

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kajian Teori

##### 1. SepakBola

###### a. Permainan SepakBola

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di masyarakat dunia. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang biasa disebut dengan kesebelasan. Pertandingan sepak bola adalah olahraga permainan beregu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang. Tujuannya untuk memperoleh kemenangan dengan memasukan bola ke gawang tim lawan dan berusaha menjaga gawang agar tim lawan. Muchamad Ishak (2017), Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui menggunakan teknik dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan.

Sepakbola adalah olahraga masyarakat yang sangat digemari diseluruh dunia bukan hanya anak muda orang tua pun sangat mengidolakan permainan yang sudah mendunia ini. Pada hakikatnya sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola sepak dan termasuk permainan bola besar. Muhyi Faruq (2008:17), permainan sepak bola ialah bentuk dari kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial yakni prestasi.

Menurut Joko Purwito (2004:34), pengertian sepakbola adalah suatu bentuk permainan beregu dan tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim masing-masing tim beranggotakan sebelas orang, bertanding dengan

memperebutkan bola untuk dimasukan ke gawang lawan agar terjadi gol. Alwi dalam kkb (2003:918), pengertian sepakbola ialah permainan beregu yang memakani bola sepak dari 2 (dua) kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain.

Cara bermain olahraga ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Dalam permainan ini terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Tingkat keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seseorang dengan yang lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi pemain seseorang yang handal. Menurut Subagyo irianto (2010) sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Tim yang mencetak gol terbanyak dianggap sebagai pemenang dalam pertandingan. dengan jangka waktu yang telah ditentukan adalah 90 menit. cara lain untuk menentukan pemenang jika terjadi hasil seri, akan diadakan penambahan waktu 2x45 menit dan masih terjadi hasil seri. Akan diadakan adu pinalti dari dua tim yang bertanding. Setiap tim akan dibertkan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik pinalti yang ada didaerah kiper hingga hasil bisa ditentukan.

Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan adalah para pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan kecuali penjaga gawang selama pertandingan berlangsung. Ketentuan peraturan dalam sepakbola adalah pemain dilarang menggunakan tangan saat

berlangsungnya pertandingan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan dengan dengan bebas penguasaanya. Sucipto dkk, Permainan Sepak bola yaitu permainan yang hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali seorang penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan waktu 2 x 45 menit, sehingga untuk bisa bertahan dalam permainan yang baik di perlukan kebugaran fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Beberapa komponen tersebut antara lain adalah komponen fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental para anggota tim. Fisik merupakan salah satu komponen dasar yang paling penting dimana apabila masing-masing dari anggota tim memiliki kondisi fisik yang baik maka para pemain dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama pertandingan sehingga para pemain tidak cepat mengalami kelelahan dan berdampak terhadap hasil pertandingan.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan dengan seluruh bagian tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan. Permainan ini mengutamakan kerjasama tim serta berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dua babak diantara babak pertama ke babak kedua diberi waktu istirahat dan setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim atau kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak mencetak gol ke gawang lawan.

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Adapun tujuan dari masing-masing tim atau kesebelasan adalah berusaha menguasai jalannya pertandingan menggunakan teknik dan strategi agar dapat menguasai bola dan memasukan bola ke gawang lawan, melindungi atau menjaga gawang agar tidak kemasukkan bola. tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam durasi waktu yang ada. Teknik yang paling efektif untuk mencetak gol adalah shooting. Shooting merupakan gerakan menendang bola kearah gawang perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol (Luxbacher, 2013: 96) . Shooting adalah tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola oleh lawan Menurut Muhajir (2007:22), Sepak bola adalah olahraga menggunakan bola yang terdiri dua tim yang saling berhadapan dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Satu tim dalam sepak bola terdiri dari 11 orang, 10 orang bermain menggunakan anggota tubuh kecuali tangan. Hanya satu orang yang bisa menggunakan semua anggota tubuh yakni penjaga gawang. **Sucipto**, (2000: 7). Sepakbola merupakan permainan regu atau tim, dimana setiap tim terdiri dari sebelas. Permainan seluruhnya menggunakan kaki, tetapi hanya penjaga gawang boleh memakai tangan di daerahnya untuk mencegah gawang kemasukan bola. tujuan utama permainan sepakbola,

Sepakbola memiliki tujuan untuk memenangkan pertandingan, mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, pemain juga perlu mempertahankan gawangnya sendiri. Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan olahraga yang dimainkan dua tim atau kesebelasan yang mengutamakan kerjasama antar tim, mempunyai tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan.

## b. Lapangan Dan Perlengkapan Pemain Sepakbola

### 1. Lapangan



Gambar 1. Lapangan sepakbola

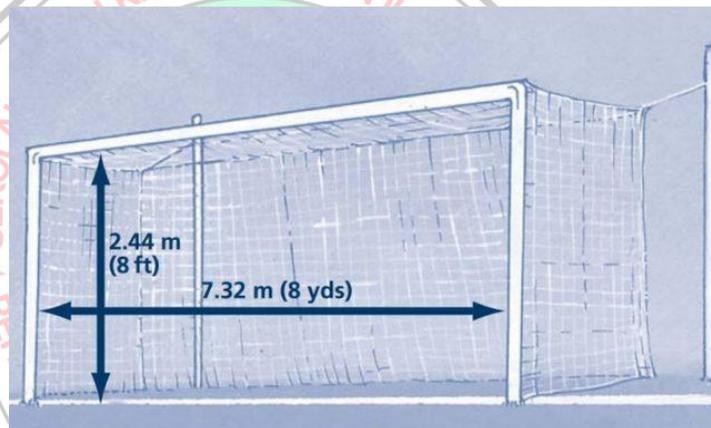
Sumber : <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-sepak-bola>

lapangan sepakbola sangat berpengaruh dalam jalannya pertandingan, mulai dari kondisi lapangan yang perlu diperhatikan dengan papan rumput dan permukaan lapangan datar, dengan permukaan lapangan yang datar dan tidak berlumpur menjadi standar kelayakan lapangan. Ukuran standar yang dimiliki lapangan sepakbola adalah sebagai berikut.

Dalam pertandingan sepakbola, panjang lapangan berukuran antara 100-110 meter dan lebar lapangan 64-75

meter. Lapangan yang digunakan untuk pertandingan sepakbola diisi garis putih yang berfungsi sebagai tanda batas tertentu. Garis tersebut berupa garis lurus, setengah lingkaran, seperempat lingkaran, dan lingkaran penuh. Ada juga berupa titik putih yang digunakan untuk tempat bola, biasa tempat bola saat eksekusi penalti, dan di tengah lingkaran penuh pada garis tengah lapangan tempat dimulainya pertandingan antar dua tim yang bertanding. Di area kotak penalti berbentuk persegi panjang, dengan panjang 40 meter dan lebar 16,5 meter dan jarak tendangan penalti adalah 11 meter dari gawang. Titik putih pada area kotak penalti disebut sengan titik penalti.

## 2. Gawang



Gambar 2. Gawangng sepakbola

Sumber : <https://www.daftarinformasi.com/ukuran-gawang-sepak-bola>

Gawang sepakbola sangat juga berpengaruh dalam jalannya pertandingan, mulai dari kondisi gawang yang perlu diperhatikan dari vertikal, horisontal bentuk gawang, jaring-jaring gawang, menjadi standar kelayakan lapangan. Ukuran standar yang dimiliki gawang sepakbol adalah sebagai berikut.

Ukuran gawang sepakbola. Ukuran tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44 meter diukur dari tanah hingga sisi

bawah tiang ke tiang gawang atas dan lebar gawang 7,32 meter diukur dari sisi ketinggian gawang.

### 3. Bola



Gambar 3. bola

Sumber : <https://www.ef.co.id/blog/language/kebenaran-tentang-sepak-bola>

Bola yang digunakan dalam pertandingan sepakbola memiliki standar kelayakan dengan kondisi bola bentuk oval/bulat. Ukuran standar yang dimiliki bola adalah sebagai berikut.

Ukuran bola sepak berdiameter 21-22.5 cm, keliling lingkarnya antara 68-71 cm. Untuk warna bola yang digunakan dengan warna yang mencolok dan bisa terlihat jelas pada saat pertandingan.

#### c. Perlengkapan Pemain Sepakbola

Secara umum sarana dan prasarana adalah alat penunjang terselenggaranya suatu proses usaha atau pembangunan (Soepartono, 2000). umum, menurut Rohiyat (2012) sarana dan prasarana adalah keseluruhan proses perencanaan, pengadaan pendayagunaan dan pengawasan sarana dan prasarana yang digunakan demi

mencapai tujuan secara efektif dan jelas. Pengadaan sarana dan prasarana merupakan suatu upaya yang dilakukan di dalam menyelenggarakan pelayanan terhadap publik atau masyarakat, karena apabila ke dua hal ini tidak tersedia, maka seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan tidak dapat mencapai hasil yang efektif dan efisien sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan. Sarana adalah perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan untuk mendukung fungsi kegiatan dan satuan pendidikan yang meliputi: peralatan, perabotan, media pendidikan Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai makna dan tujuan. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses atau kegiatan.

Perlengkapan yang dibutuhkan pemain dalam permainan sepakbola meliputi : baju kostum atau jersey, baju dan celana. Kaos kaki, pelindung tulang kaki atau deker dan sepatu bola, dengan warna lain untuk membedakan dari pemain lainnya dan wasit. (Luxbacher, 2008: 3). Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.

d. Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan adalah kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan suatu tugas atau aktivitas tertentu. Keterampilan dapat diperoleh melalui pendidikan, latihan, pengalaman. (Menurut Sri Widiastuti, 2010: 49) Keterampilan (skill) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat.. Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya kedalam sesuatu sebuah permainan dengan efektif dan efisien Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak.

Keterampilan gerak diperoleh dari proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir terhadap benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Menurut Subagyo Irianto (2010:8) mengatakan, bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Robert Kogger (2007:13) mengemukakan: keterampilan bersepak bola yang sesungguhnya, yang diperlukan disetiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain. Teknik-teknik permainan ini menunjukkan cara pembawaan diri didalam pertandingan yang sesungguhnya. pada Keterampilan Gerak Dasar Setiap manusia yang terlahir dibekali dengan keterampilan gerak, sehingga dalam melakukan aktivitasnya memerlukan gerakan. Kegiatan secara otomatis memerlukan suatu daya yang mendukung berbagai aktivitas sehingga dapat terjadi gerakan. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20),

keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Keterampilan gerak dasar menjadi tiga kategori yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yaitu (1) Keterampilan Locomotor Keterampilan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Keterampilan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, meloncat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop). (2) Keterampilan Non lokomotor Keterampilan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Keterampilan non lokomotor terdiri dari menekuk dan merenggang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat, memutar, melingkar, melambungkan dan lain-lain. (3) Keterampilan

manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari organ tubuh juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerak langkah) dalam ruang. Olahraga sepakbola selain menuntut fisik yang prima juga menuntut terhadap penguasaan teknik. Keterampilan teknik dasar dalam sepakbola diperlukan pemain untuk menyerang dan menahan serangan lawan agar kemasukan bola. Teknik-teknik keterampilan dasar dalam sepakbola yang perlu dikuasai dan dipelajari meliputi menggiring bola, mengoper bola, menendang bola, merampas bola, menyundul bola, melempar dan menangkap bola.

Teknik dasar sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk dipelajari dan diterapkan bagi pemain sepakbola. Keterampilan teknik dasar sepakbola sangat menentukan penguasaan dalam sepakbola, teknik yang terpenting dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai teknik menyentuh dan mendorong bola menggunakan kaki, bertujuan untuk memberikan bola pada jarak arah tertentu. Dari tujuan menendang bola teknik yang paling dominan dilakukan selama permainan berlangsung adalah teknik dasar passing dan shooting dengan penguasaan teknik tersebut akan dapat lebih banyak berkontribusi lebih kepada timnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan penerapannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Karena itu setiap pemain harus menguasai teknik keterampilan dasar sepakbola. Menurut Komarudin, secara garis besar teknik dasar sepakbola terdiri dari dua bagian besar, yaitu teknik tanpa bola (teknik badan) dan teknik dengan bola. (Fantoni, N. W., Setyo, H., & Wing, P. K. 2020:4) :

## 1. Teknik Badan (Teknik Tanpa Bola)

Yang dimaksud dengan teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, dalam hal ini menyangkut cara lari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Berlari adalah sebagian gerak dalam sepakbola seperti, menggiring, mengumpan, menendang. Cara berlari dalam permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri, yaitu lari dengan langkah-langkah pendek dan cepat. Lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu. Dengan cara lari yang demikian langkah-langkah kaki akan lebih ringan, perubahan arah lebih mudah dilakukan, dan gerakan eksplosif hanya dapat dilakukan jika pemain siap dengan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan tersebut. Cara melompat dalam sepakbola terutama bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola, pemain perlu melompat lebih tinggi dari lawannya dan juga melakukan timing yang pas dalam melakukan lompatan agar dapat lebih dahulu menyundul bola daripada lawan.

Gerak tipu badan dapat dilakukan pemain dalam usaha untuk melewati lawan, pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tidak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerakan, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Gerakan tipuan ini merupakan gerakan berhenti secara tiba-tiba pun termasuk gerak tipu badan. Prinsip dari gerak tipu badan adalah semakin tidak terduga gerakan tersebut semakin baik.

## 2. Teknik dengan Bola

Agar menjadi pemain sepakbola yang baik, selain harus menguasai teknik dengan bola harus lebih dikuasai. Gerakan gerakan dengan bola pada permainan sepakbola merupakan gerakan inti dan sangat dominan, sebab bermain sepakbola memang menggunakan bola, menyundul bola, melempar bola,

gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik khusus penjaga gawang dan menggiring bola.

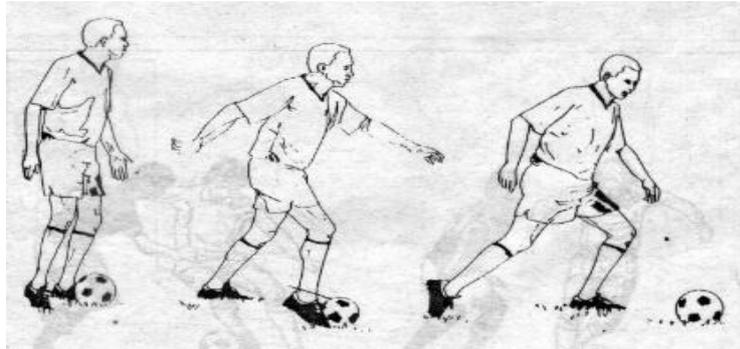
Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola :

a. Menggiring bola (*Dribbling*)

Teknik dasar adalah teknik yang dominan digunakan oleh para pemain sepakbola dalam pertandingan. Teknik menggiring dalam sepakbola merupakan teknik gerakan yang biasa dilakukan dengan cara lari membawa bola dalam penguasaan kaki. Menurut mielke (2007, hlm 1) dribbling dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak dilapangan permainan. Sedangkan menurut Simon dan Saputra (2007), hlm 134) mengungkapkan bahwa menggiring adalah kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim.

Menurut sucipto,dkk (2000:28-31) ada beberapa macam teknik atau cara menggiring bola yaitu :

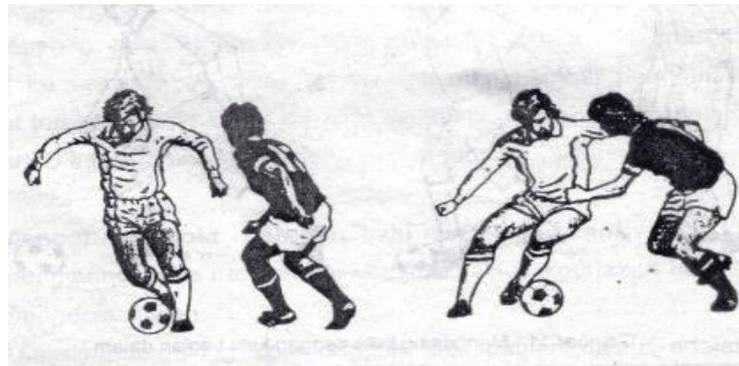
1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
  - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
  - b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
  - c. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
  - d. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
  - e. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
  - f. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan. Kedua lengan menjaga keseimbangan dan di samping badan.



Gambar 4. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Sumber : sucipto,dkk (2000:28-31)

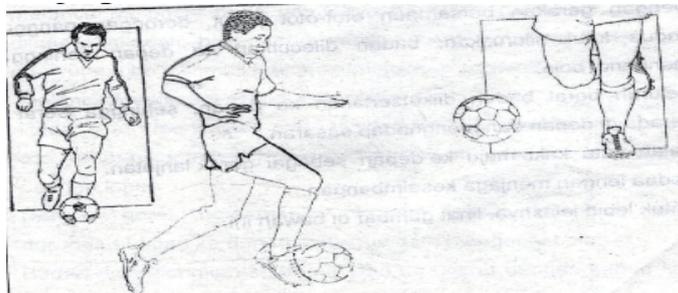
2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
  - a. Pertama, posisikan badan berdiri menghadap ke arah gerakan yang dituju.
  - b. Rilekskan kedua tangan di samping badan.
  - c. Fokuskan pandangan ke arah depan.
  - d. Putar salah satu pergelangan kaki yang digunakan untuk menggiring bola ke arah dalam.
  - e. Lalu, giring atau dorong bola menggunakan kaki bagian luar sembari melangkah ke depan mengikuti arah bola.
  - f. Ulangi gerakan tersebut untuk terus melakukan dribbling.
  - g. Jika ingin berhenti, gunakan telapak kaki dengan menginjak bagian atas bola.
  - h. Kaki lainnya yang tidak digunakan ialah sebagai tumpuan berat badan.
  - i. Pastikan pandangan selalu fokus ke arah depan.



Gambar 5. Mengiring bola dengan kaki bagian luar

Sumber : sucipto,dkk (2000:28-31)

3. Menggiring bola dengan punggung kaki
  - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
  - b. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
  - c. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
  - e. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
  - f. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangna di samping badan.



Gambar 6. Menggiring bola dengan punggung kaki

Sumber : sucipto,dkk (2000:28-31)

- b. Merampas bola (*Tackling*)

Teknik merampas bola dalam permainan sepakbola adalah teknik gerakan yang dilakukan karena jarak dengan bola diluar jangkauan dan satu-satunya cara untuk membelokan atau merampas bola. Pada gerakan merampas jika dalam melakukan tidak tepat bisa menimbulkan cedera atau kartu.

Menurut Sucipto, dkk. (2000:34) ada beberapa cara teknik merampas bola dari lawan diantaranya :

1. Merampas bola sambil berdiri

Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah samping dan arah depan.

2. Merampas bola sambil meluncur

pada umumnya dilakukan jika di luar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan.

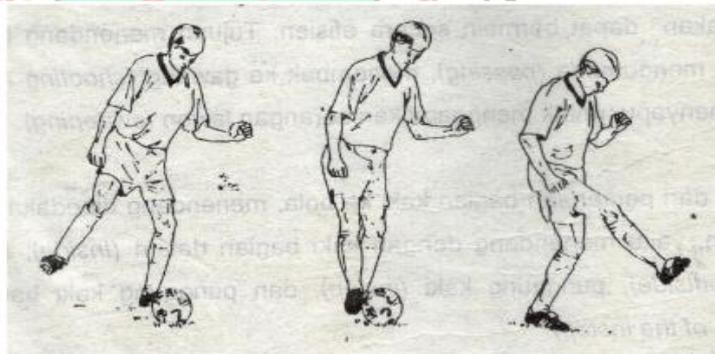
c. Menendang bola (*Shooting*)

Teknik menendang dalam permainan sepakbola adalah teknik gerak yang dilakukan dengan posisi kuda kuda dengan salah satu ayunan kaki menggunakan kekuatan dengan perkenan pada sisi bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpam *shooting* ke gawang dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, (2000:17).

1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam Menurut Muhyi Faruq, (2008:054) antara lain:

- a. Berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan terkontrol baik.
- b. Posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dengan bola.
- c. Badan agak condong kedepan.

- d. Posisi tangan di samping badan dengan posisi bebas.
- e. Lutut kaki sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan badan yang semakin baik.
- f. Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus agak sedikit kebelakang dengan posisi kaki mengarah kedepan.
- g. Setelah posisi badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang ke arah depan tepatnya ke arah dimana bola itu berada.
- h. Konsentrasi pada arah gerakan kaki ke arah luar dengan tujuan bola dapat ditendang oleh permukaan kaki bagian dalam.



Gambar 7. Menendang bola dengan kaki bagian dalam  
Sumber : Muhyi Faruq, (2008:054)

2. Menendang bola dengan kaki bagian luar Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008:056) sebagai berikut :
  - a. Berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbangan yang baik.
  - b. Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukkan lutut kaki.
  - c. Badan agak dicondongkan kedepan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan.

- d. Kaki yang akan digunakan untuk menendang berada di posisi agak ke belakang lurus dari kaki penumpu.
- e. Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan kedepan ke arah bola.
- f. Sebelum kaki menyentuh bola maka pergelangan kaki digerakkan ke dalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang.
- g. Memutarakan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.

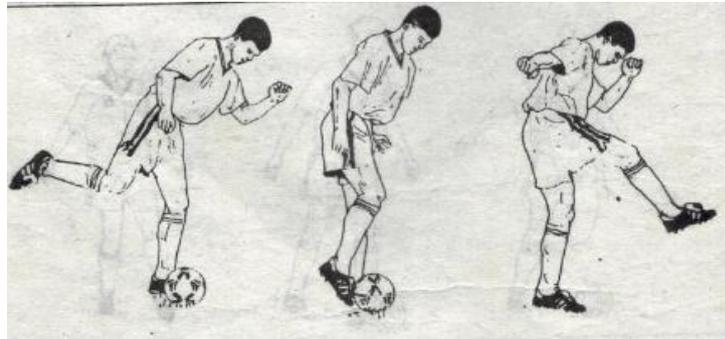


Gambar 8. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Sumber : Muhammad Muhyi Faruq, (2008:056)

3. Menendang bola dengan punggung kaki Menurut Sucipto, dkk (2000:20) sebagai berikut :
  - a. Badan di belakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
  - b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.
  - c. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
  - d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

- e. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran.
- f. Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.



Gambar 9. Menendang bola dengan punggung kaki

Sumber : Sucipto, dkk (2000:20)

d. Mengoper bola (*Passing*)

Teknik mengoper dalam permainan sepakbola adalah gerakan yang dilakukan paling dominan pada saat pertandingan. Teknik memberikan bola kepada teman satu tim yang tidak dikawal agar tetap menguasai bola dalam sepak bola disebut teknik passing atau mengumpan. Dalam Mielke (2003:19) mengoper (*passing*) adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Mengoper bola atau *passing* suatu gerakan dasar dalam permainan sepakbola. teknik keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya teknik *passing* dibagi menjadi tiga yaitu

1. Mengumpan bola dengan kaki bagian luar, teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek.
2. Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, teknik ini juga digunakan untuk mengumpan jarak pendek.
3. Mengumpan bola dengan punggung kaki, teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak jauh.

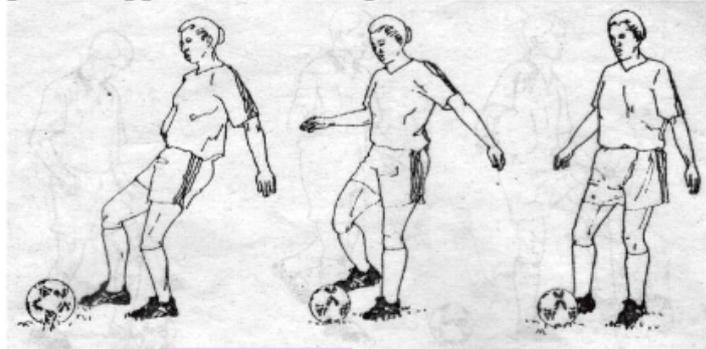
e. Menghentikan bola (*Control Ball*)

Teknik menghentikan bola adalah teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 22-27) “ tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing”. Dilihat dari perkenanya pada umumnya untuk menghentikan bola adalah pada bagian kaki dalam, bagian kaki luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Ada beberapa teknik menghentikan bola dalam pertandingan sepak bola yang harus dikuasai, antara lain :

1. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam :
  - a. Posisi badan berdiri tegak dalam keseimbangan badan yang baik.
  - b. Kedua tangan berada disamping badan dalam keadaan normal.
  - c. Pandangan melihat pada bola yang bergulir atau datang apakah bola bergulir di atas rumput lapangan atau berada di udara.
  - d. Bila bola datang dengan posisi melambung maka segera untuk berlari mengejar bola tersebut agar bisa terjangkau dan bisa dihentikan.
  - e. Bila bola sudah datang mendekat maka segera lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki sehingga bola tepat mengenai kaki agar bola bisa berhenti dan dapat dikuasai dengan baik.
  - f. Pada saat memberhentikan bola kaki penumpu badan berada di sebelah depan, sedangkan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola berada agak ke belakang diikuti menekukkan lutut kaki disesuaikan posisi bola yang akan dihentikan.

- g. Kaki sedikit diputar keluar sehingga bola bisa dihentikan dengan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 10. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Sumber : Muhammad Muhyi Faruq, (2006:062)

2. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar :
  - a. Posisi badan berdiri tegak dalam keseimbangan yang sangat baik.
  - b. Kedua tangan berada di samping badan dalam keadaan normal.
  - c. Posisi badan harus siap dan pandangan mata fokus pada gerakan bola yang datang.
  - d. Pada saat bola datang maka pemain harus segera mengangkat kaki yang digunakan untuk menghentikan bola dan disesuaikan dengan posisi bola.
  - e. Untuk menyesuaikan dengan posisi bola maka lutut kaki harus ditebuk sehingga bagian luar kaki bisa tept perkenaannya dengan bola.
  - f. Kaki penumpu badan berada agak di depan dan tetap membantu menjaga keseimbangan dengan baik.
  - g. Lakukan gerakan memiringkan badan sehingga kaki bisa bergerak lebih nyaman untuk menghentikan bola



Gambar 11. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.

Sumber : Muhammad Muhyi Faruq, (2008 : 064)

3. Menghentikan bola dengan punggung kaki :
  - a. Posisi badan menghadap datangnya bola.
  - b. Kaki tumpuan berada disamping kurng lebih 15 cm dari datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
  - c. Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan kedepan menjemput datangnya bola.
  - d. Bola menyentuh persis di punggung kaki.
  - e. Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/dikuasai
  - f. Posisi lengan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan.

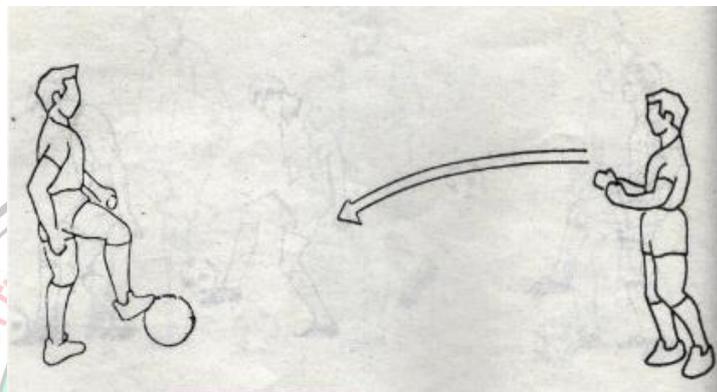


Gambar 12. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Sumber : Sucipto, dkk (2000 : 24)

4. Menghentikan bola dengan telapak kaki :
  - a. Posisi lurus dengan arah datangnya bola.

- b. Kaki tumpuan berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c. Kaki penghenti diangkat dengan telapak kaki di julurkan menghadap kesasaran
- d. Pad saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti didepan badan.
- e. Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.



Gambar 13. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Sumber : Sucipto, dkk (2000 : 25)

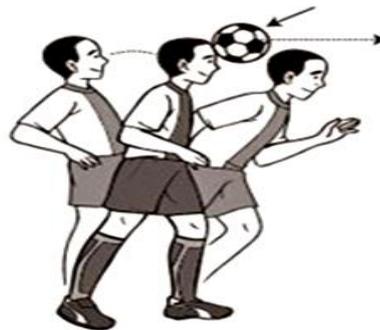
f. Menyundul bola (*Heading*)

Teknik menyundul dalam sepak bola adalah teknik dengan gerak melompat menurut arah bola yang kemudian bersentuhan dengan kepala. Menyundul (*heading*) merupakan cara untuk menguasai bola dengan menggunakan kepala. *Heading* adalah teknik menanduk atau menyundul bola untuk mengoper atau mencetak gol, Luxbacher, J.A (2002). Menyundul bola merupakan teknik dasar yang digunakan oleh setiap pemain dalam mengumpan bola kepada teman serta dapat juga digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Pentingnya keahlian menyundul bola dalam permainan sepakbola yaitu dapat digunakan untuk mencetak gol, menghalau bola di daerah pertahanan sendiri, serta mengoper bola kepada teman (Rismoko et al., 2013). Teknik ini dilakukan

untuk mengoper dan mengarahkan ke teman, mencegah bola di daerah pertahanan, mengontrol dan mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Menurut Komarudin (2011: 62) “salah satu teknik dasar yang dapat digunakan disemua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala”.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola :

1. Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju pada bola.
2. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik rapat pada leher.
3. Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening dibawah rambut kepala.
4. Badan ditarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul, dan kekuatan kedua lutut kaki bengkak diluruskan, badan diayunkan dan dihentikan kedepan mengenai bola.
5. Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah bola



Gambar 14. Menyundul bola

Sumber : <http://www.penasorkes.com>

g. Melempar bola (*Throw-in*)

Teknik lemparan kedalam adalah teknik dalam sepak bola yang sering diabaikan karena karena penggunaan teknik

lemparan yang baik dan benar sering menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2004 : 121) lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan/ ke atas. Menurut Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan kedalam sebagai berikut : Melakukan lemparan kedalam menggunakan kedua tangan memegang bola, Kedua siku menghadap kedepan, Dua ibu jari saling bertemu, Bola berada di belakang kepala, Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan, Mata tatap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

h. Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola dan menendang bola (Sucipto dkk, 2000: 38-39). Penjaga gawang adalah pemain yang bertugas menjaga gawang pada posisinya dapat menguasai bola sepenuhnya pada areanya. Diarea penjaga gawang seorang kiper boleh menggunakan seluruh anggota badan untuk menguasai bola. Teknik dasar yang dikuasai oleh penjaga gawang antara lain: menepis bola adalah suatu teknik yang digunakan untuk menjaga gawang. Teknik ini digunakan untuk menghalau bola, melempar bola teknik yang digunakan untuk mengumpan ke rekan tim, menangkap bola digunakan untuk mempertahankan gawang dari serangan lawan, reflek adalah kecepatan gerakan yang dimiliki kiper reflek tangan reflek kaki untuk melakukan suatu hal dengan tujuan menjaga gawang seperti kecepatan menangkis bola, melempar, menangkap bola.

## 2. Hakikat sekolah sepakbola (SSB)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola. Sekolah sepak bola(SSB) adalah suatu perkumpulan yang disertai kegiatan sepakbola melalui sistem pembinaan menurut Anwar et al., (2013). Subagyo Iriyanto (2011), sekolah sepakbola SSB sebagai wadah pembinaan dasar peran yang sangat penting bagi perkembangan prestasi sepakbola di Indonesia. yang bertujuan untuk mengembangkan potensi para siswanya sehingga menghasilkan siswa yang memiliki kemampuan yang baik, kompetitif, menjunjung sportifitas, dan peduli terhadap sesama.

Pada dasarnya sekolah sepakbola SSB bertujuan untuk menampung dan mengembangkan bakat bermain sepakbola seperti memberikan dasar-dasar sepakbola yang baik dan benar. Tujuan sekolah sepakbola (SSB) untuk menghasilkan para atlet yang memiliki kemampuan yang baik. Mampu bersaing dengan SSB lain dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Menurut Soedjono di kemukakan Muhammad Fadil, 2019) Hal ini seperti yang disampaikan Soedjono dalam Praptap Kurniawan (2011: 17), Tujuan utama sekolah sepakbola SSB adalah menampung serta memberikan kesempatan siswanya untuk mengembangkan bakatnya, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola, yang di dalamnya dibentuk sikap, perilaku dan kepribadian, sedangkan prestasi adalah tujuan jangka panjang.

Sekolah sepakbola atau biasa di sebut SSB adalah suatu wadah sebagai pondasi awal bagi anak-anak usia (U5-U12) dan (U13-U20) untuk menumbuhkan potensi diri terhadap minat dan bakat dalam permainan sepakbola. (Muhammad Fadil 2019) Sekolah sek bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki siswa. adanya pelatih yang dilakukan di SSB khususnya pada usia muda dapat menjadikan potensi dalam olahraga sepakbola. tujuan didirikannya

sekolah sepakbola adalah mendukung minat dan bakat yang menjadikan keahlian dengan latihan akan menjadi terlatih dan handal. Selain itu juga untuk melatih fisik seperti kecepatan, kekuatan, ketahanan dan ketangkasan dalam semua dasar teknik sepakbola. Pada usia tersebut mudah mempelajari suatu hal diminati mudah belajar dari pengalaman yang didapat tentang sepakbola, teknik dasar, aturan dasar hingga menjadikan ahli dibidang sepakbola, kesenangan yang dimiliki menjadikan faktor keinginan untuk mempelajari suatu hal. Tetapi sebagian menganggap sepakbola sebagai permainan atau hiburan. Pelatih akan menyelidiki dan membekali permainan sepak bola yang baik dan benar. Dapat disimpulkan bahwa SSB atau sekolah sepakbola adalah sebagai wadah pembinaan pada olahraga sepakbola dari usia muda melalui SSB tidak hanya melatih fisik namun secara psikologis seperti membentuk sikap, kepribadian, perilaku menjadi dasar kuat bagi para pemain sepak bola yang berkualitas.

### 3. Profil Sekolah Sepakbola (SSB) Kudalaut FC

Sekolah Sepakbola (SSB) Kudalaut Fc suatu lembaga yang memberikan pengetahuan atau mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa SSB mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah sebagai wadah dan menjangkau minat dan bakat dalam bermain sepakbola. Salah satu SSB di Kabupaten Pacitan yang masih melakukan pembinaan sekolah sepakbola adalah SSB Kudalaut Fc, bertempat latihan di lapangan Jalah Hadiwarno-Sidomulyo, desa Hadiwarno kecamatan Ngadirojo, memiliki siswa mulai usia 17, usia 14, usia 13, usia 12, usia 10. SSB Kudalaut Fc juga dengan pelatih berjumlah tujuh orang, dengan jadwal latihan setiap hari Rabu dan Minggu. Hari Rabu dilakukan latihan pada waktu sore pukul 14.30 sampai 16.30, pada hari Minggu dilakukan latihan pada waktu pagi pukul 08.00 sampai 10.30, Dengan peralatan latihan yang cukup lengkap meliputi bola, gawang, kon dan peralatan yang lainnya. Beberapa turnamen yang telah di

ikuti dari SSB Kudalaut Fc mulai kompetisi di kabupaten dari beberapa turnamen sebagai bekal bagi siswa mendapat pengalaman sampai turnamen di luar kabupaten.

SSB Kualaut Fc adalah sebagai wadah pembinaan di bidang olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola. SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi khususnya sepak bola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki, Latihan yang mudah dan berkualitas yang sistematis dan berkesinambungan meupakan penerapan latihan disebuah SSB dalam hal pembinaan untuk menjadikan pemain sepakbola yang berkualitas dengan sikap dan kepribadian yang baik dan benar.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah yang dilakukan oleh Hero mujahidin (2012), dengan judul penelitian Identifikasi teknik dasar sepakbola pada siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan tes dan pengukuran, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta, kelompok usia 15 dengan sampel penelitian adalah dengan total sampling yaitu pengambilan dengan menjadikan seluruh populasi sebagai sampel, Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta adalah sebagai berikut; dengan kategori sangat baik 3 pemain (16.67%), kategori baik dengan frekuensi sebanyak 5 pemain (27.78%), masuk kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 4 pemain (22.22%) dan masuk kategori sangat kurang dengan frekuensi sebanyak 6 pemain (33.33%).
2. Agil muhammad syafei (2013) dengan judul penelitian Tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 2 Ngalik Seleman. Universitas Negeri Yogyakarta,

penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan survey teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 2 Ngalik Sleman yang berjumlah 53 siswa, Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 2 Ngalik, Kabupaten Sleman adalah sebanyak 4 siswa (7,5 %) pada kategori baik sekali, sebanyak 15 siswa (28,3 %) pada kategori baik, sebanyak 17 siswa (32,1 %) pada kategori sedang, sebanyak 14 siswa (26,4 %) pada kategori kurang, dan sebanyak 3 siswa (5,7 %) pada kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada interval 184,63 s/d < 211,93 yaitu kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VII di SMP Negeri 2 Ngalik, Kabupaten Sleman secara keseluruhan adalah dalam kategori sedang sebanyak 17 siswa dengan persentase (32,1%).

### C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori bahwa keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat menentukan keterampilan siswa. Menurut Suriasoemantri kerangka berfikir adalah suatu penjelasan yang memaparkan serta menyusun semua gejala yang sudah ada didalam suatu penelitian. Teknik merupakan faktor yang sangat penting dan berpengaruh pada keterampilan bermain dalam lapangan, berdasarkan penelitian tentang “survei keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SSB Kudalaut Fc Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan Tahun 2023” yang diukur menggunakan tes. Tes keterampilan yang berisi tentang teknik dasar bermain sepak bola meliputi dribbling, passing and stopping, heading.

(Dribbling) adalah kemampuan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, dribbling merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola yang harus dikuasai oleh semua pemain sepakbola Mengoper (passing) adalah seni memindahkan

momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. menghentikan bola (stopping) adalah menghadang bola yang melaju ke arah pemain, baik dengan kepala, dada, paha, atau kaki pemain. Teknik menghentikan bola adalah teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing". (Heading) adalah teknik menanduk atau menyundul bola untuk mengoper atau mencetak gol,

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan dengan seluruh bagian tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan. Permainan ini mengutamakan kerjasama tim serta berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dua babak diantara babak pertama ke babak kedua diberi waktu istirahat dan setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim atau kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak mencetak gol ke gawang lawan.

sekolah sepakbola adalah mendukung minat dan bakat yang menjadikan keahlian dengan latihan akan menjadi terlatih dan handal. Selain itu juga untuk melatih fisik seperti kecepatan, kekuatan, ketahanan dan ketangkasan dalam semua dasar teknik sepakbola

Adapun tujuan dari masing-masing tim atau kesebelasan adalah berusaha menguasai jalannya pertandingan menggunakan teknik dan strategi agar dapat menguasai bola dan memasukan bola ke gawang lawan, melindungi atau menjaga gawang agar tidak kemasukkan bola.

Dengan menggunakan antara tes dribbling, passing stoping, heading dapat diketahui keterampilan dari masing masing siswa SSB Kudalaut Fc yang dari kategori tersebut dan dapat diukur kemudian sebagai pertimbangan bahwa teknik dribling pasing stoping heading sangat diperlukan dan di tingkatkan keterampilan dalam teknik tersebut. Tujuan utama sekolah sepakbola SSB adalah menampung serta memberikan

kesempatan siswanya untuk mengembangkan bakatnya, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola, yang di dalamnya dibentuk sikap, perilaku dan kepribadian, sedangkan prestasi adalah tujuan jangka panjang. Teknik sepak bola bertujuan untuk merebut dan mengoper serta memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah: Menendang (Shooting): Melakukan umpan (Passing), dan Menyundul (heading). Menggiring (dribbling), Menghentikan (Stopping) Melakukan kontrol terhadap bola dan menghentikan bola dengan kaki dalam maupun luar.

