BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan.Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Nadler (1986: 50) yang dikutip oleh Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2010: 49) menerangkan keterampilan (*skill*) merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan implikasi dari aktivitas.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993: 13) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien.Keterampilan gerak 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.

Bermain dalam sepakbola merupakan sarana untuk mempraktekkan dan melakukan konsolidasi konsep-konsep serta keterampilan yang telah dipelajari. Menurut Kartini dan Kartono (1995: 21) bermain adalah kisi bukan yang dipilih sendiri tanpa tujuan. Dalam hal ini bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan anak sendirian atau kelompok, menggunakan alat atau tidak dengan rasa gembira.

Bermain adalah suatu kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan secara sendirian atau berkelompok dengan menggunakan alat atau tidak, untuk mencapai tujuan tertentu." (Soegeng Santoso: 2002)

Sedangkan sepakbola itu sendiri merupakan olahraga beregu oleh karena itu keterampilan teknik seorang pemain harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola. Menurut Soedjono (1985: 16) menyatakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Dengan demikian hakikat keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan anggota tubuh secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu atau suatu prestasi dengan menggunakan energi seefisien mungkin untuk dapat memenangkan permainan. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan dasar gerak atau teknik dasar sepakbola dengan baik, sempurna, dan mempunyai *skill* keterampilan sepakbola. .

a.Hakikat permainan sepakbola secara umum

Permainan adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilakukan dengan sukarela dan menggunakan aktivitas fisik, sensori emosi, komunikasi dan fikiran. Dengan berbagai jenis permainan yang dilakukan anak dengan kegiatan fisik, komunikasi, penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan bahwa permainan sebagai sumber belajar untuk merangsang kreativitas dan sebagainya. (Ellah Siti Chalidah. 2005: 19)

Menurut Hendrayana (2003:11). Permainan dasar adalah pemainan yang berada di luar wilayah permainan formal yang umumnya sudah berkembang

dengan adanya aturan baku dan organisasi yang mengelolanya, seperti sepak bola, tennis, voli, dan sebagainya.

Menurut Abdul Rohim (2008: 1-2) “sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas”.

Menurut Komarudin (2011: 14) “ sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan”.Sucipto dkk, (2000: 7) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

Menurut Muhajir (2004: 22) “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.

Pada Hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput maupun sintetis dengan ukuran panjang: 110-120meter dan lebar: 60-90meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang dan lama permainan adalah 2 x 45 menit. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.Adapun karaketristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan seluruh tubuh kecuali tangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hakikat permainan sepakbola adalah suatu permainan beregu yang melibatkan aktivitas fisik, mental, dan emosional. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari atas sebelas pemain, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan menang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukkan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawanya.

b. Hakikat permainan sepakbola secara umum untuk anak usia 10-12 tahun

Menurut Kemendiknas (2010: 124-125) dalam Dwi Wahyu Utomo (2011: 8) hakikat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun adalah

a) Jumlah pemain tiap regu 7 anak.
b) Waktu pertandingan 2x20 menit.
c) Ukuran lapangan Panjang: 60meter, Lebar: 40meter.
d) Ukuran gawang Tinggi: 2meter, Lebar: 5meter.
e) Titik pinalti 9meter dari gawang.

Dietrich, K dan Dietrich, K.J. (1981; PSSI,2002) mengatakan bahwa lama pertandingan sampaiusia 12 tahun 2 kali 25 menit, dengan diadakanperaturan-peraturan tersendiri; dimana ukuran luas lapangan, lebargawang dan ukuran bola mengalami perubahan. Lapangan: panjang 70meter dan lebar 50 meter, daerah tendangan pinalti 12 meter, daerahgawang 4 meter, dan jarak pemain lawan dari tendangan bebas saatpertandingan dimulai 7 meter. Gawang: lebar 5 meter dan tinggi 2 meter.Bola: lingkaran tengah paling sedikit 62 cm, dan paling besar 65 cm.Berat bola: paling sedikit 300 gram dan paling banyak 350 gram.Regu terdiri atas tujuh pemain.

Model peraturan permainan sepakbola anak usia SD yangdikembangkan adalah memperhatikan karakteristik anak usia SD

denganseg ala aspek perkembangan; yaitu perkembangan jasmani, psikologis,dan sosialnya, disamping aspek pendidikan yang utama. Modelpermainan anak usia SD secara konstruk mengikuti model permaiansepakbola yang sudah ada, yaitu meliputi; (1) Luas lapangan permainansepakbola, (2) Gawang permainan sepakbola, (3) Bola permainansepakbola, dan (4) Cara permainan sepakbola yang cocok untuk anak SD.Seperti dijelaskan pada bagian depan, bahwa instruksi yangsistematis pada keterampilan motorik adalah kemungkinan yang lebihpenting pada usia SD dari pada periode usia yang lain. Semakin luasaktivitas jasmani, secara alami semakin progresif dan komplekspeningkatan keterampilan dan kesegaran jasmani, juga harga diri dancitra tubuh berkembangan dihadapan teman sebaya.

Permainan sepakbola bisa memberi suasana yang berbeda dari kegiatan olahraga disekolah-sekolah. Terlebih penting, karena sepakbola dapat menawarkan pengalaman gerak dan ciri-ciri fisik serta gerak yang penting untuk perkembangan anak serta menjadi landasan bagi cabang-cabang olahraga lain. Mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, terutama dalam pelajaran sepakbola disekolah seharusnya merupakan pengalaman personal yang berkaitan dengan struktur tubuh individual, proses pemikiranya, serta penyesuaian-penyesuaian emosional dan sosialnya.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara (metode) yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakkan pada cabang

olahraga bersangkutan. Sedangkan teknik umum sepakbola adalah semua gerakkan yang terdapat atau dilakukan dalam bermain sepakbola, merupakan kelengkapan yang sangat fundamental, di samping latihan kondisi fisik taktik dan mental.

Menurut Sardjono, (1982: 16) mengatakan bahwa teknik-teknik umum secara teoritis dapat dikategorikan menjadi dua golongan, ialah teknik-teknik gerakkan tanpa bola dan dan teknik-teknik gerakkan dengan bola.

a. Tanpa bola

1) Lari.

Teknik lari seorang pemain ditandai lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam betahan.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 Komarudin (2011: 43)"cara berlari dalam permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri, teknik lari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat, lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu" . Dalam atletik, lari tidak menjadi gangguan sedikitpun, tetapi dalam sepakbola selalu tidak bebas dimana seorang pemain kadang-kadang terpaksa merubah arah berlari, berhenti, lari mundur, lari sambil melompat/meloncat dan beradu dengan lawan.

Menurut Suwarno K.R, (2004: 6) " dalam pemainan, pemain tidak berlari dengan langkah yang panjang-panjang, berusaha agar berat badan

selalu diatas badanya, langkah kakinya secepatnya menumpu di tanah, lengan menggantung agak rendah berkaitan dengan masalah keseimbangan dan kesiapan untuk merubah arah".

2) Melompat atau meloncat.

Menurut Suwarno K.R (2001: 6) "berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat. Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi, walaupun demikian didalam situasi dan sesungguhnya tolakan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan sundulan atau gerakan menyundul bola., oleh karena itu gerakkan melecutkan bagian atas smbil melompat perlu dilatih berulang-ulang agar mendapatkan lompatan yang tinggi.

3) Gerak tipu tanpa bola atau tipu badan.

Gerak tipu badan dapat dibedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga dengan bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti lari atau merubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Menurut Sardjono, (1982: 18) "pemain sepakbola yang tidak dapat melakukan gerak tipu, apabila pada waktu pemain melakukan gerakan pura-pura tetapi oleh lawan dianggap gerakan sebenarnya sehingga lawan akan mengikuti gerakan pura-pura itu.

b. Dengan bola

1) Menendang bola (*kicking*).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) " menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan". Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbol bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Menurut Arma Abdoellah, (1981: 421) menendang bola berfungsi untuk: memberikan (*passing*) bola,menembak (*shooting*) bola kegawang, membersihkan (*clearing*) dan tendangan-tendangan khusus. Dilihat dari perkenaan kaki kebola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu

a). Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).Menurut Abdul Rohim (2008: 8) teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

(1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan.
(2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
(3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
(5) Pandangan berpusat pada bola.
(6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
(7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
(8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan

b). Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).Menurut Abdul Rohim (2008: 9) teknik dasar menendang dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

(1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
(2) Letakan kaki tumpu disamping bola.
(3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam.
(5) Pandangan berpusat pada bola.
(6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam.
(7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
(8) Pindahkan berat badan ke depan.

c) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*Shooting at the goal*). Menurut Abdul Rohim (2008: 10) teknik dasar menendang dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

(1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
(2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk.
(3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditekuk ke arah bawah.
(5) Pandangan berpusat pada bola.
(6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
(7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
(8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.

d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) pada umumnya menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*Long passing*). Analisis menendang bola dengan pinggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

(1) Posisi badan berada dibelakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
(2) Kaki tendang berada dibelakang bola, kaki serong 40 derajat kearah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
(3) Gerak kaki lanjutan tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
(4) Pandangan mengikuti jalanya bola kesasaran.
(5) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.

2) Menghentikan bola (*Stopping*)/menerima bola.

Menurut Sardjono, (1982: 50) "menerima atau mengontrol bola dapat diartikan sebagai seni menangkap bola dengan kaki atau menguasai gerakan bola, atau dengan kata lain membawa bola dengan penguasaan sepenuhnya". Sedangkan menurut Arma Abdoellah (1981: 423) " dalam menerima bola ada dua macam, bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini tidak langsung dihentikan tetapi terus dimainkan dan dibawa bergerak atau diberikan teman".

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 umtuk passing". Dilihat dari perkenaan badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada.Bagian kaki yang biasa digunakan untuk manghentikan 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 menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha.Menurut Danny Mielke, (2003: 30) "dikebanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola". Analisa mengontrol bola 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 ditekuk sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
(4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/ mata kaki.
(5) Kaki penghenti mengkuti arah bola.
(6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan (terkuasai).
(7) Pandangan mengikuti jalanya bola sampai bola berhenti.
(8) Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000: 24) "menghentikan bola dengan punggung kaki pada umunya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah". Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

(1) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
(2) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan kedepan menjemput datangnya bola.

(3) Bola menyentuh kaki persis dipunggung kaki.
(4) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada dibawah badan/ terkuasai.
(5) Posisi lengan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan.

c) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha. Menurut Abdul Rohim (2008: 13) menahan bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

(1) Kaki belakang merupakan kaki tumpu dan lututnya ditekuk.
(2) Berat badan ada pada kaki tumpu dan badan miring ke arah datangnya bola.
(3) Kaki depan sebagai kaki untuk menghentikan bola, lutut ditekuk dan punggung kaki dimiringkan ke bawah.
(4) Kedua lengan mengimbangi gerakan kaki.

d) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000: 25) “menghentikan bola dengan telapak kakipada umumnya digunakan untuk bola pantul dari tanah”. Analisis menghentikan bola dengan menggunakan telapak kaki adalah sebagai berikut :

(1) Posisi badan lurus dengan arah datangya bola.
(2) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
(3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran.
(4) Pada saat bola masuk kekaki, ujung kaki diturukan sehingga bola berhenti didepan badan.
(5) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.
(6) Kedua lengan dibuka kesamping sebagai keseimbangan.

e) Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara setinggi paha.Menurut Abdul Rohim (2008: 15) menahan bola dengan paha dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

(1) Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun.
(2) Angkat kaki yang akan menerima bola.
(3) Paha paralel dengan permukaan lapangan.
(4) Tekukan kaki yang menahan keseimbangan.
(5) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
(6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
(7) Terima bola dengan bagian pertengahan paha.
(8) Tarik paha ke bawah.

f) Menghentikan bola dengan dada

Menurut Sucipto,dkk (2000; 27) " Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara setinggi dada" Analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap kearah datangnya bola
(2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk
(3) Dada dibusungkan kedepan menghadap datangnya bola
(4) Pada saat bola mengenai dada,badan dilentingkan mengikuti arah bola
(5) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah tengah dada
(6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berhenti ditengah dada
(7) Kedua lengan di buka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan

3) **Menyundul bola (*heading*).**

Menurut Komarudin (2011: 62) “salah satu teknik dasar yang dapat digunakan disemua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala”. Teknik ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol.Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri,melompat dan sambil meloncat.

4) **Merampas/merebut bola (*tackling*).**

Menurut Komarudin (2011: 64) “merebut bola dalam permainan sepakbola selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang dikuasai pemain lawan”.

Menurut Arma Abdoellah (1981: 429) merebut bola adalah merampas bola dari penguasaan lawan. Menurut Sucipto, dkk (2000: 34) ada beberapa cara untuk merebut 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 tehnik 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 disamping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit
(4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola sedikit diangkat kebelakang kemudian ayunkan kedepan dan kenakan ditengah tengah bola.
(5) Dengan kaki bagian dalam atau luar dan dengan menguatkan otot otot kaki menahan bola dengan menekan yang kuat.
(6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat,maka cepat cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir keatas kaki lawan kemudian kuasai bola.

b) Merampas bola sambil meluncur.

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan bila bola diluar jangkauan kaki.Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping,dan depan.Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut :

1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan,sehingga memungkinkan untuk meluncur kearah bola
2) Pada langkah terakhir,kaki tumpu lutut dibengkokan dan titik berat badan direndahkan.
3) Kaki yang lain meluncur kearah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki didorong keluar penguasaan lawan.
4) Dengan dibantu tangan badan direbahkan.

5) Menggiring bola (*dribbling*).

Menurut Danny Mielke (2003: 1) "*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Menurut Sucipto, dkk (2000: 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunkan untuk menendang bola.

Menurut Komarudin (2011: 50) "tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka rung untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan". Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai beriku:

a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Menurut Danny Mielke (2003:2) "*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar". Menurut Sucipto, dkk (2000:28) menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

(1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
(2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
(3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
(4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
(5) Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
(6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
(7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.

b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menurut Danny Mielke (2003:4) "Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk

mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki". Menurut Sucipto, dkk, (2000:30) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar pada uimumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

(1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
(2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
(3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
(4) Bola selalu dekat dengan kaki agar dapat terus dikuasai.
(5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
(6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi.
(7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Menurut Wiel Coerver (1985: 21) menggiring bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara, bola digait dengan sisi luar kaki lalu digiring dengan sisi kaki dalam itu, digait lagi dengan kaki sisi luar dan digiring dan seterusnya.

6) Lemparan ke dalam.

Menurut Sucipto, dkk (200:36) "Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dari bagian luar lapangan". Menurut Komarudin (2011: 66-67) Cara melakukan lemparan kedalam sebagai berikut:

a) Melakukan lemparan harus menggunakan kedua tangan untuk memegang bola.

b) Kedua siku tangan menghadap ke depan.
c) Kedua ibu jari saling bertemu.
d) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupaun selama melakukan lemparan-lemparan.
e) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

7) Gerak tipu tanpa bola.

Menurut Arma Abdoellah, (1981) "gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan". Menurut Wiel Coerver (1985: 67) "…banyak kemungkinan lawan mati langkah melalui gerak tipu.Gerakkan demikian juga dipergunakan untuk dapat menguasai bola, atau menyebabkan lawan yang sedang menguasai bola terganggu keseimbanganya".

Menurut Komarudin (2011: 70-71) gerakan pemain tanpa bola mempunyai beberapa tujuan, salah satunya adalah berlari ketempat yang kosong. Ada beberapa keuntungan berlari ketempat yang kosong, yaitu:

a) Memberi kesempatan bagi teman untuk mengoper bola.
b) Pemain tersebut dapat menerima operan dengan lebih mudah tanpa menerima gangguan.
c) Pemain lawan " ditarik" dari daerah tertentu, sehingga teman dapat mengisi tempat tersebut untuk menerima operan.
d) Mengacaukan pertahanan lawan.

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

Menurut Komarudin (2011: 68-69) "seorang penjaga gawang harus berjuang keras untuk mempertahankan gawangnya menahan serangan dari tim lawan". Dibawah ini adalah cara untuk menjaga gawang yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang:

a) Menjaga gawang dari serangan pemain yang menguasai bola dapat dilakukan dengan memperhatikan sikap awal *(steady position)*, yaitu dengn memperhatikan sikap kaki dan tangan.
b) Kedua kaki agak dibuka selebar bahu.
c) Kedua lutut menekuk dan rileks.
d) Mata tetap dalam keadaan terbuka dan tertuju pada posisi bola.
e) Konsentrasi.
f) Memperhatikan arah bola dalam keadaan bergulir menyusur tanah atau melayang.
g) Merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola.

Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula dan akan tersusun rapi dalam kerjasama tim.

3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun

Anak usia sekolah dasar umur 10 – 12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang tidak dapat terpisahkan.Namun untuk lebih mudah membahasnya para pakar menggambarkan pertumbuhan dan perkembangan tahap demi tahap.(Annarino, 1980 dan Cowell, 1995) dalam Sampurno Lego Wibowo (2010: 28-29) Siswa kelas IV, V, Vi kira-kira berumur 10 -12 tahun mempunyai katakteristik sebagai berikut:

Karakter jasmani siswa kelas IV umur 10 tahun :

a. Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
b. Daya tahan berkembang.
c. Pertumbuhan tetap.
d. Koordinasi mata dan tangan baik.
e. Sikap tubuh yang kurang baik mungkin diperlihatkan.
f. Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.

g. Secara fisiologis putrid pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki.
h. Gigi tetap, mulai tumbuh.
i. Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
j. Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Karakteristik jasmani siswa kelas V – Vi umur 11 – 12 tahun :

a. Pertumbuhan lengan dan tungkai makin besar.
b. Ada kesadaran mengenai badannya.
c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya.
f. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
g. Waktu reaksi makin baik.
h. Koordinasi makin baik.
i. Badan lebih sehat dan kuat.
j. Tungkai mengalami masa-masa pertumbuhan yang lebih baik bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara laki-laki dan perempuan.

Menurut Sukintaka (2001: 54), dalam Dwi Wahyu Utomo (2011: 18-19) mengatakan bahwa untuk tahap kerja kemampuan motorik dan fisik anak kelas V dan VI atau usia 10-12 tahun adalah:

1. Aktivitas Rekreasi
   a. Mengembangkan pengetahuan keterampilan dalam permainan masyarakat dan aktivitasnya.
   b. Mengembangkan keterampilan sosial yang berguna bagi hidup kemudian.
   c. Menunjukkan aktivitas kepemimpinan sosial untuk dilaksanakan.
2. Aquatik
   a. Daya tahan bertambah.
   b. Ada penambahan koordinasi antara lengan dan tungkai.
   c. Ada perbaikan dalam pernafasan.
3. Aktivitas Ritmik
   a. Pengembangan ketenangan dan keseimbangan.
   b. Mampu menampilkan dasar langkah.
   c. Berkembangnya koordinasi tungkai, lengan, mata dan tangan.

4. Aktivitas Pengembangan
   a. Perbaikan kekuatan lengan, bahu, punggung dan tungkai.
   b. Mengkoreksi kekurangan kekuatan otot bilamana mungkin dengan frekuensi latihan yang banyak.
   c. Koreksi yang kuat pada bentuk tubuh melalui kegiatan sehari-hari.
   d. Perbaikan parameter fisik.
5. Tes terhadap diri sendiri
   a. Termotivasi bentuk dan kekuatan tubuh menjadi lebih baik.
   b. Koordinasi otot berkembang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa anak usia 10-12 tahun sudah mulai terlihat perkembangan gerak, kematangan dan pertumbuhan fisiknya. Pada masa ini mereka sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik karena perkembangan geraknya mulai terkoodinasi dengan baik. Pada usia ini meraka juga lebih suka melakukan aktivitas – aktivitas yang memacu moblitasnya.

B. Penelitian yang Relevan

1. Havid firmansyah Pramudiyata yang berjudul "Tingkat Keterampilan bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas atas SD Sawit Sewon Bantul Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa putra kelas atas SD Sawit Sewon Bantul. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa putra kelas atas SD Sawit Sewon Bantul yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 44 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi R (2009). Tes tersebut diukur dengan menggunakan satuan detik sampai sepersepuluh detik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitiannya : kategori kurang 30 siswa (

69, 57 %), kategori kurang sekali 6 siswa (13, 04 %), kategori sedang 8 siswa (17, 39 %), dan kateguri baik sekali maupun baik 0 siswa (0 %).

2. Dwi Wahyu Utomo (2011) yang berjudul "Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Putra Grabag Usia 10-12 tahun". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan bermain sepakbola siswa Sekolah Sepakbola Putra Grabag Usia 10-12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Putra Grabag. Subjek yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 30 anak. Instrumen yang dilakukan adalah tes keterampilan bermain sepakbola usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi R (2009). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitiannya: kategori kurang sekali (KS) 0 anak, kategori kurang (K) sebanyak 3 anak (10%) kategori sedang (S) sebanyak 25 anak (83,33%) Kategri sebanyak baik 2 anak (6,67%) dan kategori baik sekali 0 anak (0%).

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan dari kajian teori timbul pemikiran bahwa keterampilan dasar dalam permainan sepakbola sangat menentukan bagi keterampilan siswa.Dalam permainan sepakbola, teknik merupakan faktor penting disamping faktor fisik, teknik dan mental seorang pemain.Keterampilan dasar tersebut sangat penting karena apabila seseorang mampu menguasai keterampilan tersebut maka seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik.Penguasaan teknik bola yang benar dapat memudahkan siswa untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbolanya.Adapun teknik dasar

bermain sepakbola meliputi *passing, shooting, dribbling,trapping,* dan *heading.*

Pengetahuan keterampilan bermain sepakbola tersebut penting diberikan kepada siswa agar siswa mempunyai pengetahuan yang mendasar tentang sepakbola, mampu mengembangkan bakat-bakat dalam bermain sepakbola, mengerti arti pentingya belajar keterampilan bermain sepakbola, memahami nilai-nilai yang terkandung didalamnya, serta membentuk watak dan sifat mereka untuk jauh kedepan menjadi lebih baik.

Dalam penelitian ini membahas tentang tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa kelas atas usia 10-12 tahun SD Negeri 1 Jlegiwinangun Kutowinangun, Kebumen. Tes keterampilan bermain sepakbola diukur dengan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun, yaitu : dengan melakukan tes *dribbling, short pass, running with the ball, heading, throw in,* dan *shooting at the goal* yang dapat memprediksi keterampilan bermain sepakbola siswa putra kelas atas usia 10-12 tahun SD N 1 Jlegiwinangun Kutowinangun Kebumen.