani, serta mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini dapat diwujudkan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berpedoman pada pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat mempunyai hak untuk melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga, baik atas kesadaran atau prakarsa sendiri maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan berbagai cabang olahraga permainan, diantaranya permainan Sepakbola.

Di Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar pengembangan dan pembinaan olahraga yaitu cabang olahraga Sepakbola. Yang mana tujuannya adalah untuk menyalurkan bakat dan minat seseorang agar berprestasi dan

cabang olahraga permainan Sepakbola tersebut cukup mendapat perhatian masyarakat Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

Pembinaan dan pengembangan olahraga permainan Sepakbola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar ini, telah dilaksanakan lebih kurang 3 tahun. latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu yaitu sore hari selasa, jumat dan minggu, bertempat di lapangan Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Prestasi pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri hasilnya belum dapat dibanggakan. Meskipun pada bulan Mei tahun 2012 pernah berprestasi juara dalam pertandingan di tingkat kecamatan dan se Kabupaten Tanah Datar. Namun sekarang selalu gagal meraih kejuaraan dalam setiap pertandingan yang diikuti, baik di tingkat kecamatan maupun pertandingan antar persahabatan di tingkat Kabupaten Tanah Datar.

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga Sepakbola untuk mencapai prestasi bagi seseorang tidaklah mudah, karena banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah keterampilan teknik Sepakbola harus dimiliki. Menurut Syafruddin (2013:127) adalah “suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”. Misalnya saja bagaimana caranya seseorang menendang bola dengan benar terarah kepada sasaran yang diinginkan.

Dengan demikian penguasaan teknik dasar Sepakbola penting untuk dimiliki, karena hal itu merupakan gambaran keterampilan yang ia miliki.

Artinya semakin baik penguasaan teknik dalam cabang olahraga Sepakbola, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis waktu pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar mengikuti pertandingan yang diadakan di tingkat kecamatan, sering kalah dan penulis juga observasi ke lapangan tempat berlatih, maka dugaan sementara penulis yaitu belum adanya gambaran keterampilan teknik dasar Sepakbola yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Misalnya saja teknik *dribbling*, teknik mengoper bola (*passing*), teknik menendang bola ke gawang (*shooting*).

Hal ini terlihat dari hasil diskusi dengan pelatih, pada saat pertandingan banyak pemain tidak mencapai target analisis yang diberikan oleh pelatih, seperti *dribbling* di area permainan sendiri yg seharusnya diperbolehkan paling lama 3 kali sentuhan saja di kaki, begitu juga pada saat melakukan *passing* untuk penguasaan bola di area sendiri hanya diperbolehkan paling banyak 3 kali saja supaya mudah menerobos tembok pertahanan lawan, namun kenyataannya pemain tidak mencapai target analisis yang diberikan pelatih tersebut, banyak pemain melakukan *dribbling* terlalu lama di kaki akibatnya bola terlalu mudah dirampas oleh lawan dan kalah cepat dengan lawan.

Begitu juga pada saat penguasaan bola *passing* salah sasaran, bola selalu tidak mencapai target yang diinginkan, kontrol bola yang belum

sempurna membuat bola mudah berpindah pada pemain lawan. Selanjutnya adapun peluang untuk melakukan tendangan ke gawang atau *shooting*, tetapi bola tidak masuk ke gawang, karena tendangan terlalu tinggi di atas mistar gawang, dan kadang-kadang melebar disamping gawang, adapun sekali-kali mengarah ke gawang tetapi tendangannya tidak keras, sehingga dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Artinya keterampilan teknik dasar yang belum dimiliki secara baik, tentu menjadi permasalahan dalam meraih kemenangan dalam suatu pertandingan.

Dari uraian diatas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang keterampilan teknik dasar Sepakbola pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Dengan suatu harapan penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai masukan dan dapat dijadikan sebagai evaluasi tentang keterampilan teknik dasar Sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar tersebut. Sekaligus sebagai solusi dalam mengatasi permasalahan yang mungkin terjadi dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar Sepakbola, sehingga prestasi bermain Sepakbola dapat dicapai dengan baik pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*)

2. Keterampilan teknik mengoper bola (*passing*)
3. Keterampilan teknik menendang bola (*shooting*)
4. Keterampilan teknik lemparan ke dalam (*throw-in*)
5. Keterampilan teknik menyundul bola (*heading*)
6. Keterampilan teknik menahan dan mengontrol bola

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Keterampilan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)
2. Keterampilan teknik mengoper bola (*passing*)
3. Keterampilan teknik menendang bola (*shooting*)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
2. Bagaimana keterampilan teknik mengoper bola (*passing*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
3. Bagaimana keterampilan teknik menendang bola (*shooting*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran:

1. Keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
2. Keterampilan teknik mengoper bola (*passing*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.
3. Keterampilan teknik menendang bola (*shooting*) pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih Sepakbola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar sebagai bahan masukan dalam peningkatan keterampilan teknik dasar permainan Sepakbola.
3. Pemain Sepakbola sebagai masukan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar permainan Sepakbola yang harus dimiliki.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai tambahan literatur dan bahan bacaan mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Permainan Sepakbola

Cabang olahraga Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain diantaranya menjadi penjaga gawang. Olahraga Sepakbola ini banyak dilakukan pengembangan dan pembinaannya dalam masyarakat, karena hampir setiap daerah memiliki Sekolah Sepakbola, seperti Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar SSB Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

Menurut Mielke (2009:6) “lapangan permainan Sepakbola berbentuk persegi panjang, panjang 90-110 meter dan lebarnya 45-75 meter, titik tengah lapangan permainan di beri tanda dengan jelas dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter”. Selanjutnya untuk lebih jelasnya Zalfendi dkk (2010:28) mengatakan bahwa:

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang atlet dan salah seorang atlet diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjang adalah 100 meter-110 meter dan lebarnya 64 meter-75 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter, dengan lebar 7,32 meter.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa lapangan permainan Sepakbola sudah di atur sedemikian rupa dan ketentuan ini berlaku untuk semua pertandingan yang telah ditetapkan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Akan tetapi untuk program bagi remaja dan anak sekolah menurut Luxbacher (2012:2) diperbolehkan untuk memodifikasi mencakup “ukuran lapangan, ukuran dan berat bola, ukuran gawang, jumlah pergantian pemain yang dibolehkan, dan durasi permainan”.

Luxbacher (2012:8) menjelaskan bahwa “daya tarik Sepakbola secara umum adalah “sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan tetapi, karena Sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan atlet dibanding olahraga lain”. Keterampilan yang di tuntut dalam permainan Sepakbola di antaranya keterampilan teknik dasar Sepakbola.

2. Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola

Keterampilan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan. Apabila keterampilan di asah maka akan menjadikan anak tersebut terampil dalam menjalaninya. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), keterampilan memiliki arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan, (Depdiknas, 2005:707). Sedangkan kata dasar memiliki arti bakat atau pembawaan sejak lahir, (Depdiknas, 2005:238).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar dalam permainan Sepakbola adalah kecakapan atau kesanggupan

seorang pemain Sepakbola dalam melakukan teknik yang mendasar permainan Sepakbola tersebut. Keterampilan atau kesanggupan tersebut dapat dikembangkan atau ditingkatkan melalui latihan secara kontiniu.

Dalam permainan Sepakbola keterampilan dasar seseorang sangat penting. Seorang pemain Sepakbola harus memiliki keterampilan teknik dasar bermain Sepakbola yang baik. Menurut Mielke (2007:1), keterampilan dasar bermain Sepakbola harus dikuasai dan dasar-dasar bermain Sepakbola antara lain “menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*trow-in*)”.

Sementara Sucipto (2000:7) menyatakan Sepakbola mempunyai teknik-teknik dasar Sepakbola, diantaranya “(*passing/stopping*), menyundul bola (*heading*), dan menggiring bola (*dribbling*)”. Selanjutnya Harsono dalam Zaini (2008:19) mengatakan keterampilan atau gerak dasar dalam permainan Sepakbola meliputi “menendang bola, mendribbling bola, menahan bola, melempar ke dalam dan menangkap bola bagi kipeer”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar Sepakbola terdiri dari berbagai teknik, seperti menendang, *passing*, mengontrol bola, *dribbling*, heading dan sebagainya. Teknik ini akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar, seperti yang dikemukakan oleh Zalfendi dkk (2010:124) “Teknik dasar

adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain Sepakbola”.

Seluruh teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya. Latihan-latihan teknik ini ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain (Koger, 2007:13). Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan.

Pengertian dari teknik Sepakbola ini merupakan segala sesuatu sesuatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain Sepakbola. Dengan pengertian di atas dapatlah di ambil kesimpulan bila seseorang ingin menjadi pemain Sepakbola, maka sebelum melakukan permainan sudah mempunyai modal. Modal tersebut adalah dapat melakukan semua teknik yang dibutuhkan dalam bermain Sepakbola.

Dengan keterampilan teknik Sepakbola yang baik, maka dapat diartikan modal seseorang dapat bermain Sepakbola. Dalam permainan Sepakbola sekarang ini sebetulnya dasar-dasar teknik Sepakbola itu sama saja. Karena yang dilibatkan disini tetap pemain dan bola. Para pemain mengolah bola sedemikian rupa agar dapat membobol gawang lawan sebanyak-banyaknya serta menghindarkan bola agar tidak masuk ke gawang sendiri. Untuk mencari kemenangan dalam pertandingan Sepakbola, salah satunya didukung oleh keterampilan teknik bermain dengan baik. Dalam penelitian ini hanya akan dilihat dan di ungkapkan

beberapa teknik dasar permainan Sepakbola yaitu teknik menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), dan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*).

3. Teknik *Dribbling*

a. Pengertian *Dribbling*

Seseorang dalam bermain Sepakbola keterampilan untuk memainkan bola dengan kaki, di antaranya adalah teknik *dribbling*. Misalnya mulai seseorang pemain mempersiapkan diri untuk bermain sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali membuat seseorang terpacu dan merasa puas adalah keterampilan *dribbling*. *Dribbling* menurut Mielke (2009:1) adalah “keterampilan dasar dalam permainan Sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di artikan bahwa keterampilan teknik *dribbling* penting untuk dikuasai bagi seorang pemain Sepakbola dengan efektif, karena banyak memberikan sumbangan yang sangat besar dalam suatu pertandingan. Keberhasilan seseorang dalam menguasai bola dalam bergerak, berdiri untuk memberikan operan atau tembakan dengan menggunakan bagian kaki, seperti dengan menggunakan sisi kaki

bagian dalam atau kura-kura kaki dapat membantu terjadinya tembakan ke gawang.

Menurut Koger (2007:51) “dribbling atau menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Sedangkan Gifford (2007:20) menjelaskan bahwa “dribbling adalah berlari sambil membawa bola dengan kaki dan mencoba mengecoh lawan atau pemain bertahan”.

Dari penjelasan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik dribbling atau juga dapat dikatakan teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam usaha menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki atau berlari sambil membawa bola dengan kaki dan mencoba untuk mengecoh pemain lawan di atas lapangan pada saat permainan sedang berlangsung.

b. Pentingnya *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola

Dalam permainan Sepakbola keterampilan teknik *dribbling* penting untuk dikuasai bagi seseorang, karena dengan teknik dribbling yang dilakukan dengan baik akan banyak manfaatnya dan terlihat dari tujuan yang hendak dicapai. Di antaranya seperti yang dikemukakan oleh Zalfendi dkk (2010:139) yaitu menggiring bola bertujuan untuk: “1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, 4) memperlambat tempo permainan”.

Pendapat senada juga dijelaskan oleh Mukholid (2007:8) adalah untuk: “1) membawa bola kearah gawang lain, 2) melewati dan 3) memperlambat atau mengatur irama permainan”. Sementara Margiyani (2008:15) mengatakan bahwa “manfaat latihan mendribble/menggiring bola adalah menahan dan memberikan umpan dengan tepat kepada teman agar dapat memasukan bola ke gawang lawan”.

Berdasarkan dua pendapat yang telah dikemukakan, maka jelas sekali bahwa banyak tujuan yang dapat dicapai apabila seorang pemain sepakbola memiliki keterampilan teknik *dribbling* bola. Dengan memiliki keterampilan teknik *dribbling* bola, atau menguasai bola bergulir secara terus-menerus di atas lapangan untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, dan mendekati daerah pertahanan daerah gawang lawan, sehingga hal ini memungkinkan membantu untuk tendangan ke gawang lawan atau terciptanya gol.

c. Dribbling Dapat Dilakukan Dengan Berbagai Cara

Bagi pemain pemula kebanyakan memilih melakukan *dribbling*/menggiring bola dengan sisi kaki bagian dalam. Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki, sehingga kontrol terhadap bola semakin besar. Begitu juga yang seharusnya dilakukan oleh pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri

Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Menurut Mielke (2009:2)

“melakukan *dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan, tetapi menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan”.

Artinya *dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam, meskipun gerakannya tidak terlalu cepat tetapi mempunyai keuntungan dalam penguasaan bola, sehingga bola tidak mudah dirampas oleh lawan.

Dalam melakukan *dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam, usahakan bola tetap dekat dengan kaki, jarak bola dengan kaki tidak lebih dari satu langkah kecil dan berlari secara normal, serta jangan sampai kehilangan kontrol terhadap bolanya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 1.



Gambar 1. *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam
Sumber: Mielke (2009:2)

Cara lain untuk *dribbling* bola adalah dengan sisi kaki bagian luar, dengan tujuan memberikan kesempatan untuk berubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola, pelaksanaan dari cara ini menurut Zalfendi dkk (2010:140) yaitu “dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat di control sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola”. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, dapat dilihat gambar 2.



Gambar 2. *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Luar
Sumber: Mielke (2009:4)

Menurut Mielke (2009:4) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar adalah:

“salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi kaki luar kaki. Secara umum keterampilan *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya”.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar sangat penting dalam mengamankan bola dari lawan dengan mengubah posisi atau merubah arah gerakan, sehingga bola tetap dalam penguasaan. Pemain yang baik akan mampu melakukan *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar dan sisi kaki bagian dalam tanpa mengurangi kecepatan dan keseimbangan tetap terjaga dengan baik.

Selanjutnya *dribbling* juga dapat dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki. *Dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian luar dengan kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dengan melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Keterampilan teknik *dribbling* bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara kontiniu dan berkelanjutan, dilakukan secara benar.

Latihan *dribbling* bola dapat dilakukan sendiri dan bisa juga dilakukan berpasangan dengan teman, yang penting mengetahui beberapa hal seperti yang dikemukakan Roji (2006:9) yaitu; 1) Bentuk gerak kaki saat menggiring bola adalah dengan mendorong bola. 2)

Saat kaki menggiring bola, posisi kaki tidak jauh dari bola. 3) Jaga keseimbangan badan saat melakukan gerakan menggiring bola, terutama gerakan yang dilanjutkan dengan gerak tipu melewati lawan”.

Sementara Luxbacher (2012:48) bahwa dalam melakukan *dribbling* dalam permainan Sepakbola yang harus diperhatikan adalah “1) Fokuskan perhatian pada bola, gunakan gerak tipu tubuh dan kaki. 2) Kontrol bola dengan kaki yang tepat dan gantilah kecepatan, arah dan keduanya. 3) Pertahankan control bola yang rapat dan bergeraklah menjauh dari lawan. 4) Lihatlah ke depan dan perhatikan lapangan”.

Dari dua pendapat diatas, maka jelas sekali bahwa dalam melakukan *dribbling* dalam permainan Sepakbola, seorang pemain harus mengetahui ada beberapa hal yaitu diantaranya perhatian, gerak tipu yang harus dilakukan, melakukan control bola rapat dan menjauhi bola dari lawan. Sehingga bola yang bergulir di atas lapangan masih dalam pengawasan atau penguasaan dan tidak mudah bagi lawan untuk mengambil atau merampas bola. Di samping itu yang terpenting yaitu seorang pemain dalam melakukan *dribbling* harus fokus pada bola dan memperhatikan situasi lapangan.

d. Bentuk-bentuk Latihan *Dribbling*

Menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu teknik dalam usaha menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar

mudah di kontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Mielke (2007:7) latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan: “1) tepukan *dribbling*, 2) lingkaran *sprint*, 3) Slalom *dribble*”. Untuk lebih pelaksanaannya diuraikan sebagai berikut:

1) Tepukan *Dribbling*

Tepukan *dribbling* adalah permainan bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang agresif. Bagilah suatu bidang menjadibidang bujur sangkar dengan ukuran 7 m x 7 m. Empat pemain yang masing-masing membawa bola di sekitar bidang bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar, dan kura-kura kaki) untuk menggiring bola. Ketika melakukan *dribbling*, setiap pemain mencoba untuk menepuk pemain lain dan berusaha tidak tertepuk pemain lain. Bola harus tetap terkuasai oleh setiap pemain. Seorang pemain akan mendapat poin setiap kali menepuk pemain lain tetapi akan kehilangan poin ketika tertepuk. Kegiatan ini mengharuskan semua pemain memfokuskan pandangannya secara terus menerus ke bidang permainan dan bukan kakinya sendiri. Waktu bisa diperpanjang, jika latihan

tepukan *dribbling* berjalan dengan baik, atau latihan bisa dipersingkat atau dihentikan jika para pemain mengalami kesulitan.

2) Lingkaran *Sprint*

Lingkaran *Sprint* digunakan untuk mengembangkan keterampilan menggiring dengan cepat yang kemudian berhenti mendadak. Pilihlah suatu bidang di lapangan dan tandai dengan dua lingkaran. Lingkaran dalam berdiameter 3 m. Dan lingkaran luar berdiameter 9 m. Setiap pemain diberi sebuah bola. Para pemain memulai dari lingkaran dalam. Dengan aba-aba dari instruktur, para pemain melakukan sprint menuju ke lingkaran luar. Ketika sampai di lingkaran luar, para pemain harus berhenti sambil tetap mengontrol bola. Para pemain harus menggiring dengan cepat tetapi tetap mengontrol bola sehingga mereka bisa berhenti dengan cepat dan bola masih terkontrol. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki untuk melakukan *dribbling*. Lakukan latihan lingkaran *sprint* selama 5 sampai 10 menit.

3) Slalom *Dribble*

Pasanglah delapan pancang kerucut secara berderet, seperti sebuah jalur slalom. Jarak antar kerucut tergantung pada usia dan keterampilan pemain, tetapi secara umum aturlah kerucut-kerucut tersebut dengan jarak kira-kira satu meter. Pasang kerucut lain

sekitar lima meter setelah kerucut terakhir. Bergerak secara zig-zag melewati kedelapan pancang kerucut tersebut kedua arah, kembali ke titik awal. Kemudian, sambil masih sedang menggiring bola, larilah memutar kerucut yang paling jauh dan kembali ke titik awal. Tujuannya adalah melakukan kedua cara ini dalam waktu 30 detik. Agar permainan ini lebih menarik, tambahkan lagi lebih banyak pemain. Setiap pemain memulai dengan poin 200. Setiap kali seorang pemain menyelesaikan jalur ini kurang dari 30 detik, dia akan mendapat poin untuk setiap detiknya. Setiap kali seorang pemain menyelesaikan jalur ini lebih dari 30 detik, dia akan kehilangan poin untuk setiap detiknya.

4. Teknik *Passing*

a. Pengertian *Passing*

Passing merupakan teknik dasar yang sangat besar pengaruhnya dalam suatu permainan sepakbola. Mielke (2009:19) mengartikan *passing* adalah “seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* salah satunya bertujuan untuk mengoper bola pada teman, yang dimaksud memberikan bola pada teman tersebut adalah bola yang di oper harus mudah diterima oleh teman dan mudah dijangkau serta dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak bisa dirampas oleh lawan. *Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Menurut Mielke

(2009:20) “*passing* yang efektif memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah”.

Sesuai dengan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan memiliki keterampilan *passing* dengan baik, akan dapat mempunyai peluang untuk mencetak gol. Artinya keterampilan *passing* penting untuk dikuasai oleh pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

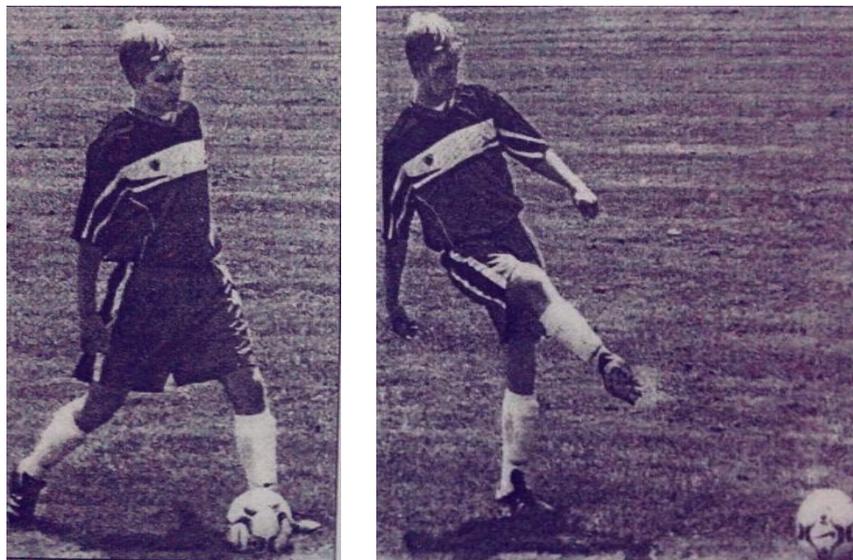
b. Cara melakukan Teknik *Passing*

Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan”. Artinya untuk mengoper bola kepada teman satu tim dapat dilakukan dengan menggunakan kaki dan bagian tubuh lain kecuali tangan. Namun kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena di kaki bagian inilah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.

Melakukan *passing* dalam permainan Sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan menggunakan kaki bagian dalam. Pelaksanaan *passing* dengan menggunakan kaki

bagian dalam yang dikemukakan Mielke (2009:20) yakni sebagai berikut:

1) Tubuh pemain yang melakukan *passing* harus sebidang dengan arah *passing*. 2) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke arah belakang dengan kaki mengarah kesamping, sehingga bagian dalam menghadap ke bola. 3) Pertahankan kepala tetap menghadap ke bola dan kaki yang digunakan untuk tumpuan ditempatkan di samping bola untuk menjaga keseimbangan. 4) Sentuhlah bola dengan kaki bagian dalam yang merupakan permukaan tendangan yang paling datar. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Mielke (2009:21)

Dengan menempatkan kaki tumpu di samping bola, ujung kaki tumpu diarahkan ke arah jalan bola, kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang. Lalu kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan, telapak kaki tendangan sejajar dengan tanah dan pukulkan kaki bagian dalam pada bagian tengah dari bola.

Kemudian *passing* dengan menggunakan kura-kura bagian luar, dengan cara kaki tumpu ditempatkan kira-kira 1 atau 2 telapak kaki disamping bola, menendang menggunakan kaki kanan dari arah sebelah kiri bola, dan kekuatan berada pada kaki tumpu. Kemudian perkenaan kaki bagian kura-kura sebelah luar mulai dari jari-jari kaki sampai bagian mata kaki, pinggang dan lutut diputar, tubuh bagian atas sedikit miring ke arah kaki tumpu pada saat menendang.

Selanjutnya *passing* juga dapat dilakukan dengan kura-kura bagian atas, dengan menempatkan kaki tumpu disamping bola, kaki tumpu diarahkan ke arah tendangan, lutut kaki tumpu sedikit dibengkokkan. Kemudian ayunan kaki tumpu diikuti oleh gerakan pinggang, perkenaan kura-kura bagian atas tepat ditengah bola, pergelangan kaki dikakukan atau dikuatkan, ujung kaki tendang diarahkan ke bawah (tanah), dan pada saat melakukan tendangan tubuh bagian atas berada di atas bola.

c. Bentuk Latihan *Passing*

Menurut Mielke (2007:25) latihan *passing* dan mengontrol dapat dilakukan dengan: “1) *Passimaniacs*, 2) Golf Sepakbola, 3) Tes *passing* Lambung Bobby Charlton, 4) permainan *passing* lapangan kecil”. Sedangkan menurut Konger (2007:20) latihan mengoper dan menendang bola dapat dilakukan dengan cara:

1) Bermain Golf dengan sikulit Bundar, 2) Merobohkan Cone Lawan, 3) Menendang bola ke gawang, 4) melempar dan menendang bola, 5) menendang bola melewati sela-sela kaki lawan, 6) menggelinding dan menendang bola, 7) menggiring bola Air, 8) menggelinding dan melambungkan bola, 9) berbalik dan mengoper bola, 10) membangun serangan, 11) menghindari benteng lawan.

Sedangkan menurut Mielke (2007:25) latihan *passing* dapat dilakukan dengan cara: 1) *Passimaniacs*, 2) Golf Sepakbola, 3) Tes *passing* Lambung Bobby Charlton. Untuk lebih jelasnya cara melakukan *passing* tersebut akan diuraikan di bawah ini:

1) *Passimaniacs*

Permainan *passimaniacs* mengembangkan teknik *passing* yang tepat dan kontrol yang efektif dalam memberikan *passing*. Tandai suatu bidang persegi dengan ukuran 20 m x 20 m. Di dalam bidang ini, terus menguasai bola dengan cara mengeluarkan bola dari bidang tersebut. Ciptakan ruang dan terus gerakkan bola. *Passing* harus tepat, setiap *passing* harus sampai ke sasaran yang dituju. Ketika pemain penyerang menyelesaikan 12 *passing*, mereka diberi satu gol. Pemain bertahan mendapatkan satu gol jika mereka dapat mencuri bola dan mengeluarkannya dari bidang permainan. Tiga gol akan memenangkan permainan.

2) Golf Sepakbola

Golf Sepakbola adalah permainan yang menyenangkan untuk mengembangkan ketepatan *passing* di tanah maupun di udara. Susunlah 18 pancang kerucut yang mewakili lubang-lubang di

sekitar lapangan Sepakbola atau di daerah sekelilingnya. Jalur yang digunakan harus dapat memberikan tantangan terhadap keterampilan pemain, jadinya tempatnya lubang-lubang di semua dataran. Usahakanlah kreatif dalam menempatkan lubang-lubang tersebut. Jika melibatkan suatu kelompok regu atau tim, gunakan sebuah formasi menyerang dengan pemain dimulai dari pancang kerucut sebelumnya. Latihan dimulai dari pancang kerucut sebelumnya. Latihan dimulai dengan mengirimkan dua atau empat pemain ke setiap pancang kerucut. Setiap pemain membawa sebuah bola. Pemain memulai latihan pada saat yang bersamaan, yang dimulai dari lubang yang ditunjuk kepada mereka. Kamu dapat mengatur jalur yang memiliki lubang par 5 yang lebih panjang, dengan jarak lebih dari 30 meter, atau lubang par 3, dengan jarak kurang dari 25 m.

3) Tes *passing* Lambung Bobby Charlton

Tentukan daerah sasaran seluas 10 m persegi di lapangan. Di dalam bidang segi tersebut, buat lagi tiga bidang persegi yang lebih kecil. Bidang persegi yang lebih tengah luasnya 4 m², bidang berikutnya 6 m², dan bidang ketiga 8 m², setiap bidang persegi memiliki nilai poin sendiri-sendiri: bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya lagi 40 poin, dan bidang paling luar bernilai 30 poin.

Letakkan empat bola pada jarak yang ditentukan berdasarkan usia dan keterampilan bermain. Mulailah dengan jarak minimal 15 m untuk pemain yang kurang berpengalaman dan per jauh untuk pemain yang lebih tua. Setiap pemain mendapatkan empat kali kesempatan untuk melambungkan bola ke target untuk mencetak skor sebanyak mungkin.

Dari penjelasan di atas jelas banyak sekali latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan latihan *passing* dalam permainan Sepakbola.

5. Menendang Bola Ke Gawang (*Shooting*)

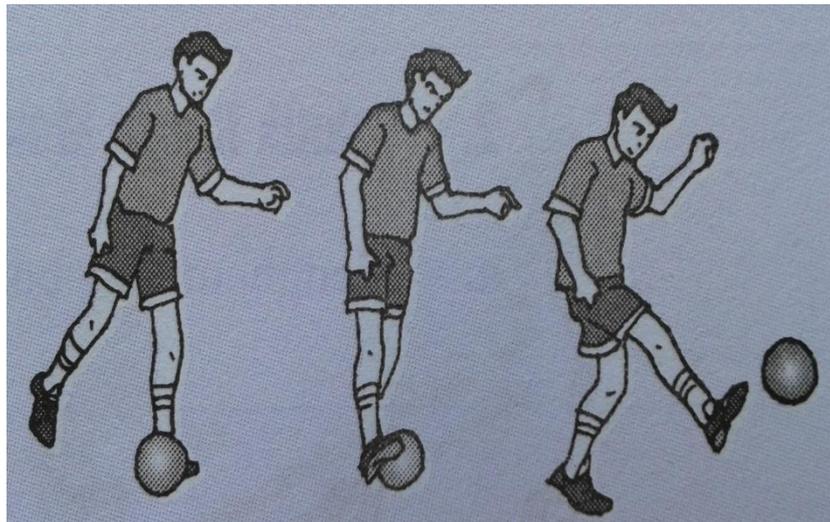
Keterampilan seseorang dalam menendang begitu sangat penting dalam permainan sepak bola, misalnya menendang bola gawang untuk menciptakan gol. Namun menendang ke gawang tidaklah mudah karena banyak pemain yang sering gagal melakukan tendangan, sehingga tidak terciptanya gol. Luxbacher (2012:105) menjelaskan bahwa, “Mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam sepakbola. Untuk mencetak gol ke gawang lawan, seseorang harus mampu melakukan kemampuan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah dan lawan yang agresif”.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa salah satu teknik yang paling sulit dalam permainan Sepakbola adalah teknik menendang bola ke gawang. Karena keberhasilan suatu tim terlihat dari seberapa banyak pemain dapat menciptakan gol sebanyak mungkin ke

gawang lawan. Oleh karena itu seorang pemain Sepakbola harus memiliki keterampilan menendang bola ke gawang dan dikembangkan melalui latihan.

Mielke (2009:67) mengatakan bahwa “cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang”. Artinya keterampilan *shooting* atau tendangan ke gawang dapat ditingkatkan melalui latihan secara berulang-ulang dengan teknik yang benar.

Menendang bola menurut Zalfendi dkk (2010:129) adalah “merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki”. Menendang bola diantara tujuannya adalah gawang (*shooting*), menendang bola ke gawang bisa dilakukan antara lain dengan kura-kura kaki bagian atas (punggung kaki) dengan tujuan biasanya jalannya bola keras dan berkualitas atau mempunyai kesulitan bagi penjaga gawang. Cara yang mudah untuk melatih menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, seperti yang terlihat pada gambar 5.



Gambar 4. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Roji (2007:3)

Berpedoman pada gambar di atas, maka menendang bola dengan kaki bagian dalam cara melakukannya menurut Roji (2007:3) yaitu:

- 1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan, 2) letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, 3) sikap kedua lengan disamping badan agak terentang, 4) pergelangan kaki yang akan digunakan kaki menendang diputar keluar dan dikunci, 5) pandangan terpusat pada bola, 6) tarik kaki yang akan digunakan menendang kebelakang dan lalu ayun ke depan ke arah bola, 7) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola, 8) pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

Dalam melakukan tendangan bola ke gawang menurut Margiyani (2008:14) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menendang bola yaitu: “sikap kaki, sikap badan, bagian bola yang akan ditendang, dan pandangan mata. Menendang bola dapat menggunakan kaki kiri atau kanan. Bagian kaki yang dipakai untuk menendang antara lain kaki bagian dalam, punggung kaki, ujung jari, kaki bagian luar dan tumit”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dalam melakukan *shooting* dengan tujuan adalah

gawang, harus memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan cara atau teknik mana yang akan dipakai, apakah menggunakan kaki kanan atau kaki kiri dengan cara menggunakan kaki bagian luar, punggung kaki, kaki bagian dalam, dan sebagainya sesuai dengan situasi datangnya bola. Misalnya saja menendang bola ke gawang dari operan atau bola yang datang dari passing teman satu tim, atau melakukan *shooting* secara langsung dari *dribbling* dan sebagainya.

Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Menurut Mielke (2007:72) latihan *shooting* dapat dilakukan dengan cara: 1) tendangan rally, 2) *shooting* dengan menunggu giliran, 3) permainan pesta *passing*, 4) permainan empat penembak, dan 5) tes *shooting* Bobby Charlton. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan berikut ini.

1) Tendangan Rally

Tendangan rally akan memberikan sangat banyak peluang latihan untuk melakukan latihan *shooting* dan mencetak gol. Buatlah suatu bidang persegi di lapangan tergantung pada tingkat keterampilan pemain. Minimal membutuhkan suatu bidang persegi berukuran 28 m x 18 m, sedangkan untuk maksimalnya adalah 37 m x 37 m. Seseorang penjaga gawang akan berjaga masing-masing gawang. Bola diletakkan pada posisi tertentu di lapangan. Bagilah pemain menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari atas tiga orang pemain. Setiap kelompok diberi nomor. Pada permulaan kegiatan, semua kelompok berlari-lari

kecil di sekitar daerah yang telah ditandai. Pelatih memanggil kelompok berdasarkan nomor dan nama pemain. Kelompok yang dipanggil akan menyerang setiap gawang. Pemain yang dipanggil sesuai dengan namanya akan menerima bola dan memberikan *passing* silang untuk dua pemain lain dalam kelompoknya. Para pemain mencoba mencetak gol dengan berbagai teknik tembakan sundulan, tendangan volly, atau tendangan volly dari samping.

2) *Shooting* dengan menunggu Giliran

Dengan latihan *shooting* menunggu giliran kamu akan berlatih menggiring dan melakukan shooting ke gawang. Tandai sebuah bidang berukuran 23 m x 37 m dengan dua gawang dan penjaga gawang. Bagi para pemain menjadi dua baris. Setiap pemain memegang bola. Pada saat diberi aba-aba oleh pelatih pemain pertama di dalam barisan akan melakukan sprint ke depan sambil melakukan *dribbling*. ketika pemain mendekati gawang, dia akan memutuskan untuk melakukan *shooting*, pemain berikutnya dalam barisan memulai mendekati gawang. Setelah melakukan *shooting*, penerima mengambil bolanya sendiri dan kembali ke barisan berikutnya. Ini adalah kegiatan yang ditentukan oleh waktu. Tim yang mencetak gol paling banyak dalam waktu tiga sampai lima menit akan menang.

3) Pemain Pesta *Passing*

Para pemain berjajar disamping gawang, masing-masing memegang bola. Bagian depan barisan menghadap ke lapangan

permainan, dan para pemain berdiri di daerah diluar lapangan disamping dan di belakang gawang. Barisan pemain lainnya (para penembak) berdiri di puncak busur penalti diluar daerah penalti. Pemain-pemain ini menghadap ke gawang.

Seorang pemain dari garis gawang melakukan *passing* kepada pemain di lapangan. Pemain di lapangan maju kearah bola dan mencoba untuk menendang bola *passing* tersebut langsung ke gawang. Pemain pada barisan penembak belum mulai berlari ke arah *passing* sampai bola itu dilepaskan oleh pemain pengoper. Idealnya, pemain penembak bola akan bertemu dengan bola *passing* setelah melewati garis daerah penalty sejauh 16.5 m dari gawang. Ketika pemain melakukan tendangan, pemain pengoper berikutnya memberikan *passing* kepada pemain penembak bola berikutnya, dan begitu seterusnya. Para pemain akan berganti barisan dan latihan di lanjutkan sampai setiap pemain mendapatkan sedikitnya 5 sampai 10 peluang tembakan.

4) Permainan Empat Penembak

Tunjuk empat pemain sebagai penembak bola. Empat pengoper bola diposisikan di sudut lapangan. Empat pemain lainnya yang di posisikan dibelakang masing-masing gawang, akan bertugas mengambil bola. Dua penembak pertama A, dan B, akan bergerak menuju sudut lapangan yang berlawanan dan menerima *passing* dari pengoper bola disudut lapangan. Setelah mengontrol *passing* tersebut,

penembak bola berputar secepat mungkin dengan sedikit mungkin sentuhan pada bola.

Setelah dua pemain pertama (A dan B) melakukan *shooting*, penembak bola C dan D mengulangi rangkaian tersebut. Pemain A dan B berdiri di tengah-tengah lapangan dan bersiap-siap untuk mengulangi latihan. Setelah melampaui waktu yang ditentukan, biasanya tiga sampai lima menit, para penembak bola berpindah menjadi pengambil bola, pengambil bola berganti menjadi pengoper bola, dan pengoper bola menjadi penembak bola yang baru.

Semua pemain harus menggunakan teknik *shooting* atau *passing* yang benar selama latihan. Kegiatan ini bisa dilakukan dengan atau tanpa penjaga gawang.

5) Tes *Shooting* Bobby Charlton

Bagi bidang gawang menjadi empat wilayah. Sudut atas bernilai 40 point, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 point, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang memiliki empat bola didepan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada ketrampilan pemain namun hendaknya tidak lebih dari pada titik penalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut kedalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.

B. Kerangka konseptual

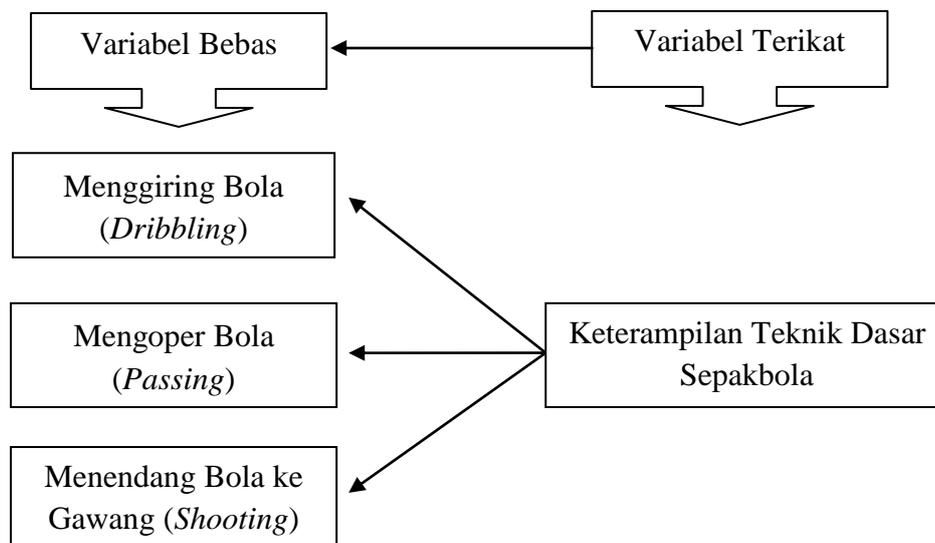
Berdasarkan kajian teori sesuai dengan variabel yang diteliti yakni keterampilan teknik dasar sepakbola diantaranya yang diteliti adalah

keterampilan teknik *dribbling*, keterampilan teknik *passing*, dan keterampilan menendang bola ke gawang (*shooting*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

Keterampilan teknik *dribbling* dalam pemain Sepakbola adalah merupakan salah satu teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan bergulir secara terus-menerus di atas lapangan pada saat permainan sedang berlangsung. Teknik *Passing* adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan bagian kaki.

Selanjutnya teknik menendang bola adalah menyentuh, mendorong atau menepak bola. Menendang merupakan ciri khas yang paling dominan yang sering dilakukan oleh pemain dalam permainan sepakbola. Tujuannya dari menendang bola antara lain adalah untuk mengumpan, menembak bola ke gawang (*shooting*) agar terjadi gol atau untuk menghalau/menyapu dalam rangka untuk menggagalkan serangan lawan.

Dari uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa keterampilan teknik *dribbling*, teknik *passing*, dan teknik menendang yaitu menendang bola ke gawang (*shooting*), merupakan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai/dimiliki oleh seorang pemain Sepakbola. Dalam penelitian ini penulis akan mengungkapkan keterampilan teknik Sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Untuk lebih jelasnya gambaran variabel ini dapat dilihat bagan konseptual pada gambar 5 berikut.



Gambar 5. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual, maka dapat di ajukan pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana gambaran keterampilan teknik mengoper bola (*passing*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar?
3. Bagaimana gambaran keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi kurang.
2. Keterampilan teknik mengoper bola (*passing*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi sedang.
3. Keterampilan teknik menendang bola ke gawang (*shooting*) pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandiri Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar berada pada klasifikasi kurang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengungkapkan beberapa saran yaitu:

1. Pelatih agar lebih:
 - a. Banyak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* seperti latihan Tepukan Dribbling, Lingkaran *Sprint*, dan Slalom *Dribble*, latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* seperti *Passimaniasc*, Golf Sepakbola, dan Tes *Passing* Lambung Bobby Charlton, latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik *shooting* seperti Tendangan Rally,

Shooting dengan menunggu giliran, Pemain pesta *passing* dan permainan empat menembak.

- b. Kreatif dan aktif menciptakan bentuk-bentuk latihan teknik dan menambah sesi latihan, sehingga pemain lebih sering mengulang-ulang gerakan teknik yang dilakukan.
2. Diharapkan kepada pemain, agar lebih disiplin dalam mengikuti latihan-latihan yang diberikan pelatih, sehingga keterampilan teknik bermain Sepakbola seperti teknik *dribbling*, *passing*, dan teknik *shooting* dapat ditingkatkan.
3. Masyarakat Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar memberikan dukungan moril maupun materil sehingga prestasi pemain Sepakbola di daerah ini dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (1997). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi Universitas Negeri Padang 2011. Padang UNP.
- Depdiknas. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No. 3*, Jakarta: Kemendiknas.
- Gifford, Clive. (2007). *Keterampilan Sepak Bola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepak Bola (Edisi Kedua)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Margiyani. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mielke, Danny. (2009). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan UNP.
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahraagaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Zaini. (2008). *Tinjauan Pembinaan Pengembangan Diri Olahraga Sepakbola di SMP Negeri 2 Padang*. FIK. Padang: UNP
- Zalfendi, dkk. (2010). *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang.