

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Keterampilan

2.1.1.1 Pengertian Keterampilan

Kemampuan menampilkan keterampilan merupakan suatu keistimewaan manusia. Dalam bidang olahraga, kita dapat menyaksikan bahwa keterampilan yang dikuasai seseorang tersebut kadang-kadang melampaui apa yang dapat dipikirkan. Keterampilan merupakan suatu kemampuan atau kecakapan untuk dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik.

Menurut Kiram (2012) keterampilan adalah “Tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Seseorang dinyatakan terampil apabila dapat beraktivitas sesuai dengan gerakan yang benar” (hlm.11). Menurut Ma'mun dan Saputra (2010), “Dalam pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, (3) faktor situasional (lingkungan)” (hlm.70).

Keterampilan yang dilaksanakan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga. Menurut Ma'mun dan Saputra (2010),

Keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. (hlm.57)

Lebih lanjut Schmidt (dalam Ma'mun dan Saputra, 2010) mengatakan bahwa

Keterampilan digolongkan menjadi dua yaitu (1) keterampilan yang cenderung ke gerak dan (2) keterampilan yang mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dan gerakannya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta

pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. (hlm.68)

Keterampilan manusia dalam berolahraga bermacam-macam. Dari yang menekankan pengendalian dan koordinasi dari kelompok otot besar dalam aktivitas yang memerlukan kekuatan seperti dalam sepak bola, bola voli, dan senam, hingga yang mengharuskan otot-otot halus digunakan secara tepat dan presisi seperti dalam bermain bilyard. Dalam permainan cabang olahraga khususnya bermain bola voli selain harus bisa menguasai teknik dasar, para siswa harus dapat mempergunakan atau melakukan teknik dengan terampil.

Dapat disimpulkan keterampilan merupakan suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan maka orang tersebut semakin terampil. Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

2.1.1.2 Faktor-faktor yang Menentukan Keterampilan

Keterampilan bagi pribadi masing-masing adalah suatu usaha atau tindakan yang ingin dicapai untuk tujuan tertentu, tidak mudah untuk mencapai tujuan dari memperoleh keterampilan yang melebihi dari orang lain, diperlukan kerja keras untuk mencapai suatu tujuan dalam keterampilan tersebut. Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional. Ketiga faktor tersebut yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari keterampilan. Menurut Ma'mun dan Saputra (2010), akan menjelaskan secara singkat mengenai 3 faktor di atas, yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Proses Belajar

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelmakan pembelajaran pada setiap pesertanya. Dipihak lain proses belajar mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif, metode distribusi, atau metode pengajaran terprogram,

kesemuanya merupakan poin-poin yang akan mengarahkan pada pencapaian keterampilan.

2) Faktor Pribadi

Setiap pribadi merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Ada ungkapan yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari bahwa si A berbakat besar dalam tennis, si B berbakat dalam olahraga-olahraga individu. Kesemua itu tidak lain merupakan pertanda bahwa kita merupakan individu-individu yang memiliki ciri, kemampuan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda dengan mengakui adanya perbedaan tersebut di atas pada siswa yang mempelajari gerak, maka tidak mengherankan pula bahwa kesuksesan seseorang dalam menguasai sebuah keterampilan gerak banyak juga ditentukan oleh ciri-ciri atau kemampuan dan bakat. Ada 12 faktor pribadi yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan, yaitu:

- (1) Ketajaman indera, kemampuan indera untuk mengenali rangsangan secara akurat.
- (2) Persepsi yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.
- (3) Intelegensi yaitu kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalahserta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
- (4) Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
- (5) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
- (6) Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari.
- (7) Emosi, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- (8) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
- (9) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
- (10) Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
- (11) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
- (12) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

3) Faktor situasional

Sesungguhnya faktor ini lebih mengarah kepada keadaan atau lingkungan sekitar, sehingga faktor ini berasal dari lingkungan ketika lingkungan mendukung berarti pribadi yang berada disekitarnya juga mengalami hal yang sama dalam hal ini mengenai pencapaian keterampilan. (hlm.70-74)

Dapat disimpulkan bahwa dari untuk mencapai keterampilan yang ingin dicapai perlu juga diperhatikan mengenai faktor yang berpengaruh dalam mencapai keterampilan. Dari ketiga pemaparan mengenai faktor keterampilan di atas faktor yang berpengaruh justru mengarah pada faktor pribadi yang telah dijelaskan secara singkat di atas terdapat 12 faktor yang dapat berpengaruh terhadap pencapaian seseorang untuk memperoleh tingkat keterampilan yang baik.

2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola asal mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke-2 dan ke-3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Pada saat itu permainan yang dikenal dengan nama *Tsu Chu* ini dimainkan oleh para prajurit Dinasti Han untuk melatih fisik. Sama halnya dengan sepak bola saat ini, *Tsu Chu* juga bermaksud untuk memasukan sebuah bola kulit kedalam jaring kecil yang diikatkan di tiang-tiang bambu lawan dengan menggunakan kaki.

Sepak bola modern yang berkembang saat ini dilahirkan di Inggris, meski negara Perancis juga mengklaim diri sebagai tempat lahirnya sepak bola modern. Di Inggris, sepak bola menjadi sebuah permainan yang sangat digemari. Dalam perkembangannya pada tahun 1815 sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah-sekolah di Inggris. Inilah awal mula tonggak kelahiran sepak bola modern, dimana sebelas sekolah dan klub berkumpul di Freemasons Tavern pada tahun 1863 untuk merumuskan aturan-aturan dasar dalam permainan sepak bola. Pada 28 oktober 1863 terbentuklah *Football Association* yang pertama di dunia.

Setelah *Football Association* pertama terbentuk di Inggris, kemudian asosiasi sepak bola juga bermunculan di beberapa negara, yaitu di Belanda (1873), Denmark (1873), Selandia Baru (1891), Argentina (1893), Italia (1898), Jerman

dan Uruguay (1900), Hungaria (1901) dan Finlandia (1907). FIFA (*Federation Internationale De Football Association*) yang merupakan asosiasi sepak bola tertinggi dunia dibentuk pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Guirin dari Perancis dan di sponsori oleh tujuh negara anggota pertama yang terdiri dari Denmark, Spanyol, Swiss, Belanda, Swedia dan Perancis.

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Sepak bola termasuk permainan bola besar. Permainan ini dimainkan di tanah lapang. Terdapat dua regu yang bertanding. Kemenangan dalam permainannya ditentukan oleh gol. Regu yang paling banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudjarwo (2015) menyatakan bahwa sepak bola adalah “Permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang” (hlm.iv).

Menurut Simon dan Saputra (2010) mengungkapkan bahwa “Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola” (hlm.134). Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepak bola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya” (hlm.13). Dan tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2019) mengungkapkan bahwa “Tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan” (hlm.10).

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

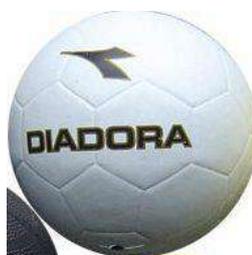
Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri

agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukkan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau *draw*.

2.1.2.2 Peraturan Permainan

1) Perlengkapan Permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher,2018,hlm.3).



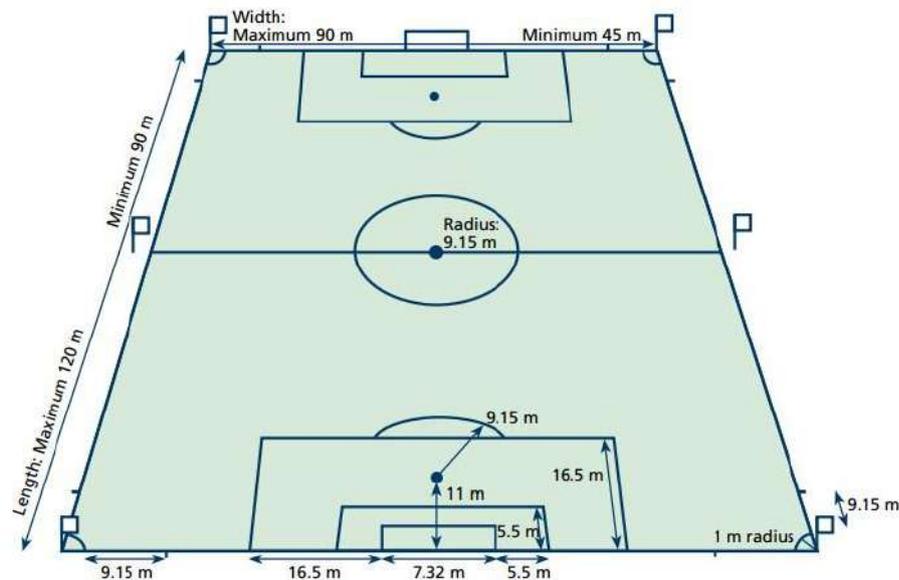
Gambar 2.1 Bola Sepak Bola
Sumber : <http://publicdomainvectors.org>

2) Lapangan Permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang

memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalti berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran penalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola
Sumber : Vannisa (2020)

2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2012) bahwa “Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik dan benar” (hlm.149). Menurut Suganda (2017) “Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar

yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula” (hlm.23).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Komarudin (dalam Hermanto, 2017) teknik dasar dalam sepak bola dibagi menjadi dua, yaitu “Teknik badan (teknik tanpa bola), meliputi: cara lari, cara melompat, gerak tipu badan dan teknik dasar dengan bola meliputi: kontrol bola, menendang bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, menjaga gawang” (hlm.4).

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Menurut Misbahudin dan Winarno (2020) teknik dasar sepak bola ada enam macam, yaitu: 1). mengoper bola (*passing*), 2) menggiring (*dribbling*), 3) menendang bola (*shooting*), 4) menghentikan bola (*controlling*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*) (hlm.17). Menurut Sucipto (2010), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)” (hlm.17).

Sedangkan teknik dasar sepak bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

- 1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.

- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- 5) Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang melompat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepak bola.

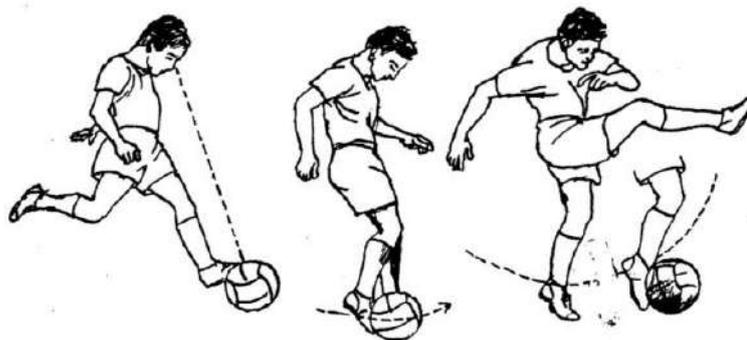
Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.2.3.1 Teknik Menendang

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar. Menurut Herwin (2014) Tujuan dari menendang bola:

- 1) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- 2) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- 3) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.
- 4) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri. (hlm.33)

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2014) “Yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*)” (hlm.29-33).



Gambar 2.3 Teknik Menendang Bola

Sumber : Muchtar (2012)

2.1.2.3.2 Mengontrol/menghentikan Bola (*Stopping*)

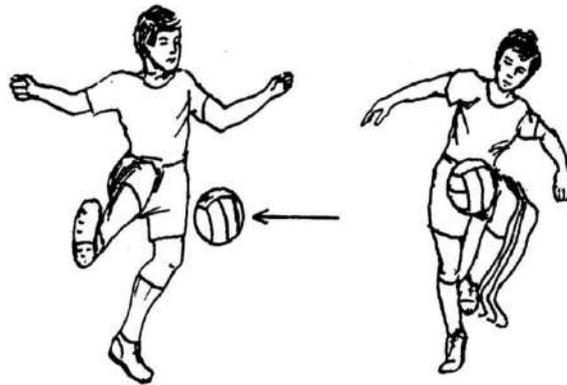
Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menurut Sukatamsi (2014)

Cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) dengan tungkai bawah; (a) dengan kaki; (1) kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki penuh, (3) kura-kura kaki bagian luar, (4) sol sepatu, (5) tumit kaki (jarang digunakan), (b) dengan tulang kering, (c) dengan paha, (2) dengan perut, (3) dengan dada, (4) dengan kepala.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2014), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola, antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola. (hlm.40)



Gambar 2.4 Teknik Mengontrol/menghentikan Bola
Sumber : Muchtar (2012)

2.1.2.3.3 Menggiring Bola

Menurut Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yaitu menggiring bola. Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk meleawati daerah bebas: 36).

Menurut Sukatamsi (2012) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.

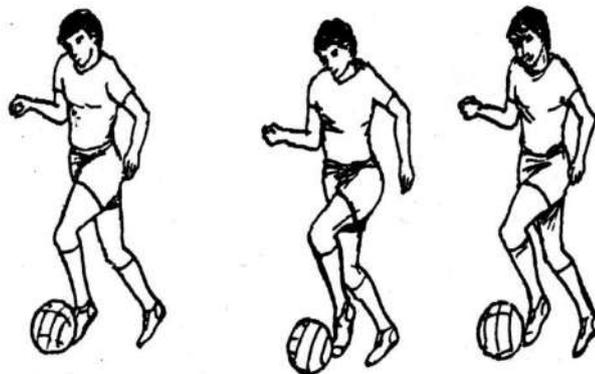
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
 - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan. (hlm.159-161)

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2014) adalah sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. (hlm.36)

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola diantaranya:

(1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 2.5 Teknik Menggiring Bola
Sumber : Muchtar (2012)

2.1.2.3.4 Menyundul Bola

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2014). Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut Sukatamsi (2012) adalah:

- 1) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri
Sikap berhenti di tempat: badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit, badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola, dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola, seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.
- 2) Menyundul bola (*heading*) dengan lari
Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.
- 3) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat
 - a) Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.
 - b) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
 - c) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan. (hlm.173-174)

Menurut Herwin (2014) “Gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan” (hlm.42).



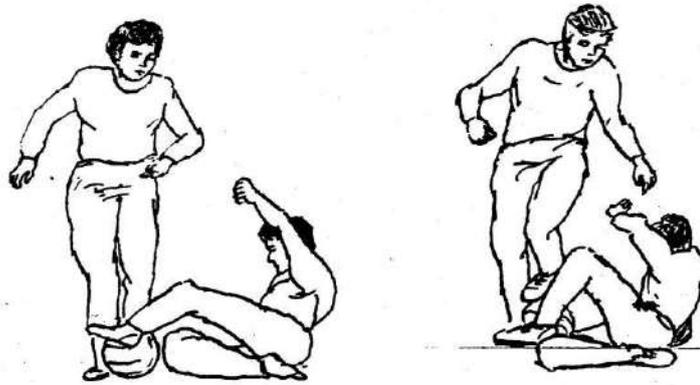
Gambar 2.6 Teknik Menyundul Bola
Sumber : Muchtar (2012)

2.1.2.3.5 Teknik Merebut Bola

Dalam pertandingan sepakbola, jika bola sedang dikuasai oleh lawan, diharapkan pemain harus merebut bola dengan teknik tertentu tanpa adanya pelanggaran. Merampas bola menurut Sukatamsi (2014), adalah

Teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan atau belakang di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan atau pemain penyerang. Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya. (hlm.191-192)

Cara merebut bola menurut Herwin (2014), “Bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran” (hlm.46).



Gambar 2.7 Teknik Merebut Bola
Sumber : Muchtar (2012)

2.1.2.3.6 Teknik Menjaga Gawang

Menurut Herwin (2014) “Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting” (hlm.49). Menurut Muchtar (2012) “Teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (a) menangkap bola yang tergulir di tanah, (b) menangkap bola setinggi perut, (c) menangkap bola setinggi dada, (d) men-tip bola tinggi melalui atas gawang” (hlm.50-51).

Kemudian Herwin (2014) menjelaskan “Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola” (hlm.49).

2.1.3 Pembinaan Olahraga Sepak Bola

Olahraga diperlukan pembinaan dari usia dini sampai usia matang agar prestasi yang dihasilkan dapat maksimal. Menurut Suwarno (2011) “Program pengembangan sepak bola terdiri dari 3 fase, yaitu: 1) Fase 1 : umur 5-8 tahun - *fun phase*, 2) Fase 2 : umur 9-12 tahun - *technical phase* 3) Fase 3 : umur 13-17 tahun - *tactical phase*” (hlm.15).

Untuk fase pertama kegembiraan, fase ini adalah masa kegembiraan sehingga semua latihan-latihan dan permainan direncanakan secara sederhana yang menyangkut unsur-unsur kegiatan yang menggembirakan atau yang

menyenangkan. Pemain-pemain pada fase ini belum mempunyai motivasi untuk belajar/berlatih unsur-unsur teknik, kemampuan konsentrasinya terbatas dan mudah bingung. Pada fase ini anak-anak bermain tanpa tekanan, kemenangan dalam bermain bukanlah sebagai suatu tujuan keberhasilan. Melainkan kesenanganlah yang ingin didapat pemain pada fase ini karena sesuai dengan umur pemain.

Fase kedua pengembangan teknik, dalam fase ini pemain berlatih unsur-unsur teknik dasar dan diusahakan agar dapat diterapkan dalam bermain secara benar. Penguasaan teknik yang bagus, menjadi dasar pengembangan taktik pada masa yang akan datang. Taktik tidak dilatihkan. Pada masa ini, walaupun demikian dalam latihan teknik dikaitkan unsur-unsur taktik dasar. Adapun tahapan latihan teknik antara lain: pemain dengan bola tanpa tekanan, pemain dengan bola dengan “tanda” sebagai tekanan, dan pemain dengan bola dengan tekanan penuh.

Fase ketiga pengembangan taktik, dalam fase ini dituntut adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dalam pemain. Dalam melatih taktik seperti melatih teknik yaitu secara bertahap dari yang sederhana ke unsur-unsur yang kompleks (dari yang mudah ke yang sukar). Adapun tahapan dalam latihan taktik antara lain : pemain tanpa bola tanpa tekanan, pemain dengan bola tanpa tekanan, pemain dengan tanda sebagai tekanan, dan pemain dengan bola dengan tekanan penuh.

2.1.4 Hakikat Sekolah Sepak Bola

Jumlah anak- anak yang aktif dalam olahraga mencapai jutaan. Baru-baru ini, Asosiasi Perlengkapan Olahraga Nasional melaporkan terdapat 13 juta orang bermain sepak bola. Jumlah tersebut pasti telah memberi pengaruh yang sangat jelas bagi banyak aspek dalam kebudayaan kita. Sebagai bukti, jumlah ibu-ibu siswa bola sangat besar dan sangat berperan dalam pemilihan presiden, serta terdapat sejumlah besar siswa remaja dari berbagai negara datang ke Amerika Serikat untuk mengikuti ratusan turnamen yang diadakan di sana.

Jadi tidak mengherankan apabila baru-baru ini sekolah sepak bola kembali pilihan orang tua untuk memberikan pendidikan mengenai olahraga khususnya di

bidang sepak bola yang tidak lain memiliki tujuan untuk mendorong putranya menjadi siswa sepak bola dan dapat membanggakan keluarga bahkan negara.

Tidak dipungkiri lagi bahwa sepak bola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia dan di Indonesia juga pada khususnya karena apabila telah menjadi siswa yang profesional maka harga diri siswa tersebut menjadi naik dan bahkan dihormati oleh orang lain tidak sedikit pula yang menjadikan sepak bola adalah sebagai pekerjaan.

Maka dari itu sekolah sepak bola saat ini banyak mencari dan banyak yang mendirikan mengingat semakin tingginya animo orang-orang yang menyukai permainan ini. Sekolah sepak bola atau yang biasa disingkat SSB merupakan wadah pembinaan usia muda di Indonesia. Hal ini sejalan dengan pendapat Ganesha (dalam Edwardo (2011)

Dalam situasi perkembangan sepak bola modern, serta di tengah tantangan yang mendera para pembina sepak bola usia muda, seluruh SSB yang ada harus mengambil peran yang lebih optimal. Hal ini karena SSB praktis menjadi satu-satunya tempat bagi anak-anak dan remaja yang ingin belajar sepak bola. (hlm.32)

Menurut Irianto (2010) “Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepak bola dan keterampilan bermain sepak bola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepak bola dengan baik dan benar” (hlm. 12). Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Menurut Soedjono (dalam Utomo, 2011)

Tujuan sekolah sepak bola untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. menurut. Tujuan sekolah sepak bola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya.

Dari beberapa pengertian sekolah sepak bola di atas, dapat disimpulkan bahwa sekolah sepak bola (SSB) adalah suatu lembaga yang mengajarkan cara-cara bermain sepak bola dengan baik dan benar. Selain itu yang dimaksud sekolah

sepak bola adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi siswa, agar mampu menghasilkan siswa yang berkualitas dalam sepak bola serta mengembangkan potensi anak usia dini.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh

- 1) Sempurno Lego Wibowo (2010) dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola Siswa Kelas VI SD Negeri Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta. Sampel yang digunakan tes buatan Daral Fauzi R. (2009). Hasil penelitian baik sekali sebanyak 0 anak, atau 0%, baik sebanyak 14 anak atau sebesar 45,161%, sedang sebanyak 15 anak atau 48,387%, kategori kurang sebanyak 2 anak atau 6,452%, dan kurang sekali sebanyak 0 anak atau sebesar 0%.
- 2) Penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Teknik Bermain Sepakbola Pada Atlet Sepakbola Berbakat U-14 Provinsi DIY”, oleh Majidi, (2008). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan teknik bola pada atlet sepakbola berbakat U-14 Provinsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan keterampilan teknik bola pada atlet sepakbola berbakat u-14 Provinsi DIY yang berkategori baik sekali 1 anak (4%), kategori baik 7 anak (28%), kategori cukup 7 anak (28%), kategori kurang 8 anak (32%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 anak (8%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat keterampilan teknik bola pada atlet sepakbola berbakat U-14 Provinsi DIY dalam taraf cukup.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah

Keterampilan bermain sepak bola adalah hal yang wajib dikuasai oleh siswa sepak bola. Seorang siswa dengan keterampilan bermain sepak bola yang baik, akan sangat mendukung performa di lapangan. Dalam peningkatan keterampilan bermain sepak bola, teknik dasar sepak bola erat sekali hubungannya dengan keberhasilan permainan ketika pertandingan. Teknik dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Namun teknik dasar yang dilatihkan juga harus diukur melalui suatu tes yang baku untuk menentukan sejauh mana tingkat keterampilan bermain sepak bola yang sudah dilatih.

Keterampilan bermain sepak bola sangatlah penting diberikan dan diajarkan kepada siswa pada sekolah sepakbola di daerah manapun, karena setiap pelatih akan melihat peningkatan atau sukses tidak nya salah satu siswanya berasal dari keterampilannya dalam bermain sepak bola. Selain itu keterampilan bermain sepak bola berhubungan dengan cara mengolah bola dan berkaitan dengan *skill* seorang siswa. Tanpa pemberian tentang keterampilan bermain sepak bola siswa menjadi terhambat dalam bermain sepak bola. Karena proses yang dibutuhkan sangat lama untuk seseorang siswa bisa menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Maka, sudah selayaknya jika dari sedini mungkin teknik dasar ini dilatihkan kepada mereka para siswa-siswa usia dini.

Untuk melihat tingkat keterampilan bermain sepak bola siswanya pelatih memerlukan evaluasi kepada siswa-siswanya. Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar seorang siswa sepak bola dengan menggunakan tes keterampilan sepak bola.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015), bahwa

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang

diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm.96).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Suatu hipotesis akan diterima jika bahan-bahan penelitian membenarkan pernyataan tersebut dan akan ditolak jika kenyataan menolaknya. Dari pihak SSB yang menjadi obyek penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat keterampilan bermain sepak bola pada SSB Samudra Gemilang Kabupaten Pangandaran dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut “Tingkat keterampilan bermain sepak bola SSB Samudra Gemilang Kabupaten Pangandaran dalam kategori sedang”.