

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teknik Dasar Sepak Bola

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan.

Teknik dasar sepak bola adalah merupakan keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Menurut Sucipto, *dkk* (2000: 12) Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola.

Kemampuan bermain sepak bola merupakan keterampilan satu tim yang saling berkomunikasi dan bekerjasama untuk menerapkan beberapa keterampilan gerakan yang dilakukan dengan waktu hampir bersamaan dan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Sudjarwo, *dkk* (2005: 25) penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepak bola. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan

mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Menurut Rohim, Abdul (2008:7-8) Teknik dasar sepakbola terdiri dari berbagai macam teknik sebagai berikut:

1. Teknik dasar menendang bola. Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
2. Teknik dasar menghentikan bola. Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
3. Teknik dasar menggiring bola. Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
4. Teknik dasar menyundul bola. Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
5. Teknik dasar melempar bola out. Bertujuan melemparkan bola kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara (metode) yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga bersangkutan. Sedangkan teknik umum sepak bola adalah semua

gerakkan yang terdapat atau dilakukan dalam bermain sepakbola merupakan kelengkapan yang sangat fundamental, di samping latihan kondisi fisik taktik dan mental. Menurut Irianto (2016: 10) penguasaan teknik dasar menentukan kemahiran seseorang dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu olahragawan harus mampu menguasai teknik dasar dengan baik dan benar.

Menurut Robert Koger (2007: 13) ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

- a. *Foundation* (F) atau teknik dasar: teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut: teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya.
- c. *Game* (G) atau teknik bermain: keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola. Daya tarik

sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, namun sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain yang didalamnya.

B. Teknik Dasar *Shooting* Sepak Bola

Kemampuan *shooting* sepak bola merupakan kemampuan seseorang untuk memilih dan melakukan teknik menendang yang tepat pada waktu yang tepat, berhasil, teratur, dan dengan sedikit usaha dalam sebuah permainan. Menurut Moh Gilang (2007: 23-25) ada empat cara *shooting* bola sebagai berikut:

1. *Shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside-foot*). Cara melakukannya shooting kaki bagian dalam :
 - a) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
 - b) Kaki tendangan dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Kaki (sepatu) membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendangan dengan bola.
 - c) Posisi badan berada di atas bola (menutup).
 - d) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
 - e) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki yang menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.



Gambar 2.1. *Shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam

2. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian luar (*outside instep*), cara melakukannya:

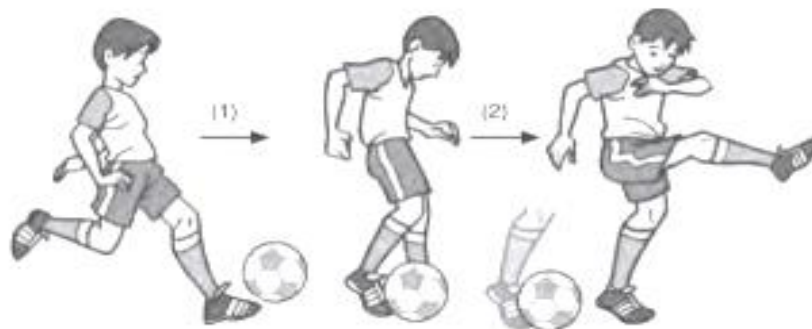
- a) Kaki tumpu dengan bola diletakan disamping atau sedikit di belakangnya.
- b) Kaki tendangan diayun dari belakang dan pada saat menyentuh bola, ujung sepatu (ujung kaki) diputar kearah dalam.
- c) Gerakan kaki tendangan terutama pada sendi lutut.
- d) Tangan direntangkan.
- e) Mata tertuju pada bola.



Gambar 2.2. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian luar

3. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki (*instep-foot*), cara melakukannya *shooting* menggunakan punggung kaki:

- a) Kaki tumumpu diletakan di samping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit di tekuk/bengkok.
- b) Kaki tendangan diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian yang terdapat tali sepatu.
- c) Gerakan kaki tendangan terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendangan pada saat perkenaan, berada diatas bola.
- d) Setelah tendangan, kaki tendangan masih terus mengikuti gerakan (*follow-through*).



Gambar 2.3. *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki

Menurut Moh Gilang (2007: 28), Ada beberapa prinsip penyelesaian akhir (*shooting*):

- a. Akurasi, finishing hanya melewati bola ke gawang melewati kipper
- b. Power, ditentukan oleh kecepatan kaki di titik kontak dan teknik yang digunakan
- c. Penyelarasan tubuh, jika memungkinkan, lutut berada di atas bola dan pinggul serta bahu mengarah ke target

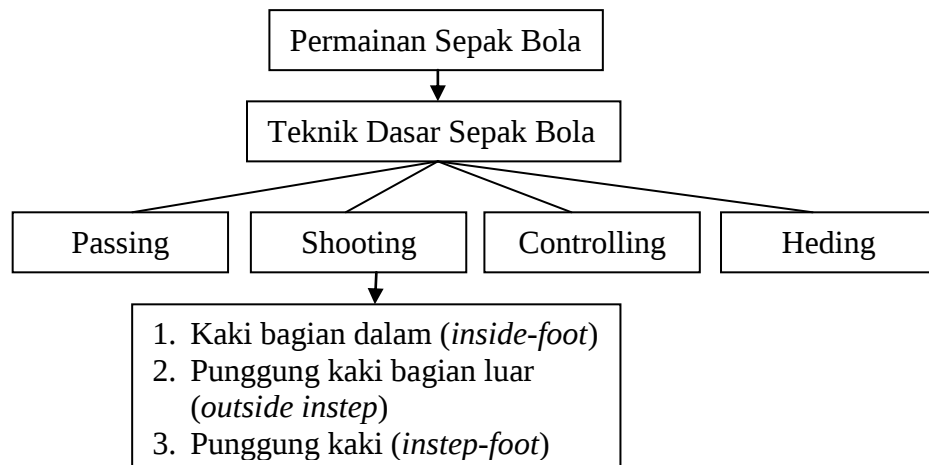
- d. Mengunci engkel, jari kaki mengarah ke bawah
- e. Perkenaan dengan sepak bola yang tidak menendang ditempatkan dengan nyaman di samping ujung jari kaki mengarah ke sasaran.

Shooting memang sulit dilakukan dalam keadaan permainan terbuka, butuh keahlian yang lebih untuk melakukan shooting yang akurat dan keras. Seorang pemain menyerang yang biasa dibebankan untuk memiliki keterampilan ini karena tugas utama seorang penyerang adalah mencetak gol. Tidak hanya seorang penyerang, kompetisi yang semakin ketat pemain gelandang, pemain bertahan bahkan kiper juga harus dapat menguasai teknik tersebut untuk memperbesar peluang kemenangan.

C. Kerangka Berpikir

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak dan mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Dalam bermain sepak bola adapun teknik-teknik dasar yang harus dimiliki seseorang pemain. Teknik dasar bermain sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang berada dalam sebuah permainan sepak bola. Teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola meliputi menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Kemampuan *shooting* sepak bola merupakan kemampuan seseorang untuk memilih dan melakukan teknik menendang yang tepat pada waktu yang tepat, berhasil, teratur, dan dengan sedikit usaha dalam sebuah permainan.



Gambar 2.4. Kerangka Berpikir

Ketrampilan *shooting* dalam sepak bola adalah teknik menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol. teknik ini melibatkan berbagai aspek seperti posisi tubuh, kontak kaki dengan bola, arah dan kekuatan tendangan, serta gerakan lanjutan (*follow through*).