

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga beregu, satu regu terdiri dari sebelas orang pemain, tiap-tiap pemain mempunyai peranan masing-masing (Lingling Usli dkk, 2008: 18). Secara garis besar dalam sepakbola terdiri dari tiga pembagian peranan yaitu, sebagai pemain bertahan, pemain tengah, dan pemain penyerang. Seperti olahraga beregu lainnya, sepakbola juga mengandalkan kerjasama atau kekompakan para pemain untuk memenangkan permainan. Sedangkan menurut Muhajir (2007: 1) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Selanjutnya menurut Timo Schuenemann (2005: 7) sepakbola adalah permainan yang sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Dalam sepakbola tim yang berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang dari lawan, jika usaha itu berhasil maka disebut sebagai telah mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenagkan pertandingan (Agus Salim, 2008: 11).

Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga tim yang berisikan 11 orang pemain yang berkerja sama dalam memainkan sebuah bola untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang tim lawan agar dapat menjadi pemenang dalam sebuah pertandingan.

B. Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang meliputi: menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, mengontrol bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, teknik menjaga gawang (Remmy Mochtar dalam Arief Syaefuddin, 2007: 34).

Teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam permainan sepakbola (Soekatamsi, 1994: 75). Sedangkan menurut Soekatamsi (1994: 77) menyatakan, teknik dasar bermain sepakbola dikelompokkan menjadi dua yaitu:

- a. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri atas lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerakan tipu dengan badan, dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang
- b. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari menendang bola, menerima bola (menghentikan bola dan mengontrol bola), menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola,
- c. teknik teknik khusus penjaga gawang

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan keterampilan teknik dasar adalah kemampuan yang meliputi gerakan dominan dalam bermain sepakbola yang tentu saja harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat bermain sepakbola dengan baik.

Adapun beberapa teknik dasar dengan bola dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). 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.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

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

Untuk bisa menggiring bola dengan baik terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

(<http://xpenjas.blogspot.com/2010/03/teknik-dasar-sepakbola.html>)

Selanjutnya *Dribbling* atau menggiring bola diartikan sebagai keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2003:1).

Danny Mielke (2003: 2-5) *dribbling* dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu: *dribbling* menggunakan kaki dalam, *dribbling* dengan kaki luar dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki. Selanjutnya Sucipto,dkk (2000: 28) mengatakan pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan.

Dari pendapat yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan menggiring bola atau *dribbling* adalah keterampilan

dalam menguasai bola dengan gerakan menedang bola secara berkelanjutan tanpa terputus-putus.

Adapun gambar mengiring bola adalah sebagai berikut:



Gambar 1 : mengiring bola dengan kaki bagian dalam (Danny Mielke, 2003: 2- 5).

Untuk mengetahui lebih lanjut, maka perlu diuraikan empat teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola.

a. Menggiring bola dengan kaki sebelah dalam

Menggiring bola dengan kaki sebelah dalam adalah menggiring dengan persentuhan antara bola dengan kaki bagian sebelah dalam atau dengan kata lain bahwa membawa bola dengan kaki dalam.

Bagian kaki dalam baik sekali sebab bagian kaki yang menyentuh luas daerahnya. Namun demikian gerakan ke depan sangat lambat akibat posisi kaki tidak berjalan atau searah dengan gerakan kaki ke depan.

Untuk menganalisa teknik pelaksanaan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada umumnya yang dianalisa adalah sikap dan posisi badan yang meliputi kaki tumpu, kaki sentuh dan badan.

- 1) Kaki tumpu diletakkan di samping bola yang sedang menggelinding ke depan, berat badan pada kaki tumpu, pada saat bola disentuh maka kaki tumpu, pada saat bola disentuh maka kaki tumpu kembali melangkah ke depan.
- 2) Kaki sentuh mulai terangkat pada saat kaki tumpu menyentuh tanah langsung bola disentuh dengan bidang perkenaan pada kaki bagian dalam, ujung diputar keluar sehingga bagian bagian kaki yang berhadapan dengan bola.
- 3) Badan tetap condong ke depan untuk mengimbangi keseimbangan serta mempercepat proses gerakan kedepan.

b. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.

Membawa bola dengan cara ini ketika bola membelok dan merubah arah, menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam yaitu bidang persentuhan ujung kaki bagian dalam.

Mengenai teknik pelaksanaan dari gerakan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola ini, pada dasarnya sama dengan menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Hanya saja letak perbedaan pada bidang perkenaan atau sentuhan yaitu kaki

dalam bagian depan, dengan demikian dapat diuraikan atau dianalisa berikut:

- 1) Kaki sentuh tidak terlalu diputar ke arah luar dan lutut tidak terlalu ditekuk.
- 2) Badan tidak terlalu diputar ke arah kaki yang menyentuh bola.
- 3) Pandangan ke arah bola, dan berganti-ganti ke arah kanan maupun ke arah kiri arah lawan

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam kegunaannya yaitu dapat mencegah merubah arah bola ke kiri dan ke kanan, sehingga dapat lebih mudah melindungi bola bila mana terjadi rampasan atau perebutan bola dari lawan dengan kata lain mudah dalam pengawasan. Untuk lebih jelasnya teknik pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, dapat dilihat pada gambar:

c. Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas

Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas, tidak seluas dengan perkenaan menggiring bola dengan kaki bagian yang lain yang banyak digunakan dalam permainan. Karena praktis untuk memperoleh kecepatan dalam permainan atau menggiring bola kedepan secepat mungkin.

d. Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar

Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar pada dasarnya mempunyai persamaan dengan teknik-teknik menggiring yang

lainnya. Hanya disini bidang perkenaan dengan bola lebih luas sehingga memudahkan pengaturan gerak bola sesuai kehendak pemain.

Cara menggiring bola dengan kura-kura kaki baguan luar yaitu dapat menggerakkan bola dengan arah kedepan dengan baik dan tetap dalam penguasaan . Cepat bergerak kedepan karena setiap kaki sejalan dengan sikap untuk berlari dan dapat memberikan bola dengan tiba-tiba, sebab sikap dan posisi tubuh yang sedemikian sehingga selalu siap untuk mengadakan passing.

(<http://tim-futsal.blogspot.com/2012/03/teknik-menggiring-bola.html>).

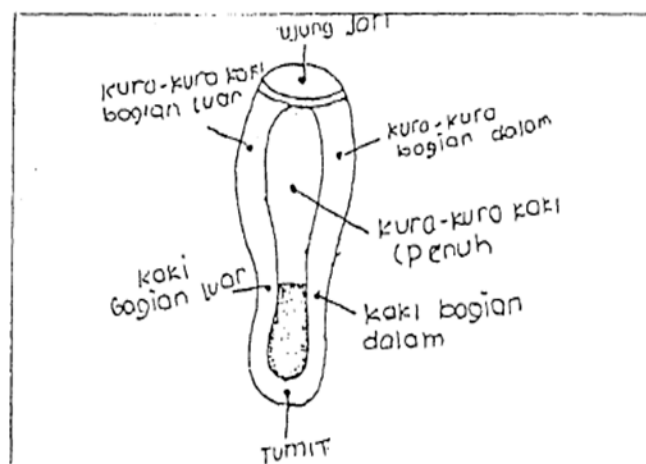
Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan menggiring bola atau *dribling* adalah kemampuan menguasai dan memanupulasi bola baik dengan menggunakan beberapa bagian kaki dengan tujuan untuk melakukan serangan atau mengecoh lawan.

2. Menendang Bola (*Passing*)

Dalam bermain sepakbola teknik dasar yang paling sering dilakukan adalah menendang. Seperti yang diungkapkan Sucipto dkk bahwa: “menendang bola merupakan salah satu karateristik permainan sepakbola”. Begitu pula Sudrajad menuturkan bahwa: “ menendang bola adalah ciri yang dominan dalam permainan sepakbola”, (dalam Usli Lingling, 2008: 40). Penguasaan teknik menendang menjadi suatu hal yang wajib dimiliki oleh pemain sepakbola.

Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola, (Timo Schuenemann, 2005: 33). Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam permainan sepakbola dengan memiliki teknik menendang yang baik, pemain bola dapat lebih mudah memberikan bola kepada teman satu tim dan menembak bola ke arah gawang. Macam-macam tendangan, atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola menurut Sukatamsi (1994: 105) :

- a. Dengan kaki bagian dalam.
- b. Dengan kura-kura kaki bagian luar.
- c. Dengan kura-kura kaki penuh.
- d. Dengan ujung jari.
- e. Dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
- f. Dengan tumit (jarang digunakan).



Gambar 2: Bagian perkenaan bola pada kaki (Sukatamsi, 1994: 105)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shootig at the goal*).

(<http://tamariadi.wordpress.com/2009/01/26/tehnik-bermain-bola-kaki/>)

Selanjutnya *Passing* diartikan sebagai seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Danny Mielke, 2003: 19).

Kegunaan atau fungsi tendangan menurut Sukatamsi (1994: 105-106) Yaitu:

- a. Untuk memberikan operan bola kepada teman.
- b. Untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan (membuat gol) kemenangan.
- c. Membersihkan bola di daerah pertahanan sendiri, dan mematahkan serangan lawan.
- d. Untuk melakukan tendangan bebas langsung dan tidak langsung, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan hukuman.

Menurut Usli Lingling, dkk (2008: 40-41). Berdasarkan tujuannya menendang terbagi menjadi tiga macam yaitu:

- a. Menendang jarak pendek. Menendang jarak pendek atau sering kita sebut dengan istilah *short pass*, hanya digunakan untuk mengoper bola kepada kawan dengan jarak relatif dekat, dan bola selalu melaju dengan datar di atas permukaan lapangan
- b. Menendang jarak jauh. Menendang jarak jauh atau lebih dikenal dengan istilah *long passing*.
- c. *Shooting* atau tendangan langsung ke gawang di lakukan untuk mencetak gol.

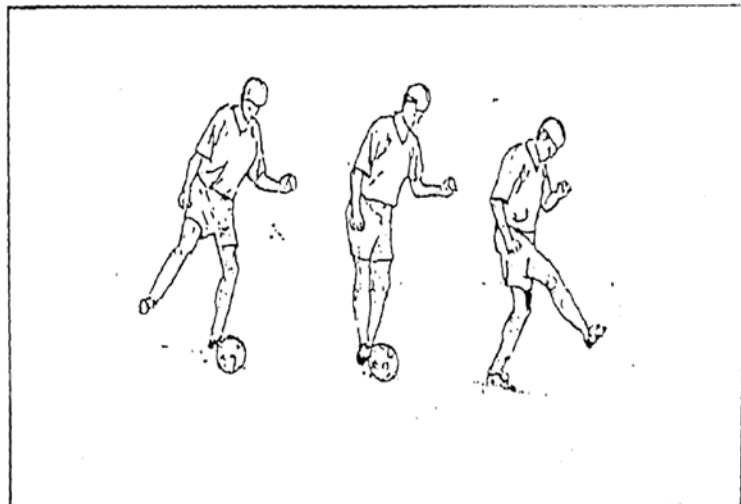
Analisis cara menendang bola adalah sebagai berikut:

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk

- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayukan ke depan sehingga mengenai bola
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola
- 5) Pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola
- 6) Gerak kaki tendang diangkat menghadap sasaran
- 7) Pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran
- 8) Kedua lengan terbuka disamping badan (Sucipto, dkk, 2000: 18).

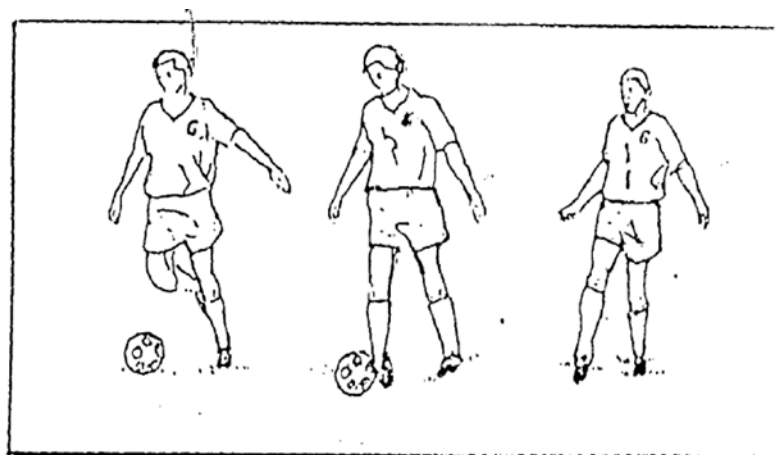


Gambar 3: Menendang bola dengan kaki dalam (Sucipto, dkk, 2000: 18).

b. Menendang dengan kaki bagian luar.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dayunkan kedepan sehingga mengenai bola
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran
- 6) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- 7) Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan(Sucipto, dkk, 2000: 19).

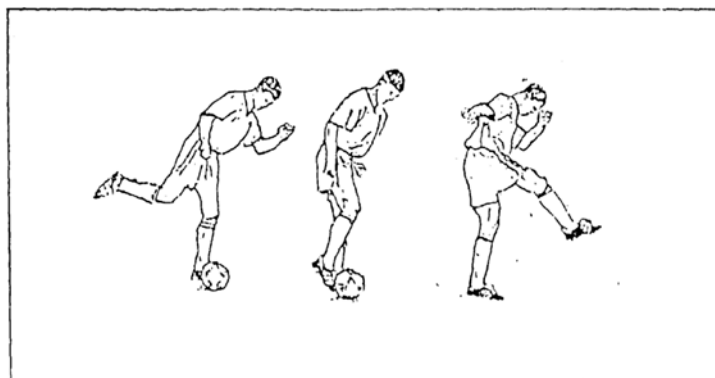


Gambar4: Menendang bola dengan kaki luar (Sucipto, dkk, 2000: 19).

c. Menendang dengan punggung kaki.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang punggung kaki adalah sebagai berikut :

- 1) Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- 4) Perkenaan kaki pada tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto, dkk, 2000: 20).



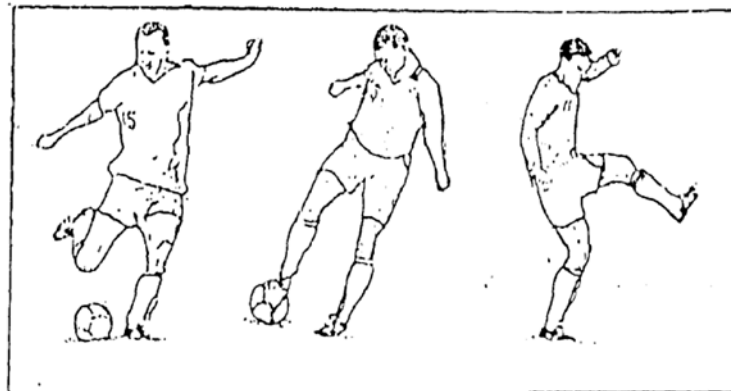
Gambar 5: Menendang bola dengan punggung kaki (Sucipto, dkk, 2000: 20).

d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dan garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan sehingga bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan
- 3) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan

(Sucipto,dkk, 2000: 21)



Gambar 6: Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam
(Sucipto,dkk, 2000: 21)

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *passing* atau menendang bola adalah keterampilan bermain sepakbola dengan tujuan memindahkan arah bola atau gerak bola dengan menggunakan kaki baik kaki bagian dalam, bagian luar ataupun punggung kaki.

3. Menghentikan Bola (*Trapping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing* (Sucipto, dkk, 2000: 22).

Trapping terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting* (Danny Mielke, 2003: 29).

Mengontrol bola bisa dilakukan dengan hampir seluruh bagian tubuh terutama dada, kaki, paha, dan kepala, apapun bagian tubuh yang dipakai dalam mengontrol bola pada dasarnya sama (Timo Schuenemann, 2005: 75).

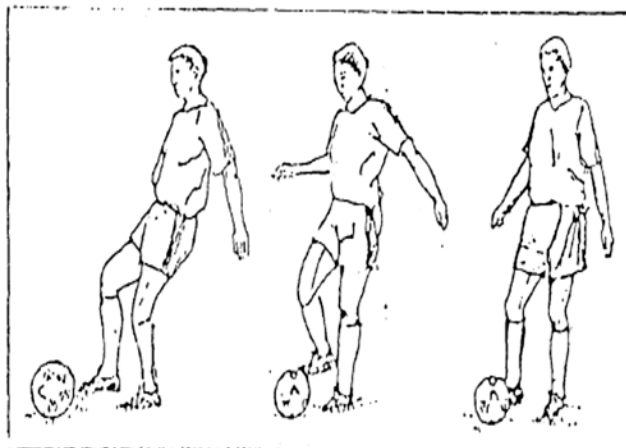
Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki (Sucipto,dkk, 2000: 23).

a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Analisis menghentikan 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 diangkat dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola
- 4) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam kaki atau mata kaki
- 5) Kaki penghenti mengikuti arah bola
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti
- 7) Kedua lengan dibuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan

(Sucipto,dkk, 2000: 23).

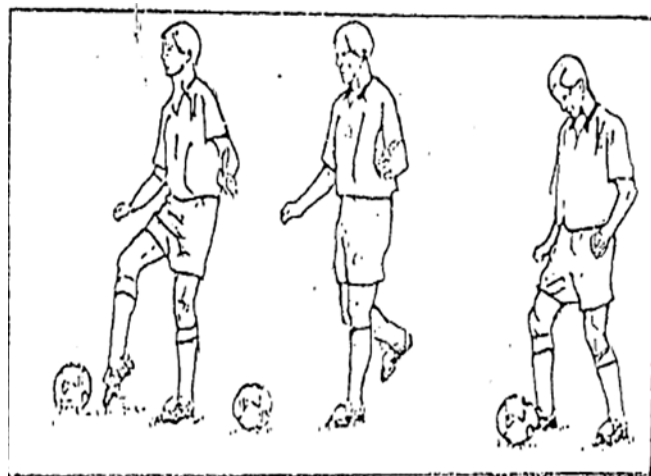


Gambar 7: Menghentikan bola dengan kaki dalam (Sucipto, dkk, 2000: 23).

b. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola
 - 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30 derajat dan 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 tepat di permukaan kaki bagian luar
 - 5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan atau terkuasai
 - 6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan
- (Sucipto, dkk 2000: 24).



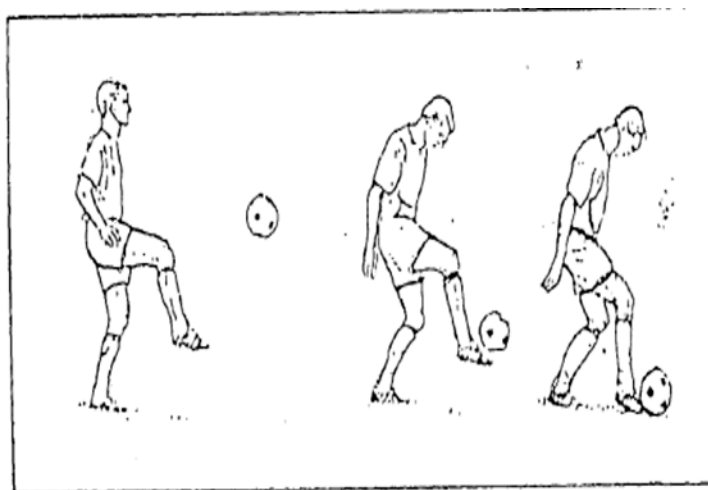
Gambar 8: Menghentikan bola dengan kaki luar (Sucipto, dkk, 2000: 24).

c. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan menghadap datangnya bola

- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk
- 3) Kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola
- 4) Bola menyentuh kaki tepat di punggung kaki
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di badan atau terkuasai (Sucipto, dkk, 2000: 25).



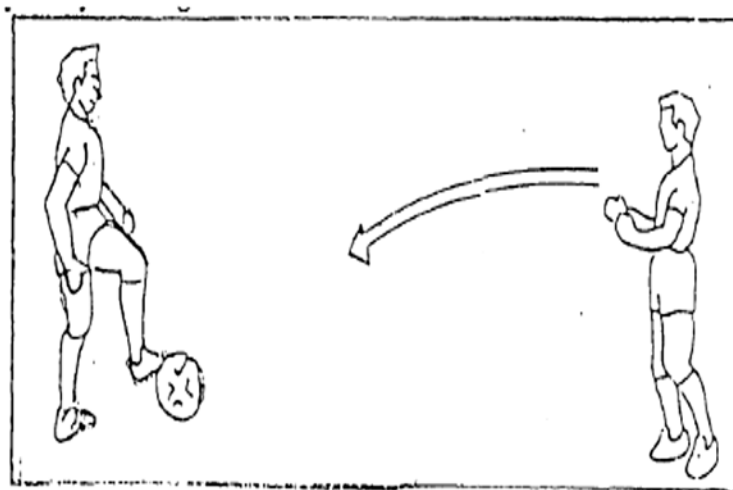
Gambar 9: Menghentikan bola dengan punggung kaki (Sucipto, dkk, 2000: 25).

d. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola
- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap sasaran

- 4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan
- 5) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti



(Sucipto, dkk, 2000: 36).

Gambar 10: Menghentikan bola dengan telapak kaki (Sucipto, dkk
2000:26).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan menghentikan bola adalah keterampilan untuk menguasai bola dalam keadaan diam sehingga dapat dilanjutkan pada gerak lainnya dan dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu dengan kaki dalam, kaki luar, ataupun punggung kaki.

4. Lemparan Ke dalam (*Throw In*)

Lemparan kedalam adalah salah satu metode memulai kembali pertandingan setelah dihentikan wasit akibat bola keluar dari sisi lapangan. Tim yang berhak mendapat lemparan ke dalam adalah jika yang terakhir menyentuh bola sebelum keluar lapangan adalah pemain lawan.

Beberapa prosedur dalam lemparan ke dalam adalah sebagai berikut:

- a. Lemparan dilakukan dengan kedua tangan. Salah satu kaki berada di luar garis lapangan.
- b. Sebelum dilempar, bola harus melewati kepala pelempar
- c. Pelempar tidak boleh menyentuh menggiring bola sebelum bola hasil lemparannya itu disentuh pemain lain.
- d. Bola dilemparkan tepat di tempat bola itu sebelumnya keluar lapangan

(<http://sportzoonerz.blogspot.com/2008/03/footballclopedia-lemparan-ke-dalam.html>)

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa lemparan ke dalam adalah suatu teknik atau cara untuk memulai permainan kembali ketika bola meninggalkan lapangan (ke luar), dengan tata cara sesuai ketentuan peraturan permainan sepak bola.

5. Menyundul Bola (*Heading*)

Cara lain untuk mengumpan bola atau mencetak gol adalah dengan *heading* (Timo Schuenemann, 2005: 68). Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menanduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan yang variatif.

Heading adalah menanduk menendang bola dengan kepala atau dalam bahasa Inggris disebut *heading ball*. Dalam permainan sepakbola, sundulan yang terarah sangat bermanfaat untuk mengawali serangan efektif, atau bahkan bisa menghasilkan gol.

(<http://xpenjas.blogspot.com/2010/03/teknik-dasar-sepakbola.html>).

Menurut Timo Schuenemann (2005: 68-69) teknik meng-*heading* bola dijabarkan sebagai berikut:

- a. Bagian kepala yang dipakai untuk meng-*heading* adalah dahi bagian tengah. Untuk memastikan bagian kepala yang benar-benar menyentuk bola saat melakukan *heading* mata jangan ditutup.
- b. Saat menanduk bola, kakukan leher dan pundak lalu ayun leher, kepala dan pundak saat bersamaan dari belakang kedepan agar *heading* memiliki *power*.
- c. Untuk *defensive heading* atau tandukan yang bersifat menghalau bola, sebisa mungkin tanduk bola dari bawah ke atas dan ke samping kiri atau kanan.
- d. Untuk *offensive heading* atau tandukan dengan tujuan mencetak gol, sebisa mungkin tanduk bola dari atas ke bawah.

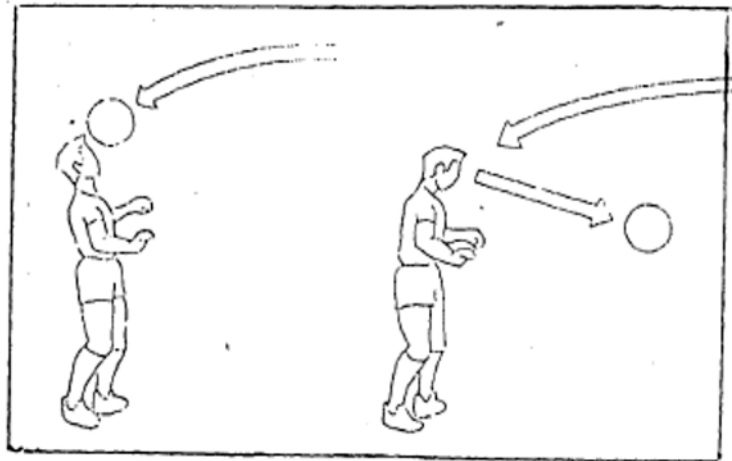
Macam-macam teknik menyundul bola:

- a. Menyundul bola sambil berdiri.

Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut :

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

- 6) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan (Sucipto,dkk, 2000: 32).

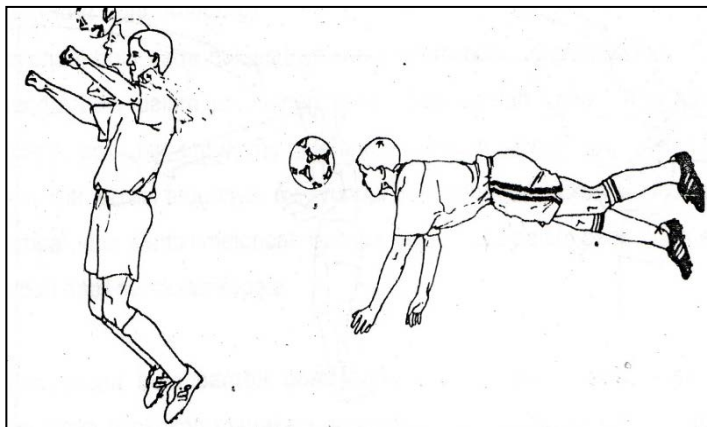


Gambar 11: Menyundul bola sambil berdiri(Sucipto,dkk, 2000: 32).

- b. Menyundul bola sambil meloncat.

Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut:

- 1) Meloncat sesuai dengan datangnya bola
- 2) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, 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 (Sucipto. dkk, 2000: 33).



Gambar 12 : Menyundul bola sambil melompat (Sucipto. dkk, 2000: 34).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan *heading* atau menyundul bola adalah keterampilan memanipulasi bola dalam permainan sepak bola dengan menggunakan bagian kepala.

6. Menembak bola ke gawang (*Shooting*).

Dari sudut pandang penyerang, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederet teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan (Danny Mielke, 2003: 67).

Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya.

(<http://penjaskessman26bdg.blogspot.com/2012/05/teknik-menendang-bola-dalam-permainan.html>).

Cara yang paling tepat dalam melatih *shooting* adalah melatih tendangan shooting berkali-kali dengan menggunakan teknik yang benar (Danny Mielke, 2003: 67).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan tendangan khusus yang diarahkan ke gawang dengan tujuan untuk menciptakan atau mencetak gol sebanyak-banyaknya agar memenangkan pertandingan.

C. Karakteristik Bermain Sepakbola

Secara umum ada tiga faktor yang menjadi dasar jika ingin menjadi pemain sepakbola antara lain:

1. Fisik

Fisik yang kuat adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola. Karena dalam permainan sepakbola kita dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, dan merebut bola dari lawan. Demikian akan sangat banyak tenaga yang dikeluarkan.

2. Teknik

Teknik sangat penting dalam permainan sepakbola, karena dengan teknik kita akan lebih mudah dalam mengolah atau memainkan bola. Kita ambil contoh Ricardo Kaka, dia adalah salah satu dari sekian banyak pemain sepakbola yang mempunyai teknik tinggi.

3. Visi

Visi adalah suatu kemampuan membaca situasi dalam suatu permainan. Dalam hal ini seorang pemain harus paham situasi, kondisi, dan

apa yang harus dilakukan dalam suatu pertandingan. Salah satu contohnya adalah dalam suatu pertandingan minimal seorang pemain harus bisa menentukan kapan dia harus menahan, mengolah, menendang, atau mengumpan bola kepada teman bermain

(<http://www.sepakkbola116474082.co.cc/>)

D. Peranan Keterampilan Teknik Dasar dalam Ekstrakurikuler Sepakbola

Keterampilan dasar dalam permainan sepakbola sangat berperan besar sekali dalam pengembangan kemampuan bermain agar dapat menciptakan permainan yang indah. Begitu halnya dalam program pengembangan ekstrakurikuler di sekolah keterampilan dasar ini sangat penting untuk dikembangkan dengan beberapa pola dan program latihan.

Sedangkan menurut Depdikbud (1994: 37) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

Pembinaan dalam ekstrakurikuler sepakbola untuk mencapai hasil yang maksimal tentu saja harus didukung dengan pola pembinaan latihan khususnya teknik dan keterampilan dasar bermain sepakbola, karena teknik individu ini merupakan sebagai layaknya sebuah pondasi yang menunjang dalam aktivitas bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola selalu berkembang dengan latihan agar dapat mencapai prestasi yang optimal, dukungan peningkatan fisik dan tergantung bakat serta kemampuan sendiri.

Di dalam latihan untuk menguasai teknik dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan menggunakan dinding papan atau tembok untuk memantulkan bola, atau dengan bola gantung (Soekatamsi, 1994: 85). Latihan sebaiknya secara bertahap dari yang sederhana sampai yang rumit, termasuk pemanasan, aktivitas latihan utama, permainan dalam kelompok kecil, dan pendinginan (Tom Fleck dan Ron Quinn, 2002:18).

Ada beberapa faktor yang menentukan kesuksesan seorang pemain didalam usahanya untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang terampil. Faktor-faktor kesuksesan tersebut adalah menurut Timo Schuenemann (2005:17-21) adalah:

1. Faktor genetika
Ilmu genetika atau penelitian ilmiah mengenai pewarisan gen dari satu generasi ke generasi berikutnya mengajarkan bahwa kemampuan fisik dan postur tubuh seseorang banyak dipengaruhi oleh warisan genes dari orang tuanya.
2. Faktor kedisiplinan
Faktor ini adalah faktor terpenting dalam perkembangan seorang pemain. Tanpa kemauan untuk memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi di dalam berlatih dan menerapkan latihan ajaran yang diberikan tidak mungkin seorang pemain bisa mencapai potensinya.
3. Faktor latihan
Faktor inilah yang menonjolkan peran seorang pelatih dengan jelas sekali. Pemain perlu diarahkan untuk berlatih dengan benar. Disinilah peran pelatih dibutuhkan secara nyata, dengan program yang terarah membentuk baik tim maupun individu.
4. Faktor keberuntungan
Diakui atau tidak faktor keberuntungan memainkan peran yang besar dalam kehidupan. Begitu juga dunia sepakbola tidak luput dengan aroma keberuntungan di dalam menggapai kesuksesan.