

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kajian Teoretik

##### 1. Kemampuan Gerak

Kemampuan atau keterampilan yang kita pandang sebagai satu perilaku atau tugas, adalah merupakan sebuah indikator dari tingkat kemahiran. Jika suatu keterampilan dipandang sebagai aksi motorik atau pelaksanaan suatu tugas, maka keterampilan tersebut akan terdiri dari respon motorik dan persepsi yang diperoleh melalui belajar gerak atau latihan. Didalam berolahraga, pada cabang sepakbola, *heading* atau menyuundul bola adalah merupakan suatu keterampilan dalam domain motorik dan sering disebut dengan istilah keterampilan motorik.

Menurut Widiastuti menjelaskan bahwa:

Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak ketrampilan dengan baik dikatakan trampil. Orang yang trampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengelurakan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakann efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h.196

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif.<sup>2</sup> Singer yang dikutip Agung Sumarno menjelaskan keterampilan motorik diduga sebagai kegiatan motorik atau kegiatan olahraga.<sup>3</sup> Di lain pihak Khomsin menjelaskan bahwa: keterampilan dalam kaitannya dengan belajar gerak dapat dibedakan menjadi 2 macam, salah satunya adalah keterampilan sebagai indikator yang telah ditetapkan.<sup>4</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat diuraikan bahwa untuk mendapat sesuatu keterampilan yang dapat bertahan lama diperlukan sekali proses pembelajaran motorik. Proses belajar motorik itu sendiri harus melalui tahapan-tahapan, yang pertama adalah tahapan kognitif, dan pada tahapan ini atlet diberikan informasi tentang gerakan yang akan dilakukan, sehingga pelaksanaan tugas gerak tersebut diawali penerimaan informasi dan pembentukan program motorik. Tahap kedua adalah tahapan asisiatif, yaitu pada tahapan ini atlet mulai melaksanakan apa yang telah tergambar dalam memorinya, yang ditandai oleh semakin efektif cara-caranya melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan

---

<sup>2</sup> Syarifudin, dan Sudarso, *Jurnal IPTEK Olahraga*, (Vol.6, No 1, Januari 2004), h.156.

<sup>3</sup> Agung Sumarno, *Jurnal IPTEK Olahraga*, (Vol.8, No3, September, 2006), h. 156.

<sup>4</sup> Khomsin, *Pembelajaran Keterampilan Olahraga* (Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2008), h. 7.

yang dilakukan. Disini akan terlihat penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Tahap ketiga adalah tahapan otomatis, setelah atlet berlatih beberapa lama, maka akan memasuki tahapan otomatis, ditandai dengan keterampilan motorik yang dilakukan terjadi secara otomatis.

Perlu dipahami perbedaan tiga istilah gerak yang perlu dicermati dalam hubungan dengan adanya berbagai istilah untuk pembelajaran gerak, agar penggunaan istilah-istilah itu sesuai dengan konsep-konsep mengenai pembelajaran gerak. Istilah-istilah itu adalah:

- a) Kemampuan gerak dasar: adalah kemampuan menampilkan secara maksimal gerak yang diperoleh dalam kaitan (seirama) dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam persiapannya untuk dapat menguasai berbagai gerak bagi keperluan melaksanakan peri kehidupannya sehari-hari.
- b) Keterampilan gerak dasar: adalah kemampuan mengenai titik asaran dalam jarak kemampuan gerak dasarnya. Didalamnya belum terdapat unsur ketepatan (akurasi).
- c) Keterampilan gerak pembelajaran (khusus): keterampilan gerak pembelajaran (khusus) adalah misalnya keterampilan gerak pembelajaran cabang olahraga dan atau jenis pekerjaan atau tugas gerak tertentu, yang merupakan hasil pembelajaran gerak-gerak yang tidak lazim dilakukan untuk menjalani peri kehidupan sehari-hari.<sup>5</sup>

Menurut Widiastuti membagi keterampilan gerak menjadi jenis yaitu:

- 1) Keterampilan adaptif sederhana adalah keterampilan yang dihasilkan dari penyesuaian gerak dasar fundamental dengan situasi atau kondisi tertentu pada saat melakukan gerakan.

---

<sup>5</sup> Santoso Griwijoyo, Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2012), hh. 308-309.

- 2) Keterampilan adaptif terpadu adalah keterampilan yang dilakukan perpaduan antara gerak dasar fundamental dengan penggunaan perlengkapan atau alat tertentu.
- 3) Keterampilan adaptif kompleks adalah keterampilan yang memerlukan penguasaan bentuk gerakan koordinasi tubuh yang kompleks.<sup>6</sup>

Kemampuan gerak dasar fundamental (*movement ability*) mengalami kemajuan secara bertahap, dan kemudiain dibagi dalam tahap-tahap. Secara kognitif dan fisik anak berkembang tergantung dari tingkat kematangan dan pengalaman. Pengalaman dimaksud terkait dengann kesempatan mempraktekan suatu keterampilan, dorongan atau rangsang yang diberikan.

Dalam mempelajari keterampilan olahraga mempunyai dua aspek. Aspek yang pertama adalah kemampuan keterampilan teknik kecabangan (kemampuan teknik) dan aspek yang ke dua adalah kemampuan dasar (kemampuan fisik).<sup>7</sup> Kemampuan dasar merupakan faktor mendukung, bahkan merupakan landasan bagi kemampuan teknik. Bila kemampuan dasar (kemampuan fisik) tidak mampu lagi memenuhi tuntutan dukungan bagi kemampuan teknik. Atlet tidak mampu mengembangkan permainannya dan bahkan mutu permainannya menurun, yang pertama-tam ditandai dengan menurunnya ketepatan (akurasi) gerakan dan atau hasil gerakan. Oleh karena itu kemampuan fisik tidak bolehh hanya sekedar cukup untuk

---

<sup>6</sup> Widiastuti, *op.cit.*, h. 196.

<sup>7</sup> Russel R Pate, Bruce Mc Clnaghan dan Robert Rotella, *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto (Semarang: IKIP Press, 2013), h. 189.

mendukung satu sesi permainan, tetapi harus mampu mendukung minimal dua sesi permainan secara berturut-turut.

Keterampilan dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan sesuatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Sebagai indikator tingkat kemahiran maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Keterampilan dalam olahraga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dengan pasti dalam cabang olahraga.

Gerakan keterampilan dalam cabang olahraga membutuhkan koordinasi dari beberapa bagian anggota tubuh. Hal ini disebabkan bahwa gerakan keterampilan tersebut tidak mungkin hanya dilakukan oleh salah satu bagian anggota badan saja. Sugiyanto mengemukakan gerakan keterampilan merupakan salah satu jenis kegiatan yang didalam melaksanakannya memerlukan koordinasi beberapa bagian tubuh atau bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.<sup>8</sup>

Menurut Widiastuti keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan terampil.

---

<sup>8</sup> Sugiyanto, *Belajar Gerak* (Surakarta: UNS Press. 2000), h. 36.

Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya.<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka yang dimaksud dengan kemampuan gerak dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh, yang mendasari tingkat penampilan yang baik pada cabang olahraga melalui rangsangan, penglihatan, pendengaran dan rasa.

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya.<sup>10</sup> Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental.<sup>11</sup> Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

---

<sup>9</sup> Widiastuti, *Op.Cit*, h. 196

<sup>10</sup> Sucipto, *Sepakbola* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2000), h.7.

<sup>11</sup> Herwin, *Keterampilan Sepakbola Dasar* (YogyakartaK FIK UNY, 2006) h. 78.

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. Tujuan dari olahraga sepakbola menurut Sucipto adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan.<sup>12</sup>

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. “Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan

---

<sup>12</sup> Sucipto. *op.cit*, h.7.

menangkap bola.<sup>13</sup> Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu pemain sepakbola wajib menguasai keterampilan bermain sepakbola, karena hal ini akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

Dalam upaya peningkatan keterampilan bermain sepakbola, keterampilan dasar sepakbola erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak selain fisik, teknik, taktik dan mental tentunya. Banyak gerakan-gerakan yang terjadi selama permainan sepakbola berlangsung baik gerakan yang tanpa bola maupun gerakan dengan bola, misalnya gerakan berlari, gerakan memutar badan, gerakan melompat, gerakan meloncat, gerakan menendang bola, gerakan menyundul bola, dan gerakan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola. Menurut Remmy Muchtar yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak

---

<sup>13</sup> *Ibid*, h.12.

tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan.<sup>14</sup> Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.<sup>15</sup>

Keterampilan bermain sepakbola dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Dalam bermain sepakbola untuk dapat mencapai suatu kemenangan harus mampu menampilkan kerjasama yang kompak dan kualitas pemain yang baik. Untuk mencapai kerjasama kesebelasan yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian atau macam-macam keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dalam segala posisi, situasi dengan cepat, tepat dan cermat, dapat melaksanakan sistem permainan dan dengan mudah dapat melaksanakan taktik bermain dengan cermat.

---

<sup>14</sup> Remy Mukhtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola* (Jakarta: Depdikbud, 2002), h. 28.

<sup>15</sup> *Ibid*, h. 54.

Menurut Soekatamsi teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dengan permainannya keterampilan teknik bermain sepakbola merupakan penerapan teknik dasar dalam permainan yang sebenarnya.<sup>16</sup>

Berdasarkan pendapat di atas menunjukkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan khusus yang diperlukan dalam bermain sepakbola yang terlepas dari permainan sebenarnya. Bagi seorang pemain sepakbola yang telah menguasai dasar bermain sepakbola, maka akan memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik, maka akan dapat memainkan bola dalam semua situasi permainan, mendukung penampilannya, meningkatkan rasa percaya diri, lebih optimis dan bersemangat serta gerakan-gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien serta hasilnya lebih baik. Menurut Soekatamsi bahwa, makin baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola, makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai.<sup>17</sup>

Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik,

---

<sup>16</sup> Soekatamsi, *Teori dan Praktek Sepakbola I*. (Surakarta. UNS Press. 2000), hh.14-15.

<sup>17</sup> *Ibid*, h. 15.

moril dan taktik. Oleh karena itu pemain pertama-pertama (permulaan) harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor dasar untuk bermain sepakbola.

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin antara lain adalah:

1. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
2. Menendang bola (*passing*).
3. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
4. Menggiring bola (*dribbling*).
5. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
6. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
7. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
8. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
9. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
10. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).<sup>18</sup>

Sedangkan menurut Sucipto teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Herwin, *op.cit.* hh, 24-25.

<sup>19</sup> Sucipto, *op.cit.* h.17.

## 2. Teknik Passing

Di dalam permainan sepakbola sangat perlu pemain untuk memiliki keterampilan passing dan kontrol bola yang tinggi, untuk itu sangat penting sekali melatihnya, hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Joseph A. Luxbacher bahwa: Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Selanjutnya dikatakan pula : Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Lebih lanjut beliau mengatakan bahwa : Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari anda dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol<sup>20</sup>.

Dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa, teknik dasar mengoper/passing dan mengontrol bola sangat penting sekali untuk dikuasai bagi seorang pemain sepakbola, karena tanpa memiliki keterampilan passing/mengoper dan kontrol bola yang baik kemungkinan besar untuk kehilangan bola yang telah dikuasai akan semakin besar pula. Dan apabila pemain kehilangan bola yang telah di kuasai maka peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan akan hilang, padahal tujuan utama dari

---

<sup>20</sup> Joseph A. Lucbacher, *Sepakbola, Terjemahan Gusta Wibawa* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), h. 11.

permainan sepakbola adalah untuk menciptakan gol ke gawang lawan yang sebanyak-banyaknya.

Passing dan kontrol bola adalah salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Karena di dalam permainan sepakbola unsur menendang dan kontrol bola merupakan unsur yang sering dilakukan. Karena unsur menendang dan kontrol lebih banyak digunakan di dalam permainan maka teknik dasar menendang dan mengontrol bola adalah merupakan unsur teknik dasar yang pertama kali harus diajarkan/dilatihkan. Kemudian dikatakan pula bahwa faktor utama yang mempengaruhi jenis tendangan adalah : (1) arah jalannya bola (2) ketinggian bola ketika kontak dengan kaki<sup>21</sup>.

Kadir Jusuf menyatakan bahwa passing adalah bagian mutlak dari membangun serangan sebagaimana halnya counter-marking dan support<sup>22</sup>. Dari pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa teknik dasar yang paling baik untuk diberikan kepada para pemain pemula adalah kontrol bola, passing bola dan menyundul bola. Di samping latihan passing yang diberikan pelatih di lapangan, disarankan untuk menambah latihan passing secara mandiri beberapa menit, guna untuk meningkatkan koordinasi dari gerakan passing itu sendiri.

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, h. 244

<sup>22</sup> Kadir Jusuf, *Sepakbola Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1982), h. 192.

Faktor-faktor yang mempengaruhi passing menurut GrassRoots Coaching Com. Adalah: (1) Jenis datangnya bola yang akan dipassing; (2) posisi antara bola dan yang akan melakukan passing; (3) Melihat kearah sasaran yang dituju; (4) perhatikan teknik gerakannya; (5) mendekati bola dari sisi yang benar; (6) perkenaan bola dengan kaki harus tepat; (7) gerakan kaki yang benar; (8) kaki yang menendang digerakan terus kedepan; (9) setelah melakukan passing memberi dukungan pada pemain yang lainnya<sup>23</sup>. Sedangkan Kadir Jusuf menyatakan bahwa seorang pemain harus dilatih sedemikian rupa agar ia tidak saja mampu mengirim bola umpan dengan sisi dalam kaki (inside of the foot) tetapi juga dengan seluruh bagian kakinya<sup>24</sup>.

Terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola di permukaan datar menurut Joseph A. Luxbacher (1) inside-of-the-foot (dengan samping bagian dalam kaki), (2) outside-of-the-foot (dengan bagian samping luar kaki), dan (3) instep-of-the-foot (dengan kura-kura kaki). Selanjutnya dikatakan, teknik yang dipilih tergantung pada situasi yang terjadi di lapangan<sup>25</sup>.

Dari pendapat di atas dapat kita perjelas lagi, yang pada dasarnya melakukan teknik passing bola terdapat tiga bagian sisi kaki yang menyentuh bola. Dalam menentukan teknik mana yang akan dipergunakan di dalam

---

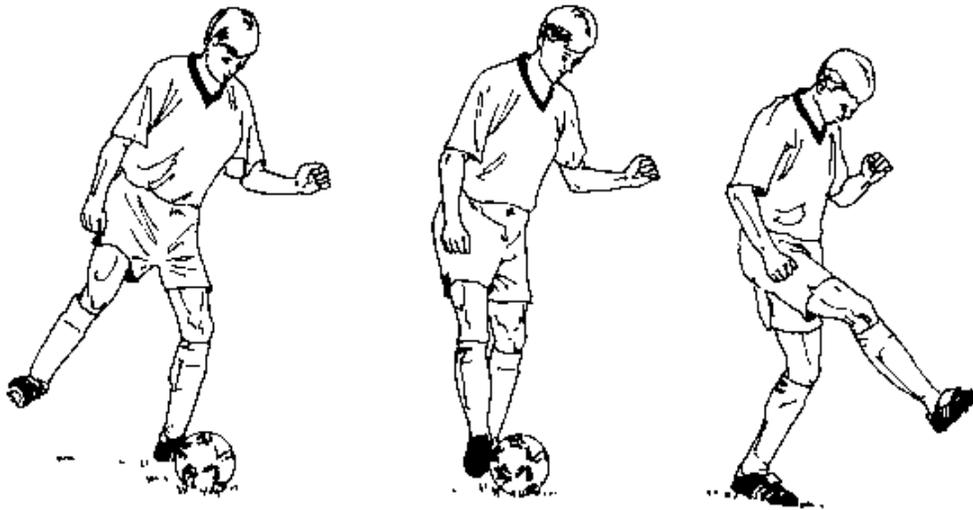
<sup>23</sup> <http://www.football-jobs.com/>op.cit., h. 2

<sup>24</sup> Kadir Jusuf, *op.cit.*,h. 193.

<sup>25</sup> Joseph A. Luxbacher., *op.cit.*, h. 12

suatu permainan di tentukan oleh situasi yang sedang terjadi di lapangan. Biasanya, untuk passing jarak pendek menggunakan teknik passing yang menggunakan “inside of the foot”.

Dalam melakukan passing dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam (inside of the foot) dapat dilakukan dengan melalui tahapan; Persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjutan, dengan kunci-kunci keberhasilan untuk melakukan passing ini adalah sebagai berikut:



Gambar. 1. Passing bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam  
(*Inside of the foot*)

Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepakbola, Terjemahan G. Wibawa, Jakarta  
Raja Grafindo, h. 12

Persiapan:

1. Berdiri menghadap target
2. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
3. Arahkan kaki ke target

4. Bahu dan pinggul lurus dengan target
5. Tekukkan sedikit lutut kaki
6. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
9. Kepala tidak bergerak
10. Fokuskan perhatian pada bola

Pelaksanaan:

1. Tubuh berada di atas bola
2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
3. Jaga kaki agar tetap lurus
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki



Gambar. 2. Passing bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar (*out side of the foot*)

Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepakbola, Terjemahan G. Wibawa, Jakarta Raja Grafindo, h. 14

### Gerak lanjutan

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Untuk passing bola dengan sisi kaki bagian luar (out side of the foot) dengan kunci keberhasilan sebagai berikut:

#### Persiapan:

1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola
2. Arahkan kaki ke depan
3. Tekukkan lutut kaki
4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan
5. Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam
6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
7. Kepala tidak bergerak
8. Fokuskan perhatian pada bola

#### Pelaksanaan:

1. Tundukkan kepala dan tubuh di atas bola
2. Sentakkan kaki yang akan menendang ke depan
3. Kaki tetap lurus

4. Tendang bola dengan bagian samping luar instep
5. Tendang pada pertengahan bola ke bawah

Gerak Lanjutan:

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Gunakan gerakan menendang terbalik
3. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang



Gambar. 3. Passing bola dengan menggunakan punggung kaki (*instep of the foot*)

Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepakbola, Terjemahan G. Wibawa, Jakarta Raja Grafindo, h. 15

Sedangkan kunci keberhasilan passing dengan menggunakan bagian punggung kaki adalah sebagai berikut:

Persiapan:

1. Dekati bola dari belakang pada sisi yang tepat

2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
3. Arahkan kaki ke target
4. Tekukkan lutut kaki
5. Bahu dan pinggul lurus dengan target
6. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan
8. Lutut kaki berada di atas bola
9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
10. Kepala tidak bergerak
11. Fokuskan perhatian pada bola

Pelaksanaan:

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat
3. kaki tetap lurus
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki

Gerak Lanjutan:

1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
2. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
3. Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada

Untuk menerima (kontrol) bola dipermukaan tanah datar dipergunakan dua bagian sisi kaki yaitu dengan sisi kaki bagian dalam (inside of the foot) dan sisi kaki bagian luar (outside of the foot). Hal tersebut sesuai dengan apa

yang dinyatakan oleh Joseph A. Luxbacher yaitu; anda memiliki pilihan untuk menggunakan inside atau outside of the foot untuk menerima dan mengontrol bola, tergantung pada situasi<sup>26</sup>. Adapun teknik-teknik dalam mengontrol bola dipermukaan tanah dengan tahapan sebagai berikut:

Menerima (kontrol) bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam (inside of the foot) adalah;

#### Persiapan

1. Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang
2. Bergeraklah ke arah bola
3. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya
4. Letakan kaki dalam posisi menyamping
5. Jaga kaki agar tetap kuat
6. Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola

#### Pelaksanaan

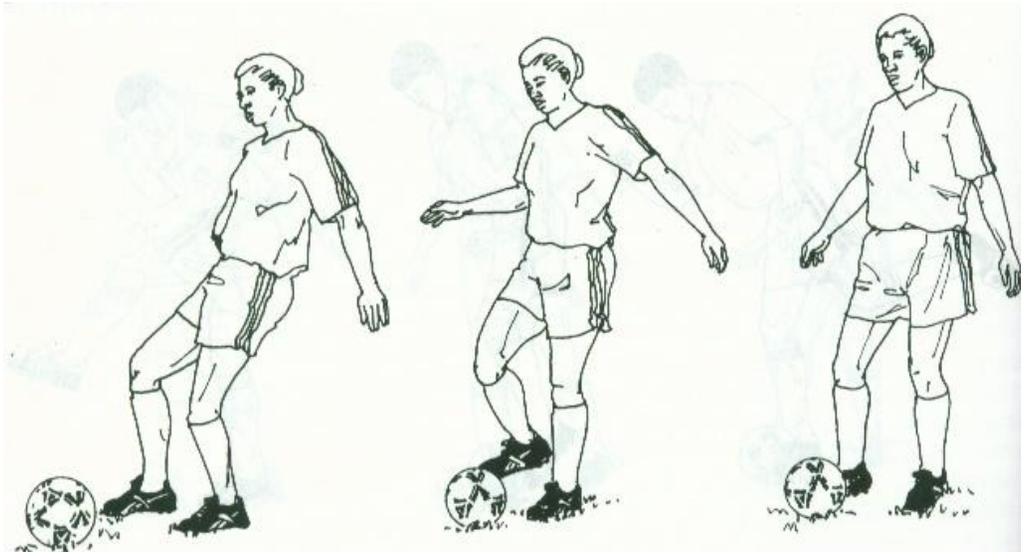
1. Terima bola dengan bagian samping dalam kaki
2. Tarik kaki untuk mengurangi benturan
3. Arahkan bola keruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat

#### Gerak Lanjutan

1. Tegakkan kepala dan lihat ke lapangan
2. Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya

---

<sup>26</sup> J. Luxbacher, *op.cit.*, p. 13



Gambar. 4. Menerima (kontrol) bola dengan menggunakan punggung kaki  
(inside of the foot)

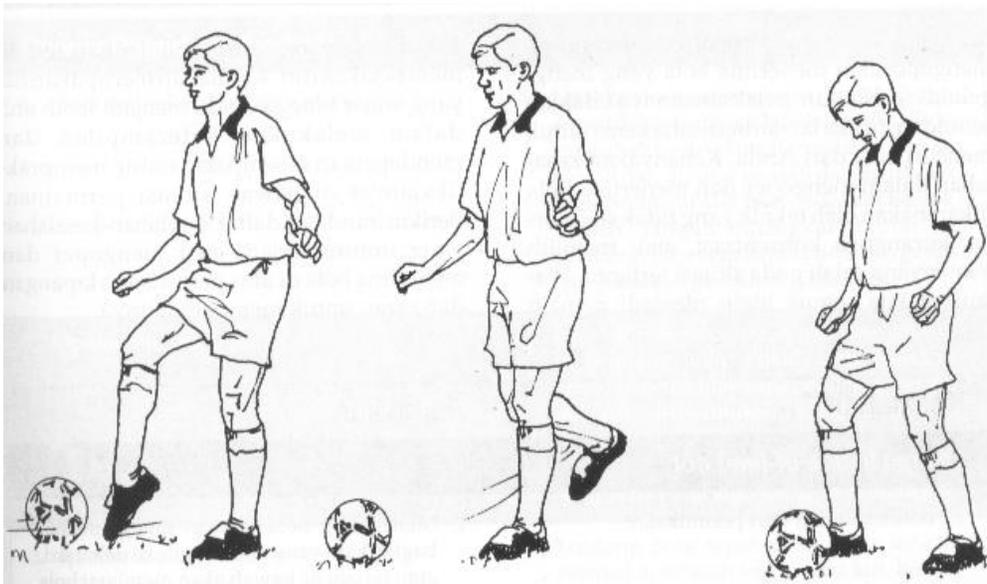
Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepakbola, Terjemahan G. Wibawa, Jakarta  
Raja Grafindo, h 16

Sedangkan gerakan menerima (kontrol bola) dengan sisi kaki bagian luar adalah:

Persiapan

1. Tempatkan tubuh menyamping pada posisi antara bola dan lawan
2. Lutut ditekuk
3. Bersiap untuk mengontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan
4. Julurkan kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dan putar ke dalam

5. Jaga agar kaki tetap kuat
6. Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola



Gambar. 5. Menerima (kontrol) bola dengan menggunakan punggung kaki (Outside of the foot)

Sumber: Joseph A. Luxbacher, Sepakbola, Terjemahan G. Wibawa, Jakarta Raja Grafindo, halaman 17

#### Pelaksanaan

1. Terima bola dengan bagian samping luar instep
2. Tarik kaki yang menerima bola untuk mengurangi benturan
3. Arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat
4. Sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan

#### Gerak Lanjutan

1. Tegakkan kepala dan lihat ke lapangan
2. Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya

Teknik dasar passing dan kontrol bola seperti yang diuraikan di atas, perlu untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, hal tersebut dikarenakan passing bola merupakan modal dasar bagi setiap individu ketika bermain sepakbola. Ada beberapa tujuan daripada pelaksanaan passing dan kontrol bola yaitu; untuk mengoper (passing) kepada teman, menyerang ke daerah lawan, menciptakan gol, menghalau bola atau menghindarkan bola dari daerah pertahanan teamnya.

### **3. Teknik Dribbling**

*Dribbling* adalah salah satu bagian keterampilan dasar dalam permainan sepakbola dan merupakan materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani di sekolah dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah tingkat atas. *Dribbling* atau menggiring dalam bahasa Indonesia adalah penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan.<sup>27</sup> Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena para pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

---

<sup>27</sup> Danny Mielke, *Dasar-Dasar Sepakbola* (Bandung : Pakar Raya, 2007), h.1

Robert Koger mengatakan menggiring bola atau *dribbling* adalah suatu metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan.<sup>28</sup> Penguasaan *dribbling* yang efektif dapat memberikan sumbangan cukup besar dalam suatu pertandingan sepakbola. Menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan. *Dribbling* dapat menggunakan bagian kaki yaitu *inside*, *outside*, *instep*, dan telapak kaki.<sup>29</sup> Remmy Muchtar berpendapat perkenaan kaki pada keterampilan *dribbling* dibagi menjadi tiga yaitu *dribbling* dengan kaki bagian dalam, *dribbling* dengan kaki bagian luar, *dribbling* dengan punggung kaki.<sup>30</sup>

*Dribbling* menggunakan punggung kaki (*instep of the foot*) adalah salah satu cara menggiring bola yang sering diberikan sebagai bahan ajar dalam pendidikan jasmani di sekolah. *Dribbling instep of the foot* juga sering digunakan oleh seorang pemain sepakbola pada sebuah pertandingan sepakbola. Perkenaan bola di bagian punggung kaki lebih membuat bola dapat terkontrol dengan baik dan keseimbangan tubuh lebih stabil dikarenakan posisi kaki (pergelangan kaki sampai ujung kaki) searah dengan

---

<sup>28</sup> Robert Koger, *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja* (Klaten: Macanan Jaya Cemerlang, 2007), h. 51

<sup>29</sup> Joseph A. Luxbacher, *Sepakbola Edisi Kedua* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2011), h.47

<sup>30</sup> Remmy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1992), h. 40

posisi tubuh. Menurut Remmy posisi dan sikap tubuh saat melakukan keterampilan *Dribbling instep of the foot* adalah sebagai berikut:

- 1) Mata melihat pada bola.
- 2) Kepala dan badan di atas bola.
- 3) Bola disentuh ke depan dengan punggung kaki (*instep of the foot*)
- 4) Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah.
- 5) Langkah-langkah dalam lari pendek-pendek.
- 6) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain.
- 7) Badan berada antara bola dan lawan.<sup>31</sup>



Gambar 6. Keterampilan *Dribbling instep of the foot*

Sumber: Remmy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1992), p.40

Keberhasilan *dribbling* dalam suatu proses latihan adalah atlet mampu melaksanakan gerakan *dribbling* dengan benar bukan hanya hasil

<sup>31</sup> Remmy Muchtar, *Loc. Cit.*

akhir dari proses pembelajaran. Luxbacher membagi tiga tahap pelaksanaan *dribbling* sebagai berikut:

1) Persiapan.

- (a) Postur tubuh tegak.
- (b) Bola didekat kaki.
- (c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.

2) Pelaksanaan.

- (a) Fokuskan perhatian pada bola.
- (b) Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya.
- (c) Dorong bola ke depan beberapa kaki.

3) *Foolow-Through*

- (a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
- (b) Bergerak mendekati bola.
- (c) Dorong bola ke depan.

Ngatiyono menjelaskan pelaksanaan keterampilan *dribbling* yaitu berdiri relaks, berat badan terpusat pada kaki tumpu, dorong bola perlahan-lahan, dengan kaki yang bukan kaki tumpu dan putar pergelangan kaki ke dalam, sehingga perkenaan bola pada bagian luar.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Ngatiyono, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1* (Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2007), h.6

Disimpulkan, *dribbling instep of the foot* adalah suatu cara penguasaan bola dalam keterampilan sepakbola dengan cara menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan menggunakan punggung kaki.

Berdasarkan penjabaran teori di atas, disimpulkan Keterampilan *dribbling instep of the foot* adalah bentuk keterampilan motorik yaitu keterampilan dalam menguasai bola dengan baik, menggunakan bagian punggung kaki memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya, dengan arah lurus maupun berubah arah karena adanya hambatan (lawan), yang merupakan kesatuan gerak yang terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan *Foolow-Through*.

#### **4. Teknik Shooting**

Salah satu teknik dasar yang penting dimiliki pemain adalah keterampilan shooting ke arah sasaran secara tepat. Hal ini karena tujuan permainan sepakbola, yaitu untuk mencetak goal ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menendang (shooting) merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan.<sup>33</sup>

Sedangkan keterampilan yang dasar mencakup tembakan menurut Danny Mielke bahwa shooting adalah melakukan tendangan sekuat dan

---

<sup>33</sup> Sucipto, Op. Cit, h. 17

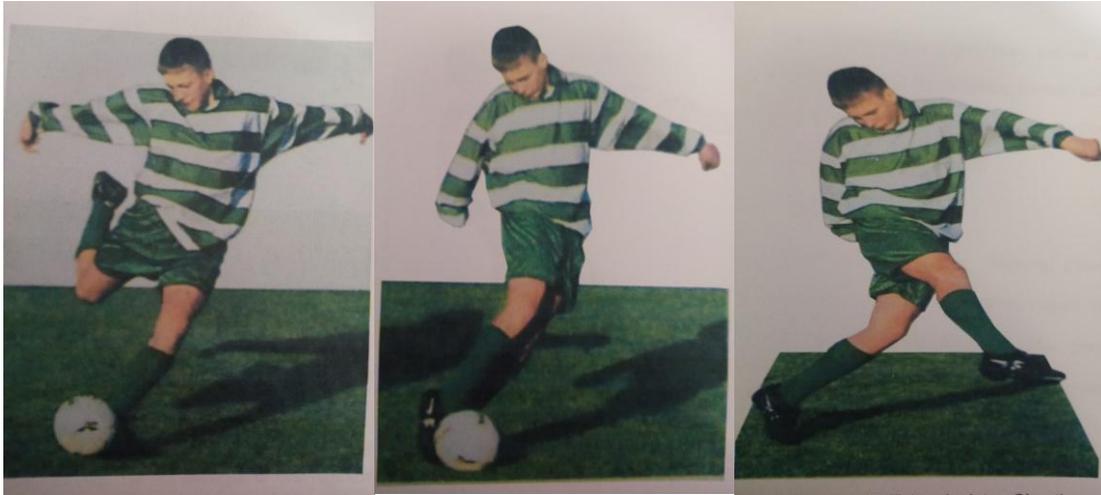
seakurat mungkin ke arah gawang, peluang melakukan shooting datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan mealakukan shooting jika telah tiba waktunya.<sup>34</sup> Jadi dalam melakukan tembakan ke gawang lawan memang banyak yang harus diperhatikan, diantaranya kekuatan tendangan, ketepatan serta waktu untuk melakukan tembakan gawang lawan agar kesempatan tembakan yang dilakukan berpeluang terjadinya suatu gol.

Menembak (Shooting) merupakan sebuah usaha seorang pemain untuk menembakan bola ke arah gawang secara langsung, baik dengan kaki, kepala, atau anggota badan lainnya. Terkecuali dengan tangan karena jika pemain melakukan suatu usaha menembakkan bola ke gawang dengan tangan, maka wasit akan meniup peluit dan menyatakan handball. Maka untuk menghasilkan sebuah shooting yang baik maka seorang pemain harus bisa mengeluarkan tenaga untuk menciptakan gol ke gawang lawan sehingga shooting tersebut tidak mampu ditepis oleh penjaga gawang.

Adapun tahapan atau proses dalam melakukan shooting ada tiga tahapan, yaitu:

---

<sup>34</sup> Dany Mielke, Op. Cit



Gambar 7. Tahapan persiapan Shooting  
 Sumber: Gill Harvey, Teknik mengoper dan menembak 2003

a. Tahapan Persiapan

Pemain melakukan ancang-ancang untuk menembak, lalu kaki tumpu berada disamping bola dan kaki tumpu dikeraskan kemudian lutut agak sedikit ditekuk. Dan kaki yang menendang diayunkan jauh kebelakang.

b. Tahapan Pelaksana

Kaki yang akan menendang diayunkan dari belakang ke depan dengan bagian kaki dengan punggung kaki menghadap ke target yang dituju, kontak dengan bola, bola disepakkan di bagian tengah titik pusatnya. Engkel kaki kemudian di kunci dan badan agak condong ke depan.

c. Tahap Lanjut

Pada saat menembak kaki diayunkan ke depan dengan mata selalu kontak dengan bola, dan pada saat menembak posisi badan tetap agak condong ke depan dan ke dua tangan untuk menjaga keseimbangan, kemudian terdapat gerakan lanjut kepada bola agar memberikan tembakan yang bertenaga.

Keterampilan shooting harus dikuasai oleh setiap pemain didalam permainan sepak bola karena teknik shooting merupakan teknik untuk menciptakan peluang terjadinya gol. Banyak faktor yang menentukan tingkat

keberhasilan di dalam melakukan shooting, contohnya yaitu ketepatan sasaran dan kecepatan bola.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa shooting adalah salah satu keterampilan yang harus di miliki setiap pemain di dalam permainan sepak bola. Dan pemain yang memiliki keterampilan shooting yang baik dapat membuat peluang untuk terciptanya gol.

## **5. Teknik *Heading***

Menurut Abdul Rohim Sepak bola adalah salah satu-satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala untuk menyundul bola.<sup>35</sup> *Heading* sangat penting untuk mendominasi permainan di udara.<sup>36</sup> Menurut Sucipto, menyundul bola adalah memainkan bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala. “Daerah perkenaan bola dan kepala pada saat akan melakukan sebuah sundulan adalah kening, karena kening merupakan bagian terkuat.”<sup>37</sup>

Salah satu ciri unik dalam sepakbola adalah seluruh anggota badan dapat dipergunakan kecuali tangan (selain penjaga gawang), selain itu kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Menurut Herwin “menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau

---

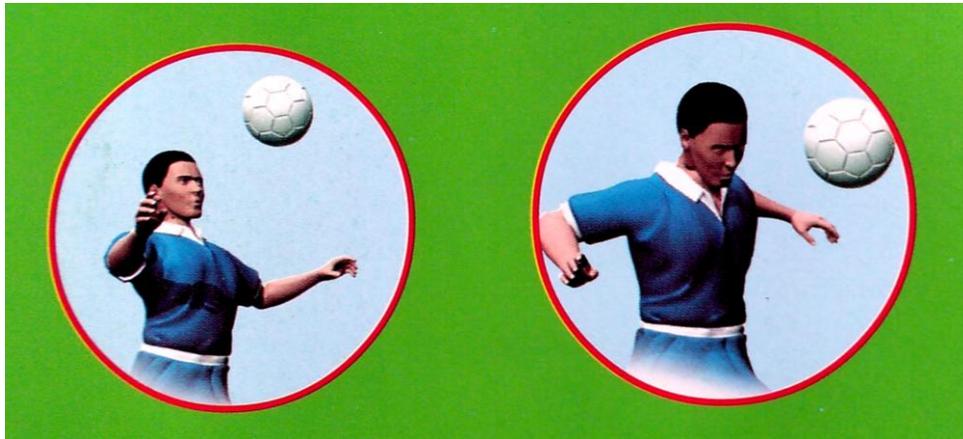
<sup>35</sup> Abdul Rahman, *Bermain Sepak Bola* (Semarang: CV. Aneka Ilmu),h. 24

<sup>36</sup> Zidane Mudhor Al-Hadiqie, *Menjadi Pemain Sepak bola Profesional “Teknik, Strategi, Taktik Menyerang dan Bertahan”* (Jakarta: Kata Pena, 2013),h. 34

<sup>37</sup> Sucipto, Op.Cit, h. 32

daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan".<sup>38</sup> Walaupun banyak sekali resiko yang bisa diakibatkan karena heading, disamping kekhawatiran-khawatiran tersebut, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika telah memperoleh pelatihan dan teknik yang tepat dalam melakukan heading.

Cara menyundul menurut Clive Gifford yaitu: saat bola melayang di udara, tariklah tubuh bagian atas dan kepala sedikit ke belakang, mata tetap terbuka, doronglah kepala ke depan untuk menjemput bola tepat dibagian tengah dahi, kencangkan otot leher untuk membantu mengarahkan bola.<sup>39</sup>



Gambar 8. Cara Heading

Sumber: Clive Gifford, *Keterampilan Sepakbola, Panduan Dasar Teknik, Latihan dan Taktik*, (Yogyakarta: PT Citra Aji Parama 2007), h. 24

<sup>38</sup> Herwin, Op.cit, h.41

<sup>39</sup> Clive Gifford, *Keterampilan Sepakbola, Panduan Dasar Teknik, Latihan dan Taktik*, (Yogyakarta: PT Citra Aji Parama 2007), h. 24.

Gerakan menyundul meliputi seluruh tubuh dengan posisi tubuh agak melengkung atau membusur, leher kaku, perkenaan pada dahi, mata terbuka, ketepatan waktu saat perkenaan bola dengan dahi, mendorong bola kedepan atau samping, dan menjaga stabilitas tubuh dengan sikap pada kedua tangan disamping tubuh. Menyundul bola (*heading*) dapat diartikan menyentuh bola dengan menggunakan bagian kepala untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain untuk dioperkan kepada temannya atau mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu, agar terampil melakukan *heading*, maka gerakannya harus dilakukan dengan energi sedikit tetapi hasilnya lebih baik.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa agar terampil menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepakbola harus mampu mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*) serta ada beberapa teknik yang digunakan untuk *heading*.

Menurut Danny Mielke Para pemain dapat menyundul bola saat meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang lawan atau teman satu tim.<sup>40</sup> Menurut Abdul Rohim Teknik menyundul terbagi dua yaitu *jump header* (melompat ke atas untuk menyundul bola) dan *dive header* (terjun ke bawah

---

<sup>40</sup> Danny Mielke, *Dasar-Dasar Sepakbola* (Bandung: Pakar Raya Pustaka, 2007), h. 49

untuk menyundul bola.<sup>41</sup> Menurut Soewarno “bahwa berdasarkan perkenaan antara lain:

(a) bagian depan dahi, (b) bagian sisi kiri, (c) bagian sisi kanan”. Berdasarkan tekniknya, antar lain: (a) *heading* dengan sikap berdiri, (b) *heading* dengan melompat atau meloncat, (c) *heading* sambil melayang menjatuhkan badan.<sup>42</sup>

a *Heading* dengan sikap berdiri



Gambar 9. *Heading* dengan sikap Berdiri

Sumber: <http://pustakamateri.web.id/wp-content/uploads/2015/08/Menyundul-bola-dalam-posisi-badan-berdiri.jpg> (Diakses Pada Tanggal 15 Juni 2019)

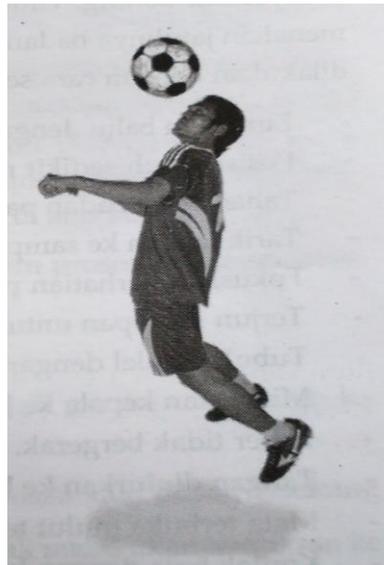
Menurut Sucipto “menyundul dengan sikap berdiri pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola maksimal setinggi

<sup>41</sup> Abdul Rohim, Op.Cit h,24

<sup>42</sup> Soewarno KR. *Sepakbola Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. (Yogyakarta: FIK UNY, 2001), hh 7-8

kepala".<sup>43</sup> Cara melakukannya adalah sikap dan pandangan ke arah sasaran, kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki maju kedepan sebagai gerak lanjutan dan menghadap ke arah sasaran, berat badan dikaki terkuat. Sebelum melakukan sundulan, badan ditarik sedikit kebelakang dalam posisi sedikit melenting. Kemudian kedua lengan terbuka, siku dibengkokkan mengimbangi badan, leher ditegangkan, pandangan ke arah bola. Selanjutnya gerakan badan ke depan menuju bola dan sundul bola tepat dengan dahi bagian depan hingga bola kembali meluncur ke depan.

b *Heading* dengan melompat dan meloncat



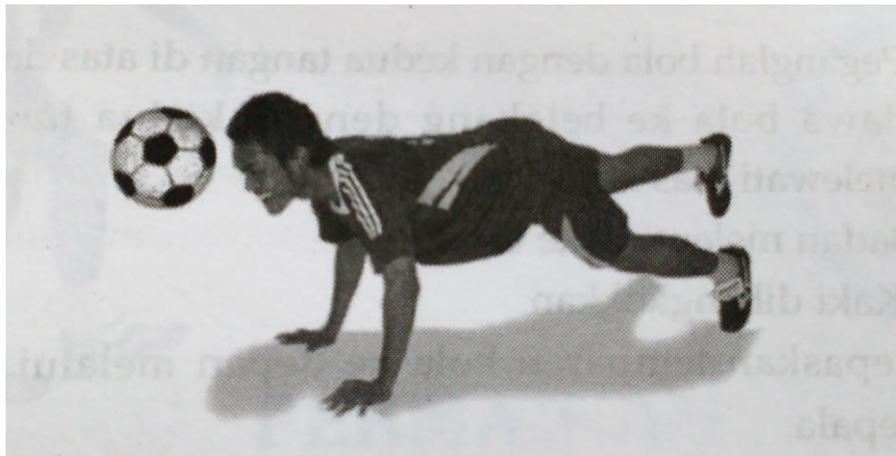
Gambar 10-. *Heading* dengan Melompat dan Meloncat  
Sumber: Abdul Rahman, *Bermain Sepak Bola* (Semarang: CV. Aneka Ilmu),  
h. 24

---

<sup>43</sup> Sucipto, Op. Cit, h. 32

Menyundul bola sambil melompat/meloncat pada umumnya dilakukan pada saat datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertical maupun horizontal.<sup>44</sup> Cara melakukannya adalah tempatkan diri dibawah lambungan bola, kedua kaki dalam posisi sejajar. Pada saat bola turun ambil tolakan. Kemudian meloncat ke arah bola dengan badan sedikit melenting dan tangan dibuka kesamping, posisisiku ditekuk kemudian mendarat secara eksplosif.

c *Heading* melayang menjatuhkan badan



Gambar 11. *Heading* dengan Melayang Menjatuhkan Badan  
Sumber: Abdul Rahman, *Bermain Sepak Bola* (Semarang: CV. Aneka Ilmu),  
h. 24

Menurut Joseph Luxbacher menyundul sambil melayang digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak secara paralel kepermukaan

---

<sup>44</sup> Ibid, 32

dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi.<sup>45</sup> Cara melakukannya adalah badan mengarah kesasaran dengan pandangan mengawasi bola melayang, sikap badan condong kedepan, lutut ditekuk. Kemudian pada waktu bola meluncur dari arah yang berlawanan lompat kedepan dan melayang sejajar dengan tanah sundul bola dengan dahi. Pada saat mendarat, tangan bertumpu pada tanah.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan, dalam teknik *heading* dalam penelitian ini adalah kemampuan memainkan bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala. Menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepakbola harus mampu mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menyundul bola (*heading*)

## **B. Kerangka Berpikir**

Sepakbola olahraga yang didalamnya terdapat beberapa komponen yang sangat berpengaruh, tidak hanya kerjasama tim, *tactical* seorang pelatih, namun banyak sekali aspek yang penting seperti *skill* dan kualitas dari permainan pemain sepak bola. Karena bila seorang pemain tidak mempunyai teknik, dapat dipastikan pemain tersebut tidak bisa dikategorikan pemain yang handal. Oleh karena itu seorang pemain harus benar-benar melakukan teknik pada sesi latihan karena dengan latihan yang berulang-

---

<sup>45</sup> Joseph A. Luxbacher, Op. Cit, h.89

ulang akan menjadi sistem otomatisasi terhadap teknik sipemain itu sendiri. Teknik dasar sangat penting dalam bermain sepak bola. Teknik tersebut akan sangat diperlukan untuk diaplikasikan dalam situasi bertanding. Karena teknik dasar khususnya passing, shooting, dribling dan heading merupakan suatu bentuk teknik yang dibutuhkan oleh pemain tersebut untuk dapat bermain sepakbola dengan bagus.

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet yang maksimal.

Bukan hanya sekedar fisik, taktik, dan mental tetapi keterampilan teknik dasar bermain sepakbola juga diperhatikan dalam bermain sepakbola. Keterampilan teknik 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, gerak tipu 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 sepakbola seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Pada faktor kondisi fisik para pemain belum dapat mencapai target maksimal, contohnya saja pada kondisi fisik menjelang akhir-akhir pertandingan. Dan dari segi tehnik dasar bermain juga tidak terlalu banyak pemain yang memiliki tehnik yang bagus. Misalnya saja masih terdapat pemain melakukan *passing*, *dribling*, *shooting* dan *heading* yang salah, atau melakukan kontrol bola maupun menggiring bola yang tidak benar.

Bila dianalisa secara biomekanik kesalahan dalam melakukan *passing*, *dribling*, *shooting* dan *heading* mungkin dikarenakan kurang tepatnya ilmu latihan yang dimiliki oleh pelatih. Untuk dapat memperbaiki kesalahan yang terjadi tersebut maka perlu diadakan perbaikan tehnik gerak dasar dari pada *passing*, *dribling*, *shooting* dan *heading* itu sendiri, dan hal tersebut tak terlepas pula peran daripada pelatih dalam mempergunakan metode latihan tehnik di dalam latihan. Sebelum melakukan perbaikan tentunya dibutuhkan data awal berupa profil tentang kemampuan *passing*, *dribling*, *shooting* dan *heading* siswa SSB Bintang Makmur Tangerang.

Dari uraian di atas, penelitian ini akan membahas profil kemampuan *passing*, *dribling*, *shooting* dan *heading* pada atlet usia 12 tahun di SSB Bintang Makmur Tangerang.