

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

###### **a. Pengertian Sepakbola**

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga

gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

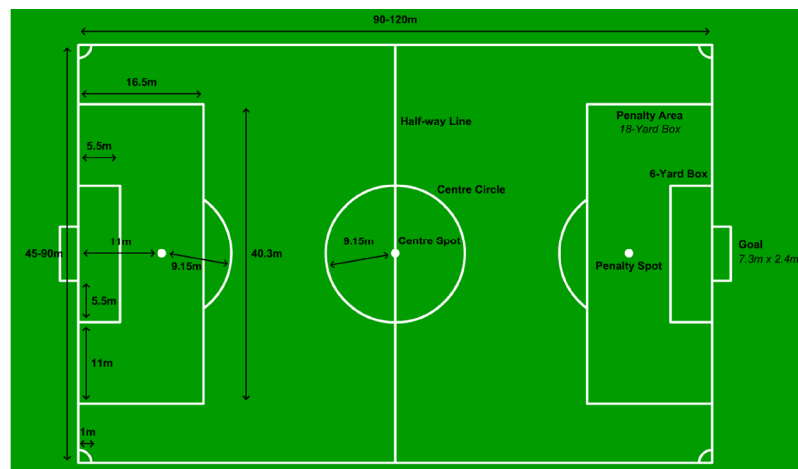
Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit.

## **b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola**

### **1) Lapangan Permainan**

Lapangan sepakbola 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. Di setiap 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 *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola  
([www. google.com](http://www.google.com))

## 2) Perlengkapan Permainan

Bola sepakbola 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 sepakbola (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, 2008: 3).



Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola  
([www. google.com](http://www.google.com))

## **2. Hakikat Keterampilan**

### **a. Pengertian Keterampilan**

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1991: 13), keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Yanuar Kiram (1992: 11), keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak dan harus dipelajari agar mendapatkan bentuk yang benar. Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 67), keterampilan merupakan penampilan motorik pada taraf yang tinggi. Gerakan pada taraf tinggi akan terasa enak dipandang. Keterampilan ditandai dengan gerakan yang terorganisasi, halus, dan estentis.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

### **b. Keterampilan Dasar Sepakbola**

Dalam permainan sepakbola keterampilan dasar pemain sangat penting. Dalam Komarudin (2011: 21) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap, dari mulai gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Keterampilan dasar

ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8) keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

(1) Keterampilan Lokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat, melompat dan meluncur. (2) Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. (3) Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, dalam bermain sepakbola terdiri atas tiga jenis keterampilan yaitu keterampilan diskrit, kontinyu dan serial (Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, 2000: 66). Menurut Komarudin (2011: 21) sepakbola bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan sepakbola, seperti berlari, meloncat, melompat, menendang dan menembak, keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Jika dilihat dari pola lingkungan dimana sepakbola dilakukan, sepakbola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Artinya, sepakbola dimainkan dalam lingkungan yang tidak mudah diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu. Menurut Schmidt dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 64) keterampilan

terbuka adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengan bervariasi dan tidak dapat diduga.

Pendapat yang dikemukakan para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola dilihat dari keterampilan gerak dasarnya meliputi: pola gerak lokomotor, pola gerak nonlokomotor dan pola gerak manipulatif. Jika dilihat dari kondisi lingkungan masuk dalam kategori keterampilan terbuka (*open skills*) dan jika dilihat dari jenis keberlangsungannya permainan sepakbola termasuk keterampilan diskrit.

### **3. Keterampilan Teknik dasar sepakbola**

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*)  
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*)  
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*)  
Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*)  
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

- f. Lempar ke dalam (*throw-in*)  
Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kipper*)  
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Sedangkan pembagian teknik dasar bermain sepakbola menurut

Soekatamsi (2001: 17) terdiri dari dua macam yaitu:

- a. Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi:
  - 1) Melompat dan meloncat
  - 2) Bertumpu tanpa bola / gerakan tipu
  - 3) Lari dan mengubah arah
- b. Teknik gerakan dengan bola yang meliputi:
  - 1) Menendang bola
  - 2) Menerima / mengontrol bola
  - 3) Menyundul bola
  - 4) Gerak tipu dengan bola
  - 5) Merebut bola
  - 6) Menggiring bola
  - 7) Merampas dan merebut bola

Dalam pelaksanaan, kedua teknik dasar tersebut selalu terjadi dan dilakukan dalam permainan. Teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola harus mampu dikombinasikan didalam situasi permainan menurut kebutuhan.

#### a. Teknik Gerakan Tanpa Bola

##### 1) Lari

Teknik lari seorang pemain ditandai dengan lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau merubah arah, berhenti lari mundur



dan mendadak start lagi. Untuk memperoleh kelincahan perlu diperhatikan oleh pemain. Menurut Sardjono (1982: 17) "Lari dalam sepak bola tidak sama dengan lari dalam atletik". Dalam atletik, lari tidak mendapat gangguan sedikit pun, tetapi dalam sepak bola selalu tidak bebas dimana seorang pemain kadang-kadang terpaksa mengubah arah berlari, berhenti, lari mundur, lari sambil melompat/meloncat dan beradu badan dengan lawan.

## 2) Melompat/Meloncat

Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi, walaupun demikian didalam situasi yang sesungguhnya tolakan dengan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan gerakan menyundul bola, oleh karena itu gerakan melecutkan badan bagian atas sambil melompat perlu dilatih berulang-ulang agar mendapatkan lompatan yang tinggi.

## 3) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan

Gerak tipu badan dapat di bedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu dengan badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga dengan dengan bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti berlari atau merubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Menurut Sardjono (1982: 18) "Pemain sepakbola yang tidak dapat

melakukan gerak tipu, maka pemain itu tidak akan dapat menjadi pemain sepak bola yang baik”. Pemain dikatakan berhasil melakukan gerak tipu apabila pada waktu pemain melakukan gerakan pura-pura tapi oleh lawan dianggap itu sebagai gerakan sebenarnya sehingga lawan akan mengikuti gerakan pura-pura itu.

b. Teknik Gerakan Dengan Bola

1) Menendang

a) Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian dalam (*Short Pass*)

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short pass*).

Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan. (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan. (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

b) Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short pass*).

Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki luar dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 25cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk. (4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat kurang lebih 45derajat dan diarahkan kedepan. (7) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran. (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan. (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

c) Teknik Dasar Menendang dengan Punggung Kaki bagian dalam (*Long Pass*)

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Menurut Muhajir (2007: 4), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Ada awalan sebelum tendangan. (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping dibelakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola. (3) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (4) Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan. (5) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan. (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran (7) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan. (8)

Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Faktor – faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *long pass*:

Sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam passing. Faktor ketepatan tendangan dalam mengumpan bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Operan bola dengan punggung kaki dan (2) Keakuratan dan penghitungan waktu yang tepat.

d) Teknik Dasar Menembak Bola (*shooting*)

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Tendangan kearah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto SD (1997: 17) adalah:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.
- (3) Penempatan kaki tumpu sesaat setelah *shooting* disamping hampir sejajar dengan bola.
- (4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- (5) Perkenaan bola adalah kaki punggung bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- (6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- (7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Pada umumnya *shooting* bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk shooting adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- (2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- (3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan.
- (5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Menurut Komarudin (2011: 100) ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- (1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- (2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan.
- (3) Mata tetap dalam keadaan terbuka.
- (4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola.
- (5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam *shooting*:

Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola

kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola di jauhkan dari penjaga gawang.



Gambar 3. Teknik Menendang Bola  
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 25)

## 2) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. 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.

### a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai

setinggi paha. Menurut Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- (4) Bola menyentuh kaki persisi dibagian dalam/mata kaki.
- (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan.
- (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (8) Kedua lengan di buka disamping badan menjaga keseimbangan.

b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) posisi badan menghadap kedatangannya bola.
- (2) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- (4) bola menyentuh kaki persis dipermukaan kaki bagian luar.
- (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan.
- (7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (8) Kedua lengan di buka di samping badan menjaga keseimbangan.

c) Menghentikan bola dengan punggung kaki. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit kedepan menjemput datangnya bola. (4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.

d) Menghentikan bola dengan telapak kaki. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran. (4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.

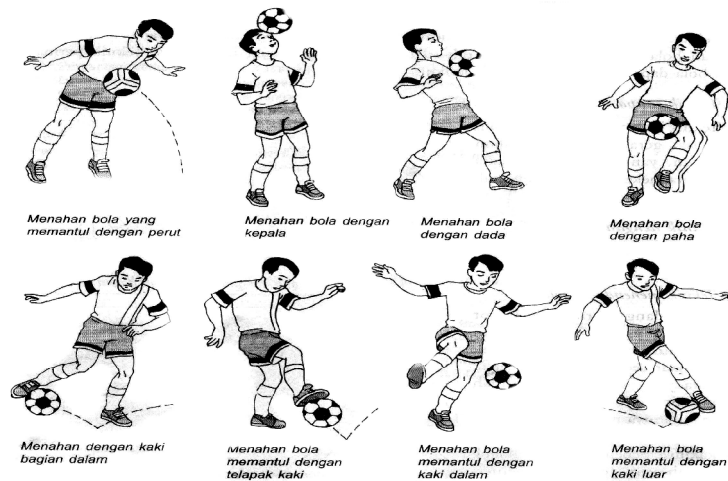
e) Menghentikan bola dengan paha. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk. (3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha. (4) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.

f) Menghentikan bola dengan dada. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola. (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk. (3) Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola. (4) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.





Gambar 4. Teknik Menghentikan/Menahan Bola  
Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 26)

### 3) Menyundul Bola

Menurut Sukatamsi (2001:336), “menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut”. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Sucipto, dkk. (2000:32), “bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala”.

Prinsip-prinsip teknik menyundul bola (Sukatamsi, 2001: 31):

- Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola,
- Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik rapat pada leher,
- Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening dibawah rambut kepala,
- badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola,
- Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya

bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi.

Macam-macam teknik menyundul bola:

a) Menyundul bola sambil berdiri.

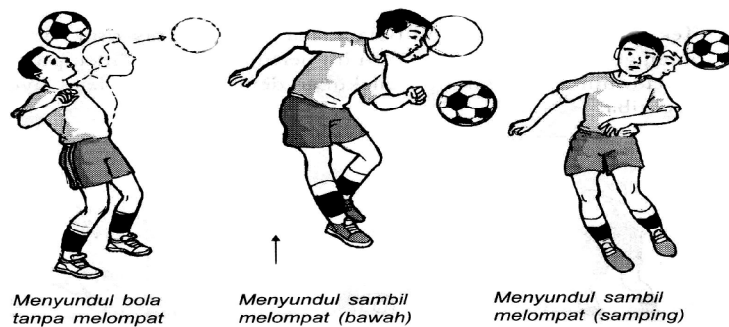
Pada umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 32):

(1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran. Kedua lutut sedikit ditekuk. (2) Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher. (3) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul. (4) Dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola. (5) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap ke sasaran. (6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.

b) Menyundul bola sambil meloncat.

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 33):

(1) Meloncat sesuai dengan datangnya bola. (2) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentangkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher. (3) Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola. (4) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.



Gambar 5. Teknik Menyundul Bola

Sumber Buku : (Muhajir 2007: 28)

#### 4) Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina. Prinsip teknik menggiring bola meliputi (Sukatamsi, 2001: 3.3) :

- a) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- b) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan,
- c) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki,
- d) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
- e) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain (Sukatamsi, 2001:

3.4) :

- a) Untuk melewati lawan,
- b) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat,
- c) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Macam-macam cara menggiring bola (Sukatamsi, 2001: 3.5) :

- a) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam :
  - (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap 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 oleh lawan. (3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola. (4) kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.
- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh :
  - (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh. (2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke

depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. (3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi, 2001: 3.6) :

(1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar. (2) 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, sesuai dengan irama lari. (3) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



Gambar 6. Teknik Menggiring Bola  
Sumber Buku : Muhajir (2007: 26)

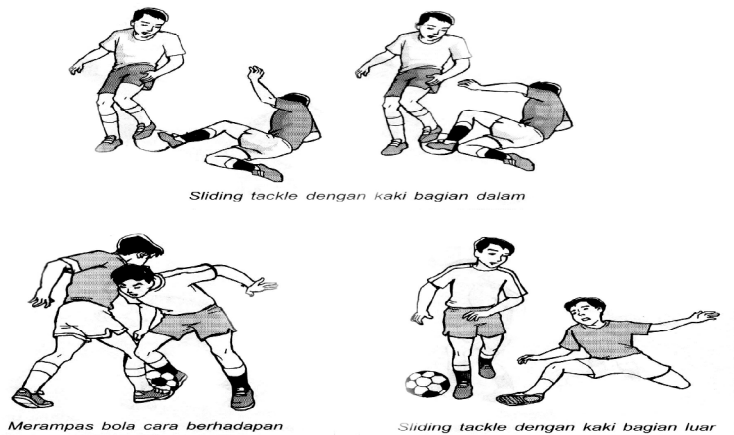
##### 5) Merampas/Merebut Bola (*Tackling*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000:34), “Merampas bola adalah salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan”.

Arma Abdoellah, (1981: 429) "yang dimaksud disini ialah

merampas bola dari penguasaan lawan". Menurut Sucipto, dkk. (2000:34) ada beberapa cara untuk merampas bola dari lawan, diantaranya yaitu:

- a) Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:
  - (1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
  - (2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.
  - (3) Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit.
  - (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang, kemudian ayunkan kedepan dan kenakan ketengah-tengah bola.
  - (5) Dengan kaki bagian dalam/luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan tekanan yang kuat.
  - (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di alas kaki lawan kemudian bola dikuasai.
- b) Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika bola diluar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:
  - (1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola.
  - (2) Pada langkah terakhir kaki tumpu, lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan.
  - (3) Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki bola didorong kelusir penguasaan lawan.
  - (4) Dengan dibantuan tangan, badan direbahkan.



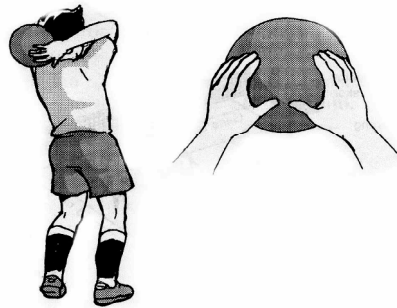
Gambar 7. Teknik Merampas Bola

Sumber Buku : Muhajir (2007: 28)

#### 6) Lemparan ke dalam

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 36) "Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan". Yang perlu di perhatikan dalam melempar yaitu: lemparan menggunakan kedua tangan, bola dilepas di atas kepala, kedua kaki harus kontak dengan tanah dan saat melempar tidak boleh melakukan gerak tipu.

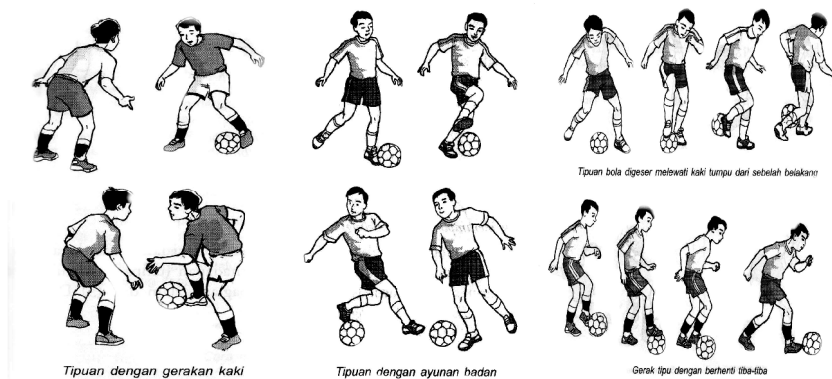
*Throw-in* adalah keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Dengan cara melakukan lemparan dengan kekuatan penuh agar menghasilkan lemparan yang jauh dan membuka peluang untuk mencetak gol.



Gambar 8. Teknik Lemparan ke Dalam  
Sumber Buku : Muhajir (2007: 29)

7) Gerak tipu dengan bola (*Feinting*)

Menurut Arma Abdoellah, (1981: 428) "Gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan".



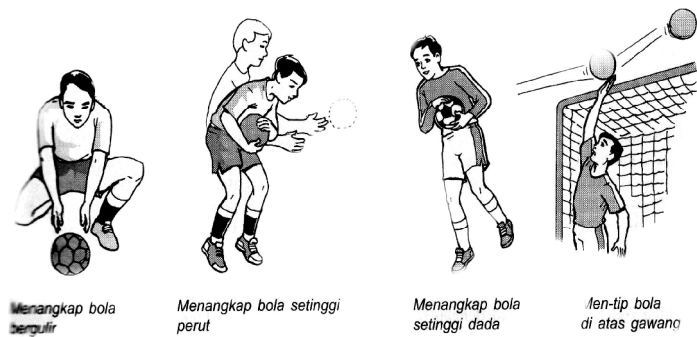
Gambar 9. Gerak tipu dengan bola (*Feinting*)

([www.google.com](http://www.google.com))

8) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*Technique of goal keeping; defensive and offensive*)

Menurut Sucipto (2000: 38) "Penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola". Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir.





Gambar 10. Teknik menjaga gawang

Sumber Buku : Muhajir (2007: 29)

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Keterampilan Dasar Gerak Sepakbola.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepak bola. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

Untuk dapat meningkatkan keterampilan sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar gerak sepakbola menurut Muhajir (2007: 22), seperti: latihan, kondisi fisik, alat dan fasilitas, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai, gizi, motivasi orang tua atau dorongan keluarga, bakat dan minat.

#### **4. Ekstrakurikuler**

##### **a. Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa yang dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Dasar dilaksanakannya ekstrakurikuler olahraga terdapat dalam petunjuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut: mengingat terbatasnya jam pelajaran setiap minggu serta tidak adanya program kurikuler perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Program ekstrakurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat. Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan pola hidup sehat.

## **b. Jenis-jenis Ekstrakurikuler**

Dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler ada beberapa jenis yang dapat dilaksanakan untuk mencapai tujuan meningkatkan minat dan bakat siswa namun harus disesuaikan dengan Madrasahny. Adapun jenis kegiatan ekstrakurikuler menurut Mulyono (2008: 22) adalah sebagai berikut:

- 1) Krida, meliputi kepramukaan, Pelatihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Kursus Kader Da'wah (KKD), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRAKA)
- 2) Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), Kegiatan Penguasaan Keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian
- 3) Latihan/Lomba, Keterbakatan/Prestasi. Meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam jurnalistik teater keagamaan
- 4) Seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, dengan substansi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, seni budaya. Pada prinsipnya masih banyak lagi jenis ekstrakurikuler yang dapat kita laksanakan demi mengembangkan minat dan bakat peserta didik.

## **c. Tujuan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler ini perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu belajar pada setiap mata pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif. Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra sehingga peran olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang kearah yang positif. Selanjutnya dikatakan bahwa

olahraga dapat menumbuhkan disiplin diri, mengetahui kewajiban dalam menghadapi tugas sehari-hari, hal tersebut erat kaitannya dengan pembinaan mental.

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat, untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya olahraga merupakan salah satu sarana untuk mencapai tujuan. Didalam kegiatan ini terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportifitas.

**d. Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem**

SMP Negeri 1 Pakem merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki kepedulian terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Jenis ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pakem yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Bolabasket, Bela Diri Bolavoli, Sepakbola sedangkan yang termasuk non olahraga antara lain Pramuka, OSN, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Palang Merah Remaja (PMR), Seni Musik, Bahasa Inggris, Seni Tari, TPA, Kaligrafi, Karawitan.

Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam *event* pertandingan sepakbola, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi sepakbola.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem telah diprogramkan oleh sekolah dan merupakan salah satu cabang olahraga pilihan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan seminggu satu kali setiap hari Selasa, dimulai pukul 14.30 – 16.30 WIB.

## **5. Karakteristik Siswa SMP (Usia 12-15)**

Anak SMP rata-rata berusia 12-15 tahun, dalam jenjang usia ini anak akan memasuki masa peralihan menuju remaja dan memulai sebagian jati dirinya. Menurut Sri Rumini (1995: 37), karakteristik tercermin dalam tingkah lakunya di antaranya yaitu:

- a. Tercermin dalam keadaan perasaan dan emosi. Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
- b. Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dapat melakukan abstraksi.
- c. Keadaan kemauan. Kemauan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan oleh orang dewasa.
- d. Keadaan moral. Dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam kedudukannya sebagai peserta didik dipandang oleh sebagian besar ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas pada rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi kanak-kanak ke periode orang dewasa. Pada masa ini umumnya mereka mengalami masa pubertas atau masa remaja.

Berdasarkan pendapat di atas perlu diketahui bahwa anak usia sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja berusia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikirnya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

1. Majidi (2008) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Teknik Bola Pada Atlet Berbakat Sepakbola U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik sepakbola pada atlet sepakbola berbakat U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2007/2008. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 atlet. Instrument yang digunakan adalah Tes Potensi Sepakbola (David Lee). Data pada penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik sepakbola pada atlet sepakbola berbakat U-14 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta adalah

baik sekali sebanyak 4%, kategori baik sebanyak 28%, kategori cukup sebanyak 28%, kategori kurang sebanyak 32%, dan kategori kurang sekali sebanyak 8%.

2. Penelitian oleh Rahmadhanier Kalbu Adi (2011) dengan judul “Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra VIII SMP N 2 Wates Tahun Ajaran 2010/2011”. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kecakapan bermain sepakbola dari Nurhasan, yang terdiri atas: (a) *passing* dan *stopping*, (b) *heading*, (c) *dribbling*, (d) *shooting*. Hasil uji validitas dan reabilitas sebagai berikut: (a) *passing* dan *stopping* sebesar 0,747 dan 0,851, (b) *heading* sebesar 0,885 dan 0,939, (c) *dribbling* sebesar 0,548 dan 0,706, (d) *shooting* sebesar 0,779 dan 0,868. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola siswa putra kelas VIII SMP 2 Wates Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah kategori kurang sekali 5,8% (3 siswa), kategori kurang 25% (13 siswa), kategori sedang 40,4% (21 siswa), kategori baik 21,1% (11 siswa) dan kategori baik sekali 7,7% (4 siswa).

### **C. Kerangka Berpikir**

Sepakbola adalah merupakan suatu permainan olahraga yang sangat memasyarakat. Ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola, tidak hanya klub sepakbola yang ada akan tetapi pada umumnya tiap-tiap sekolah mempunyai suatu wadah yang dapat mengasah kemampuan siswanya baik dalam bidang seni, penalaran, bidang kesejahteraan, bidang khusus maupun bidang olahraga yang biasa disebut ekstrakurikuler. SMP Negeri 1 Pakem

salah satunya, SMP Negeri 1 Pakem memiliki ekstrakurikuler bidang olahraga yang didalamnya terdapat berbagai olahraga yang dapat menjadi pilihan bagi para siswa dan salah satu olahraga tersebut adalah sepak bola.

SMP Negeri 1 Pakem mempunyai prestasi yang kurang membanggakan dalam bidang olahraga khususnya sepakbola. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya kegagalan dalam mengikuti kejuaran-kejuaran yang diikuti sekolah ini, padahal sekolah ini memiliki lapangan sepakbola. Selain itu sarana dan prasarana yang kurang lengkap seperti bola dan rompi membuat proses latihan tidak efektif. Kegagalan tim sepakbola SMP Negeri 1 Pakem dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki oleh para siswa tersebut.

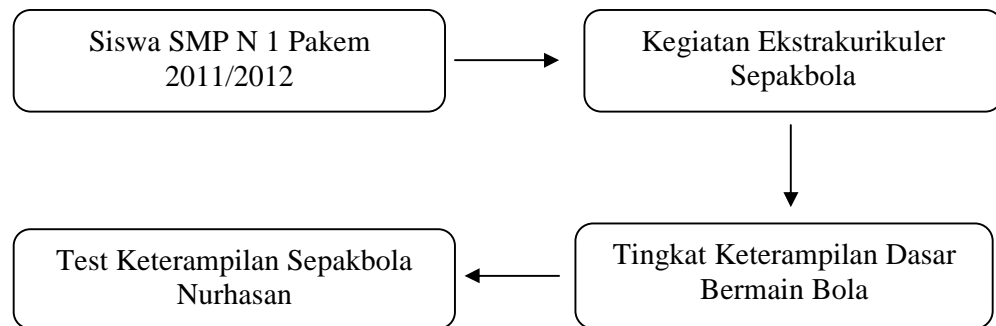
Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran, bertujuan untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya diberbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga.

Keterampilan dasar sepakbola sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepakbola tersebut. Adapun unsur-unsur yang harus dikuasai antara lain: gerakan-gerakan tanpa bola (lari dan merubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola atau badan), gerakan dengan bola



(menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, geraktipu dengan bola, merebut bola, melempar bola, teknik penjaga gawang atau bertahan dan menyerang). Untuk dapat meningkatkan keterampilan sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar gerak sepakbola seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Penelitian ini akan membahas tingkat keterampilan gerak sepakbola siswa SMP Negeri 1 Pakem, khususnya peserta ekstrakurikuler sepakbola Tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olah raga. Tes ini mengungkapkan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang olah raga. Untuk kebutuhan data penelitian tes yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes menurut Nurhasan. Hal ini dengan pertimbangan bahwa pada tes ini lebih dikhususnya untuk mengukur kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan gerak dasar dalam cabang olah raga sepakbola. Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan gerak dasar bermain sepakbola menurut Nurhasan (2001: 157-163) yang mempunyai 4 macam item tes antara lain : 1) Tes Sepak dan Tahan Bola, 2) Tes memainkan bola dengan kepala, 3) Tes menggiring Bola, dan 4) Tes menembak / Menendang Bola ke Sasaran.



Gambar 11. Alur Kerangka Berpikir