



**EFEKTIVITAS MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG MENGGUNAKAN  
SATU KAKI DAN DUA KAKI DALAM KETERAMPILAN  
SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN 69 KOTA  
BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Kamarudin  
A1H010041**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**



**EFEKTIVITAS MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG MENGGUNAKAN  
SATU KAKI DAN DUA KAKI DALAM KETERAMPILAN SEPAKBOLA  
PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN 69 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**OLEH:**

**Kamarudin  
NPM: A1H010041**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kamarudin

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010041

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : KIP UNIB

Judul Penelitian : EFEKTIVITAS MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG MENGGUNAKAN SATU KAKI DAN DUA KAKI PADA KETERAMPILAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI 69 KOTA BENGKULU

menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Mei 2014

Yang Menyatakan

**Kamarudin**

NPM. A1H010041

**Motto:**

- *Sesudah Kesulitan pasti ada kemudahan,*
- *Jika belum bisa menjadi orang yang bekerja tetap, maka jadilah orang yang tetap bekerja.*
- *Rasulullah SAW bersabda : “ Jadilah kamu orang pandai, pelajar, pendengar dan pencinta. Dan janganlah kamu menjadi orang kelima sebab kamu akan binasa “ (H.R Al -Baihaqy).*
- *“SUCCESS NEVER COMES TO THE INDOLENCE” yang berarti sukses tidak pernah datang kepada orang yang malas (Sigit Daryanto)*

**Skripsi ini kupersembahkan untuk:**

- *Ayahanda dan Ibunda , serta Keluargaku yang selalu menyemangatiku.”*
- *Rekan-rekan mahasiswa S1 Penjaskes angkatan 2009, 2010, 2011, 2012.*
- *Sahabat-sahabat ku satu daerah, Sahabat-sahabat Ku satu kontrakan, dan sahabat-sahabat Ku di seluruh program studi FKIP UNIB.*
- *Universitas Ku.*

## **ABSTRAK**

**KAMARUDIN, 2014 : Efektivitas Menggiring Bola Zig-Zag Menggunakan Satu Kaki Dan Dua Kaki Dalam Keterampilan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas V SDN 69 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu : Program Pascasarjana, Universitas Negeri Bengkulu, 2014**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui menggiring bola zig-zag menggunakan satu kaki dan dua kaki pada siswa putra kelas V SDN 69. Populasi penelitian yang digunakan ialah siswa putra kelas V SDN 69 berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepakbola. Khususnya pada tes keterampilan menggiring bola. Dengan validitas tes sebesar 0,72 dan reliabilitasnya sebesar 0,61. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan Hasil penghitungan statistik diperoleh mean untuk menggiring bola dengan dua kaki sebesar 15,23 detik yang lebih baik daripada mean menggiring bola dengan satu kaki sebesar 16,46. Dengan demikian, menggiring bola dengan dua kaki memiliki efektivitas lebih baik daripada menggiring bola satu kaki.

**Kata Kunci :** Efektivitas, Menggiring bola bola zig-zag.

## **ABSTRACT**

***Kamarudin , 2014 : Effectiveness of Zig - Zag Ball Dribbling Using One And Two Feet In Foot Skills Soccer In Class V students of SDN 69 Son of Bengkulu .Skripsi. Bengkulu : Post Graduate Work, University Of Bengkulu.2014.***

*This study aims to determine the zig - zag dribble using one foot and two feet on the fifth grade students of SDN son of 69 . Population used was the son of the fifth grade students of SDN 69 , totaling 30 students . Data collection techniques and measurement using the test method . Instrument used in this study is a test of skill to play football . Especially on dribbling skills test . Validity and reliability tests by 0.72 by 0.61 . Techniques of analysis in this study using quantitative descriptive . The results showed statistical calculation results obtained mean to dribble with two feet of 15.23 seconds better than the mean of the legs dribble at 16.46 . Thus , dribble with two legs has better effectiveness than a dribble feet .*

***Key words : Effectiveness, Zig - Zag Ball Dribbling.***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Efektivitas Menggiring Bola Zig-zag Menggunakan Satu Kaki dan Dua Kaki dalam Keterampilan Sepakbola pada Siswa Putra Kelas V SDN 69 Kota Bengkulu". Oleh karena itu, pada kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi SE. M.Sc sebagai Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko M.Pd Sebagai Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono M.Pd Sebagai ketua prodi studi Penjaskes.
4. Drs.Syafrial M.Kes selaku pembimbing 1 dalam penulisan proposal penelitian ini.
5. Bayu Insanisty S.Pd M.Or selaku pembimbing II dalam penulisan proposal penelitian ini.
6. Seluruh keluarga penulis yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis serta mendoakan keberhasilan penulis.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah membantu dalam penyelesaian pembuatan Skripsi ini
8. Seluruh keluarga besar mahasiswa Program Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bengkulu, terima kasih atas dukungannya dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini.

9. Kepala Sekolah SDN 69 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin untuk memperoleh data penelitian.
10. Siswa Putra kelas V SDN 69 Kota Bengkulu menjadi subjek penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran serta kritik yang membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga laporan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi penelitian berikutnya.

Bengkulu, April 2014

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Masalah .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II : KAJIAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
A. Landasan Teori .....	7
1. Pengertian Efektivitas .....	7
2. Pengertian Sepakbola .....	8
3. Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola .....	11
4. Tehnik dasar Dalam Permainan Sepakbola.....	12
5. Keterampilan Menggiring bola .....	33
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	38
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian .....	40
<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
D. Variabel Penelitian .....	42
E. Tehnik Instrumen Penelitian Pengumpulan Data .....	43
F. Validitas dan Reabilitas instrument . .....	45
G. Tehnik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Prosedur Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan .....	60

<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	63
C. Keterbasan Penelitian .....	63
D. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1. Norma transformasi skor tes menggiring bola dalam T- Skore .....	47
4.1. Data testi siswa putra kelas V SDN 69 kota Bengkulu .....	49
4.2. Norma Transformasi skor tes menggiring bola dalam T- Skore.....	51
4.3. Hasil Penelitian menggiring zig-zag menggunakan satu kaki .....	52
4.4. Kerja uji normalitas data menggiring bola menggunakan satu kaki .....	54
4.5. Kerja uji normalitas data menggiring bola menggunakan dua kaki.....	56
4.6. Hasil menggiring bola satu kaki dan dua kaki .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam .....	15
2.2. Menendang bola dengan kaki bagian luar.....	16
2.3. Menendang bola dengan punggung kaki .....	17
2.4. Menahan bola dengan telapak kaki .....	18
2.5. Menahan bola dengan kaki bagian dalam .....	19
2.6. Menahan bola dengan kaki bagian luar.....	20
2.7. Menahan bola dengan menggunakan punggung kaki .....	21
2.8. Menahan bola dengan paha.....	22
2.9. Menahan bola dengan dada.....	23
2.10. Menahan bola dengan kepala .....	24
2.11. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam .....	25
2.12. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	26
2.13. jump header .....	28
2.14. Dive header .....	29
2.15. Melempar bola dengan posisi kaki rapat.....	30
2.16. Melempar bola dengan posisi kaki melangkah .....	30
2.17. Teknik merampas bola .....	31
2.18. Salah satu teknik penjaga gawang.....	32
2.19. Menggiring bola .....	36
2.20. Desain Penelitian.....	39
3.1. Menggiring bola .....	44
3.2 Memberikan pengarahan sebelum pelaksanaan penelitian .....	66
3.3 Siswa melakukan tes menggiring bola menggunakan satu kaki .....	67
3.4 Siswa melakukan tes menggiring bola menggunakan dua kaki.....	67

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Dokumen Observasi Penelitian

Lampiran 2. Surat Penelitian

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

3.1. Norma transformasi skor tes menggiring bola dalam T- Skore .....	47
4.1. Data testi siswa putra kelas V SDN 69 kota Bengkulu .....	50
4.2. Norma Transformasi skor tes menggiring bola dalam T- Skore.....	52
4.3. Hasil Penelitian menggiring zig-zag menggunakan satu kaki .....	53
4.4. Kerja uji normalitas data menggiring bola menggunakan satu kaki .....	55
4.5. Kerja uji normalitas data menggiring bola menggunakan dua kaki.....	57
4.6. Hasil menggiring bola satu kaki dan dua kaki .....	62

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Adapun tujuan masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Sepakbola salah satu olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Di masyarakat Indonesia sepakbola sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya lapangan sepakbola di tiap Kelurahan di seluruh pelosok tanah air dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi.

Perkembangan persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan. Namun demikian, Indonesia telah berprestasi dengan menjuarai U 19 Asia Tenggara pada tahun 2013. Hal yang menandai bangkitnya persepakbolaan di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini melalui sekolah sepakbola (SSB). Roda kompetisi yang diselenggarakan dengan baik di tingkat Pengcab PSSI, Pengprov PSSI, dan PSSI akan memberikan perkembangan persepakbolaan di tanah air.

Dijelang senior adanya kompetisi Indonesia Super league (ISL) dan Indonesia Primer league (IPL). Selain kompetisi Indonesia Super league (ISL) dan Indonesia Primer league (IPL), ada juga kompetisi lainnya seperti: Divisi I, Divisi II, Divisi III Nasional. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Pembinaan pada usia dini akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan negara.

Menurut Dani Mielke (2007:4) Mengembangkan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dengan bola ada beberapa macam, yaitu: menendang bola (*Passing*), menggiring bola (*Dribling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), merebut bola, menembak ke gawang (*Shooting*), lemparan ke dalam (*Throw-in*), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain. Pakar sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain, agar dalam bermain dapat melakukan gerakan dan aksi-aksi dengan baik dan menarik untuk ditonton.

Kemampuan penguasaan teknik dasar setiap pemain akan menentukan kualitas permainan tim. Dengan demikian, kecakapan individual yang tinggi akan sangat berpengaruh pada kualitas tim. Menggiring bola yang baik merupakan



keterampilan perorangan dalam menguasai bola untuk dibawa dengan cepat, menghindari sergapan lawan, menghancurkan pertahanan lawan, dan membuat peluang mencetak gol tanpa mudah direbut lawan. Kemampuan menggiring bola merupakan teknik dasar dalam bermain sepakbola yang perlu diajarkan pada siswa kelas V putra SDN 69 Kota Bengkulu untuk bekal mengajar nantinya dan juga meningkatkan keterampilannya dalam bermain bola saat menerobos pertahanan lawan, menghindari sergapan lawan, dan membuat peluang mencetak gol. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki, dan kura-kura kaki bagian luar sesuai kebutuhan di lapangan/situasi permainan.

Maka dasar gerak sepakbola diberikan pada siswa kelas V putra, yang memberi bekal siswa tentang penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Para siswa yang telah belajar dasar gerak sepakbola pasti memperoleh materi tentang teknik dasar menggiring bola baik dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki serta teknik-teknik dasar yang lain. Pada siswa memperoleh pengetahuan permainan sepakbola yang pada prinsipnya ini menerapkan teknik-teknik dasar ke dalam strategi bagaimana menyerang dan bertahan, serta memecahkan masalah-masalah di lapangan.

Beberapa tes keterampilan dasar bermain sepakbola pasti ada tes *juggling*, *passing*, *shooting*, *dribbling*, dan bentuk-bentuk kombinasi tes (misal *dribbling* dan *passing*). Pada setiap tes keterampilan dasar bermain sepakbola kemampuan menggiring bola selalu menjadi item tes. Sekian banyak tes keterampilan dasar bermain sepakbola yang dibuat oleh para pakar sepakbola pasti tidak akan

melupakan item tes kemampuan menggiring bola zig-zag. Keterampilan dasar menggiring bola merupakan kemampuan seorang pemain dengan sentuhan beberapa kali untuk melewati pemain atau membawa bola ke arah gawang untuk mencetak sebuah gol. Begitu pentingnya menggiring bola dalam permainan sepakbola, sehingga banyak tes keterampilan bermain sepakbola mencantumkan item tes menggiring bola sebagai salah satunya tes.

Menggiring zig-zag akan berbeda dengan menggiring lurus tanpa rintangan, dalam hal ini menggiring zig-zag sangat membutuhkan koordinasi, kelentukan, dan keseimbangan yang baik dibandingkan menggiring lurus. Menggiring zig-zag bisa dilakukan dengan satu kaki saja untuk memainkan bola dan bisa juga dilakukan dengan dua kaki bergantian. Menggiring bola zig-zag menggunakan satu kaki bisa kaki kanan, kaki kiri mana di antara tersebut yang paling dominan di gunakan kura-kura kaki bagian dalam dan luar. Menggiring bola menggunakan dua kaki di gunakan kura-kura kaki bagian dalam kalau bola ny arah ke kanan berarti menggunakan kura-kura kaki kanan bagian dalam, dan kalau arah bola ke kiri menggunakan kura-kura bagian dalam kaki kiri secara bergantian. Dalam menggiring zig-zag bisa dilakukan menggunakan satu kaki atau bisa menggunakan dua kaki secara bergantian sesuai kebutuhan saat dilapangan supaya lawan sulit menebak arah bola.

Hasil pengamatan pada tanggal 09 Januari terhadap keterampilan dasar menggiring bola zig-zag pada siswa putra kelas V SDN Kota Bengkulu sebagian besar menggunakan satu kaki, rendahnya koordinasi gerakan dalam menggiring bola, masih banyak siswa menggiring bola mengalami bola lepas jauh dan masih

sedikit sekali siswa menggiring bola menggunakan dua kaki. Efektivitas menggiring bola menggunakan satu kaki dan dua kaki siswa SDN 69 belum diketahui. Hal ini, kiranya perlu untuk diketahui mana yang lebih efektif menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dengan dua kaki.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Rendahnya koordinasi gerak pada siswa putra kelas V di SDN 69 Kota Bengkulu dalam menggiring bola zig-zag..
2. Sedikit sekali siswa putra kelas V di SDN 69 Kota Bengkulu dalam keterampilan dasar menggiring bola zig-zag menggunakan dengan dua kaki.
3. Masih banyak siswa putra kelas V di SDN 69 Kota Bengkulu dalam menggiring bola banyak mengalami kesalahan bola lepas jauh.
4. Efektivitas menggiring bola zig-zag menggunakan satu kaki dan dua kaki pada siswa putra kelas V di SDN 69 Kota Bengkulu belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus, maka peneliti membatasi penelitian ini pada: “Efektivitas menggiring bola zig-zag menggunakan satu kaki dan dua kaki belum diketahui bagi siswa putra kelas V di SDN 69 Kota Bengkulu”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimanakah efektivitas menggiring bola zig-zag menggunakan satu kaki dan dua kaki bagi siswa putra kelas V di SDN 69 Kota Bengkulu ?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas menggiring bola zig-zag menggunakan satu kaki dan dua kaki pada siswa putra kelas V di SDN 69 Kota Bengkulu.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga. Selain itu menambah pengetahuan dalam bidang ilmu keolahragaan khususnya sepakbola.
2. Secara praktis
  - a) Bagi siswa dapat mengetahui tingkat kecakapan menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dua kaki dalam bermain sepakbola sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
  - b) Bagi guru dapat mengetahui kemampuan menggiring bola zig-zag pada anak didik tersebut supaya bisa meningkatkan prestasi dalam permainan sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Pengertian Efektivitas**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, efektivitas berasal dari kata efektif yang berarti mempunyai nilai efektif, pengaruh atau akibat, bisa diartikan sebagai kegiatan yang bisa memberikan hasil yang memuaskan, dapat dikatakan juga bahwa efektivitas merupakan keterkaitan antara tujuan dan hasil yang dinyatakan, dan menunjukkan derajat kesesuaian antara tujuan yang dinyatakan dengan hasil yang dicapai. Jadi pengertian efektivitas adalah pengaruh yang ditimbulkan atau disebabkan oleh adanya suatu kegiatan tertentu untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan yang dicapai dalam setiap tindakan yang dilakukan. (<http://starawaji.wordpress.com/2009/05/01/pengertian-efektivitas/>).

Pengertian efektifitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh pencapaian suatu tujuan yang telah ditetapkan lebih dulu sebelum pelaksanaan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian efektifitas menurut Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa: “Efektifitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektifitasnya. (<http://dansite.wordpress.com/2009/03/28/pengertian-efektifitas/>).

Efektivitas dalam menggiring bola zig-zag lebih merujuk pada penggunaan waktu yang lebih sedikit, serta kesalahan-kesalahan yang seminimal mungkin saat menggiring bola zig-zag. Semakin banyak kesalahan dalam

menggiring bola akan mengakibatkan waktu makin bertambah, yang akhirnya menambah waktu akhir semakin besar sehingga hasilnya makin tidak baik. Kesalahan-kesalahan yang sedikit saat menggiring bola zig-zag, maka waktu yang terbuang semakin sedikit. Waktu yang hilang semakin sedikit saat menggiring bola akan menghasilkan waktu menggiring bola zig-zag semakin kecil (efektif).

## **2. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Sepakbola juga merupakan olahraga yang tidak mengenal kasta, semua orang boleh bermain sepakbola. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Sepakbola di Indonesia dinaungi oleh sebuah organisasi yang berhak untuk mengatur segala sesuatunya demi kemajuan persepakbolaan di Indonesia disebut PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua asisten wasit. Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat tidak lebih dari 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjang lapangan antara 100 meter sampai 110 meter, sedang lebar lapangan antara 64 meter dan sampai 75 meter). Seluruh pemain boleh memainkan bola

dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu, olahraga sepakbola juga banyak dimainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Permainan sepakbola sudah sangat memasyarakat, sehingga tidak heran kalau setiap sore hari banyak ditemui anak-anak, remaja, dan dewasa bermain bola di lapangan sepakbola maupun tanah-tanah kosong.

Kurniawan Feri (2009: 50) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, 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 waktu tambahan 2 x 15 menit masih sama, maka dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim siapa yang menang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.

Abdul Rohim (2008:2) mengungkapkan bahwa permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. 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 adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan." pendapat Sucipto dalam Nusmoy, (2013:8).

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 gawangsendiri jangan sampai kemasukan bola pendapat Subagyo Irianto dalam Nusmoy, (2013 : 9).

H.Subardi (2007: 1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit.

Menurut Feri Kurniawan (2008: 50) bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang



masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

(<http://kampungbiru.wordpress.com/pengertian-sepak-bola/>)

Sepakbola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepakbola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 11 pemain di setiap regunya termasuk penjaga gawang, yang setiap regu memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri selama permainan yang berlangsung 2x 45 menit.

### **3. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

Keterampilan dasar seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas.

Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Sugianto dalam Syaefuddin,(2007:20) keterampilan gerak dasar 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. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar adalah keterampilan-keterampilan yang berfaedah yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efisien dan efektif. Dengan demikian, keterampilan dasar bermain sepakbola adalah bagaimana menerapkan keterampilan keterampilan yang berfaedah yang ditunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten dalam bermain sepakbola.

#### **4. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola**

Menurut Danny Mielke (2007) Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu:

##### 1) Menendang (*Kicking*).

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam.
- b. Menendang dengan kaki bagian luar .
- c. Menendang dengan punggung kaki.
- d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.

##### 2) Menghentikan bola (*stopping*).

- a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.
- c. Menghentikan bola dengan punggung kaki.
- d. Menghentikan bola dengan telapak kaki.
- e. Menghentikan bola dengan paha.

f. Menghentikan bola dengan dada.

3) Menggiring bola (*dribbling*).

- a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- c. Menggiring bola dengan punggung kaki.

4) Menyundul bola (*heading*).

- a. Menyundul bola sambil berdiri.
- b. Menyundul bola sambil meloncat/melompat.

5) Merampas bola (*tackling*)

- a. Merampas bola sambil berdiri.
- b. Merampas bola sambil meluncur.

6) Lemparan ke dalam (*Throw-in*)

- a. Lemparan ke dalam tanpa awalan.
- b. Lemparan ke dalam dengan awalan.

7) Menjaga gawang (*goal keeping*).

- a. Menangkap bola sambil berdiri.
- b. Menangkap bola sambil meloncat

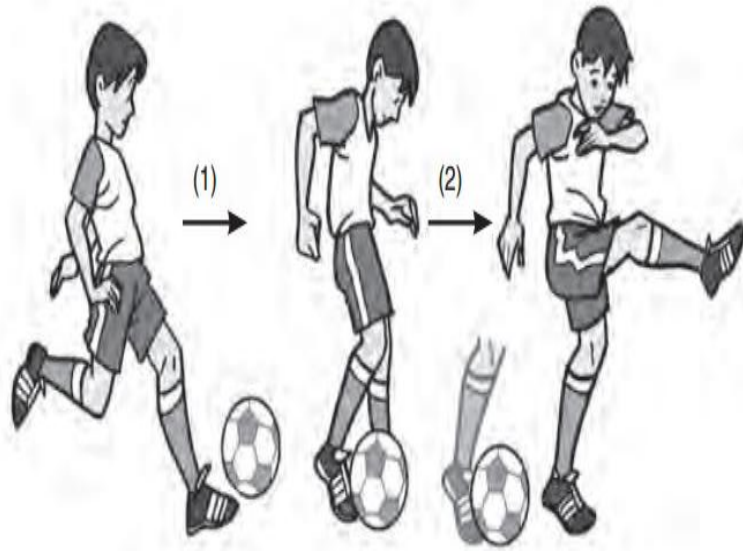
Sedangkan menurut Abdul Rohim (2008 :7), untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri dari:

1 Teknik dasar menendang bola

A. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepakbola sering dilakukan para pemain terutama di perguruan untuk mengoper dengan jarak yang pendek. Teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan.
- Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
- Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
- Pandangan berpusat pada bola.
- Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.



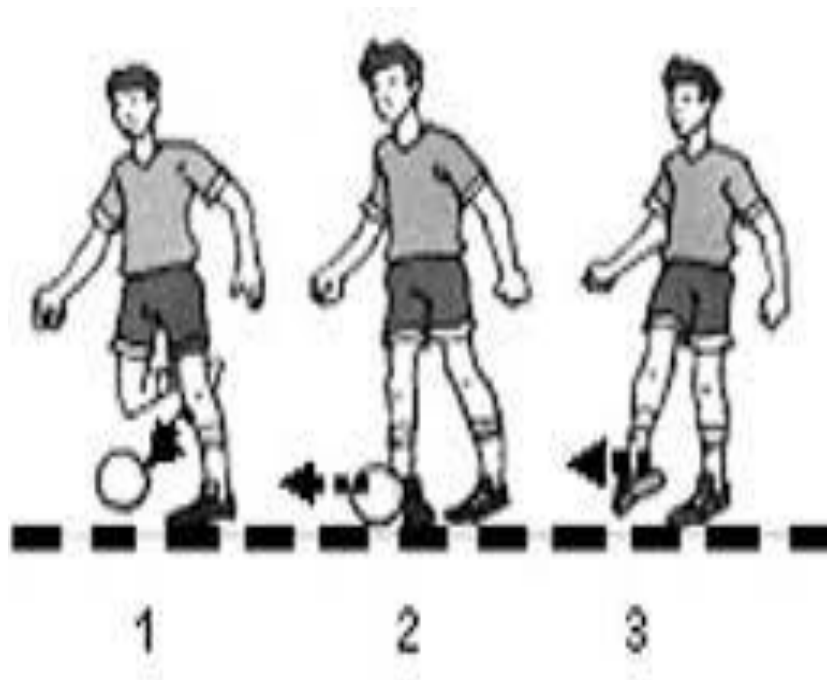
Gambar 2.1 menendang bola dengan kaki bagian dalam dalam Abdul Rohim,(2008 : 8)

#### B. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola.
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan pada saat menendang diputar ke dalam.
- Pandangan terpusat pada bola.
- Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

- Pindahkan berat badan ke depan.



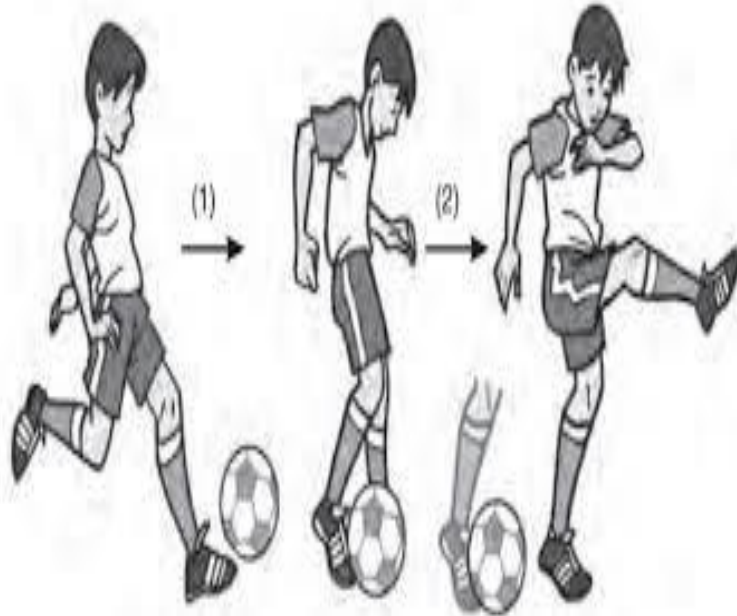
Gambar 2.2 menendang bola dengan kaki bagian luar Abdul Rohim (2008 : 9)

### C. Menendang bola dengan punggung kaki

Menendang bola dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- Pergelangan kaki yang akan di gunakan menendang ditekuk ke bawah.
- Pandangan terpusat pada bola.
- Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang ,ayunkan ke depan ke arah bola.

- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola



Gambar 2.3 menendang bola dengan punggung kaki Abdul Rohim,(2008 : 10)

## 2. Teknik dasar menghentikan bola

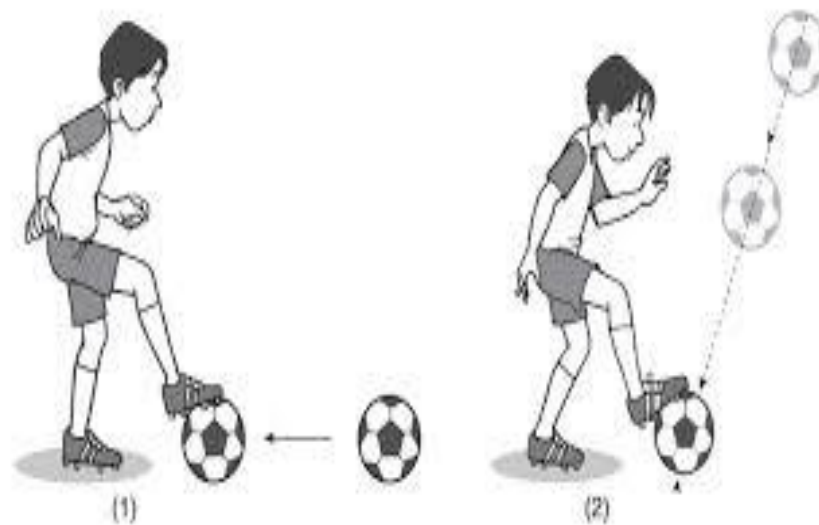
Menghentikan bola merupakan bagian dari komponen permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seseorang pemain, supaya bisa bermain dengan baik maka perlu dikuasai teknik menahan bola yang terdiri dari :

### a. Menahan bola dengan telapak kaki

Menahan bola dengan telapak kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Sikap kedua lengan di samping badan.
- Sikap badan agak condong kedepan.

- Pada saat bola datang sambut dengan telapak kaki menghadap ke depan, pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit ada di bawah.
- Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dan tanah dan tanah dengan lutut agak tertekuk dan gerakan bola tertahan oleh telapak kaki, sedangkan tumpuan berat badan pada kaki lainnya.



Gambar 2.4 menahan bola dengan telapak kaki Abdul Rohim,( 2008 : 12)

b. Menahan bola dengan kaki bagian dalam

Menahan bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap menghadap ke arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
- Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.
- Julurkan kaki yang digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.



- Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

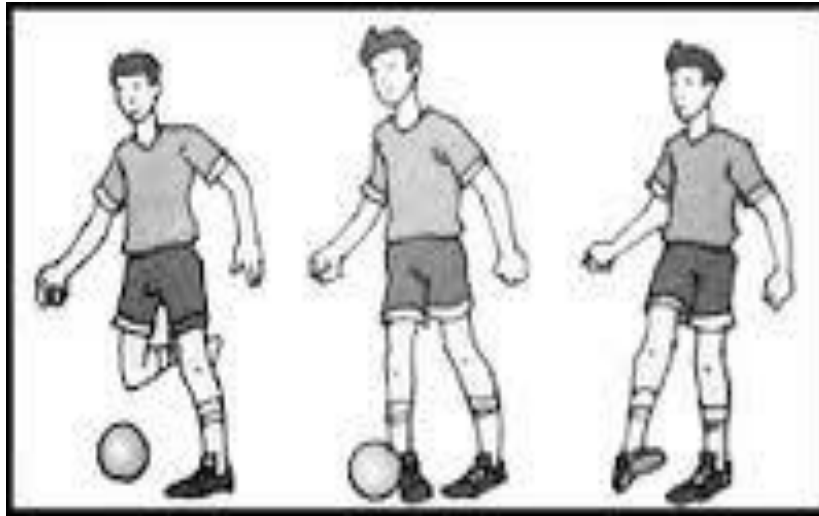


Gambar 2.5 menahan bola dengan kaki bagian dalam Abdul Rohim, (2008 : 13)

c. Menahan bola dengan kaki bagian luar

Menahan bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

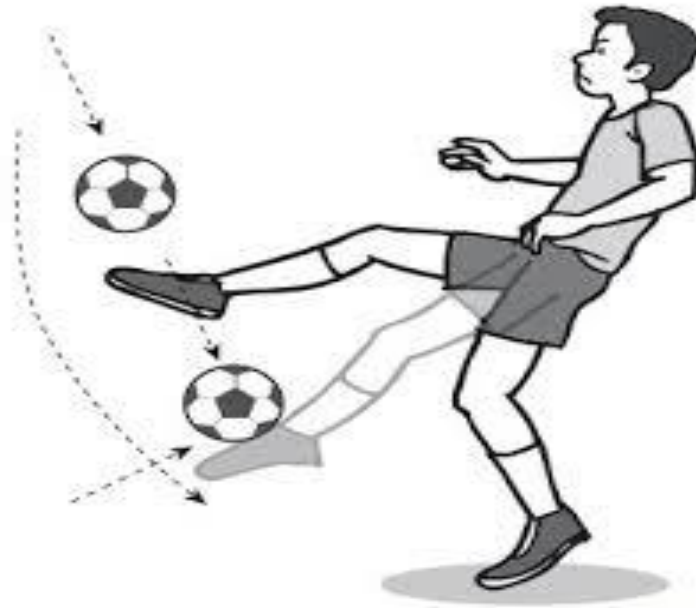
- Kaki belakang merupakan kaki tumpu dan lututnya ditekuk.
- Berat badan ada pada kaki tumpu dan badan miring ke arah datangnya bola.
- Kaki kedepan sebagai kaki untuk menghentikan bola, lutut ditekuk dan punggung kaki dimiringkan ke bawah.
- Kedua lengan mengimbangi gerakan kaki.



Gambar 2.6 menahan bola dengan kaki bagian luar Abdul Rohim, (2008 : 14 )

d. Menahan bola dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah datangnya bola.
- Tarik pergelangan kaki bawah dan kunci.
- Julurkan kaki yang digunakan menahan bola ke arah datangnya bola dengan lutut agak tertekuk.
- Tarik kembali kaki belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola menyentuh punggung kaki, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

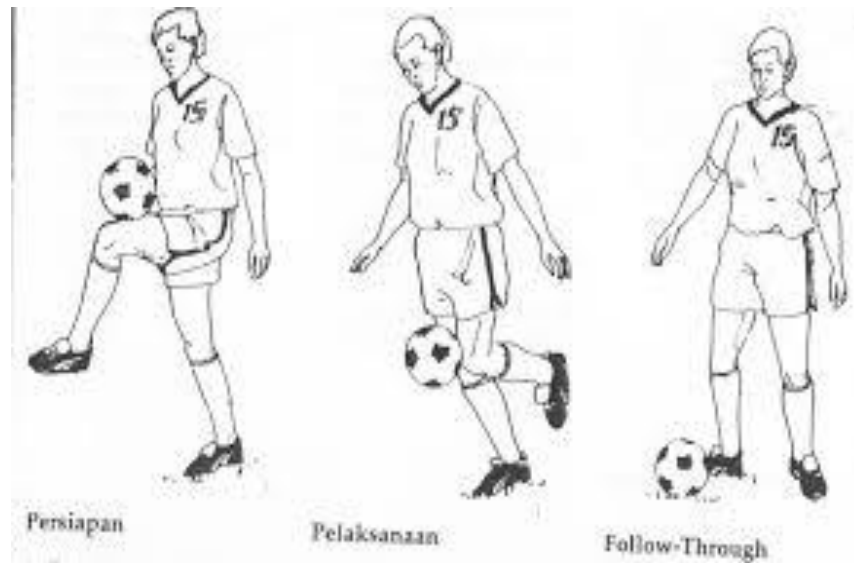


Gambar 2.7 menahan bola dengan menggunakan punggung kaki  
Abdul Rohim,( 2008 : 15)

e. Menahan bola dengan paha

Menahan bola dengan paha dapat dilakukan dengan sebagai berikut :

- Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun.
- Angkat kaki yang akan menerima bola.
- Paha paralel dengan permukaan lapangan.
- Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan.
- Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- Terima bola dengan bagian pertengahan paha.
- Tarik paha ke bawah.



Gambar 2.8 menahan bola dengan paha Abdul Rohim ,(2008 : 16)

f. Menahan bola dengan dada

Menahan bola dengan dada dapat dilakukan dengan cara berikut :

- Menempatkan diri antara lawan dan bola.
- Meluruskan tubuh dengan bola yang datang.
- Melengkungkan badan ke belakang.
- Lutut sedikit di tekukkan
- Tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- Terima bola dengan pangkal dada.
- Tarik dada ke belakang untuk mengurangi benturan.

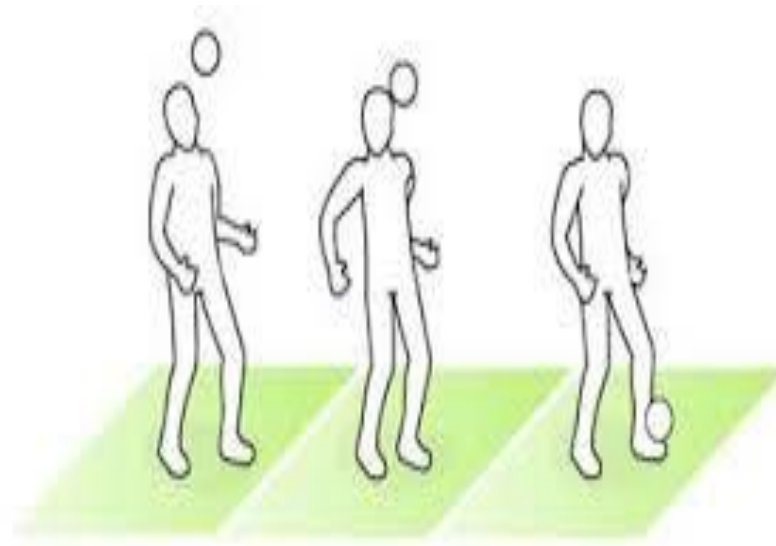


Gambar 2.9 menahan bola dengan dada Abdul Rohim( 2008:17)

g. Menahan bola dengan kepala

Menahan bola dengan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Posisi berada di bawah bola yang sedang bergerak turun.
- Tekukkan lutut dan bersiap-siap untuk melompat.
- Tangan diluruskan di samping belakang.
- Pusatkan perhatian pada bola.
- Melompat terlebih dahulu dengan kedua kaki
- Lengkungkan tubuh sedikit ke belakang.
- Kontak bola pada titik tertinggi dari lompatan.
- Kontak bola dengan kening.
- Tarik kepala sedikit ke belakang pada saat kontak



Gambar 2.10 Menahan bola dengan kepala Abdul Rohim (2008: 18)

### 3. Teknik Dasar Menggiring Bola

Teknik menggiring juga harus dikuasai oleh seseorang pemain supaya dapat bermain dengan baik. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

#### a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
- Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- Pergelangan kaki diputar keluar dan di kunci.
- Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dan berat badan dibawah ke depan.
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak menggunakan menggiring bola.



Gambar 2.11 menggiring bola dengan kaki bagian dalam dalam Abdul Rohim(2008 : 20)

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar dapat di lakukan dengan cara :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
- Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- Pergelangan kaki diputar ke dalam dan di kunci.
- Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah.
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola.



Gambar 2.12 menggiring bola dengan kaki bagian luar Arsil (2009 : 127)

#### 4. Teknik menyundul bola (*heading*)

Sepakbola merupakan satu-satunya permainan di mana pemain menggunakan kepala untuk menyundul bola. Pemain menggunakan jump header (meloncat keatas untuk menyundul bola) untuk mengoper bola kepada rekannya, untuk mencetak gol ke gawang lawan dan untuk membuang bola. *Dive header* (terjun ke bawah untuk menyundul bola), kedua cara tersebut merupakan keterampilan akrobatik yang menarik dan hanya digunakan situasi tertentu, misalnya untuk mencetak gol yang spektakuler pada yang lintasannya rendah.

##### 1. *Jump header* ( melompat ke atas untuk menyundul bola )

Arahkan tubuh menghadap bola pada saat bola bergerak turun, jaga agar bahu tetap lurus. Gunakan lompatan dengan kedua kaki untuk meloncat lurus ke atas. Saat di udara lengkungkan tubuh ke belakang dan tarik dagu kearah dada. Jaga leher agar tetap kuat dan pusatkan perhatian pada bola. Sentakan badan ke depan



dan kontak dengan bola dengan kening pada titik loncatan tertinggi. Yang terpenting mata harus terbuka dan mulut tertutup pada saat bola menyentuh kening. *Jump header* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

Luruskan bahu dengan bola yang datang.

Tekukkan lutut.

Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki.

Tarik dengan ke belakang.

Fokus perhatian pada bola

Lompat ke atas dengan kedua kaki.

Angkat tangan ke atas.

Badan di lengkungkan.

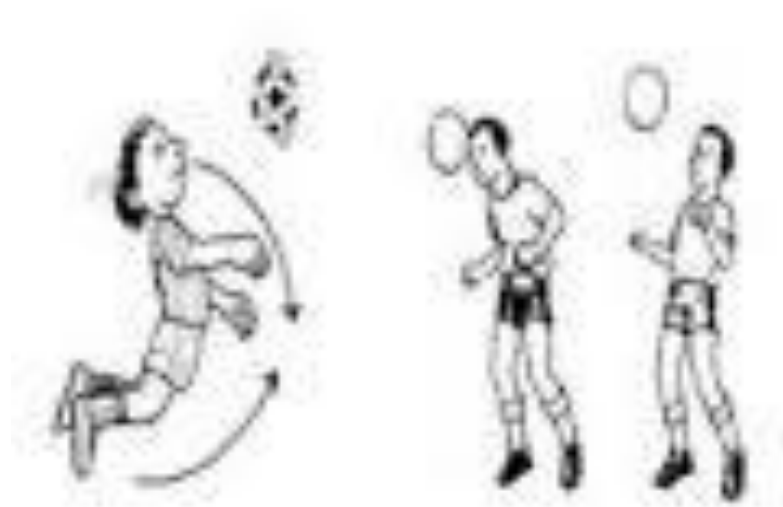
Tarik dagu ke dada.

Leher tidak bergerak.

Sentakkan badan ke depan.

Kontak bola dengan kening.

Mata terbuka mulut tertutup.



Gambar 2.13 *jump header* Abdul Rohim, (2008 :25)

2. *Dive header* (terjun ke bawah untuk menyundul bola )

*Dive header* digunakan untuk mengarahkan bola yang bergerak paralel ke permukaan dengan ketinggian sepinggang atau lebih rendah lagi. *Dive header* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

Luruskan bahu dengan bola yang datang.

Posisi tubuh sedikit terunduk.

Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki.

Tarik tangan ke samping belakang.

Fokuskan perhatian pada bola.

Terjun ke depan untuk menjemput arah gerakan bola.

Tubuh paralel dengan permukaan lapangan

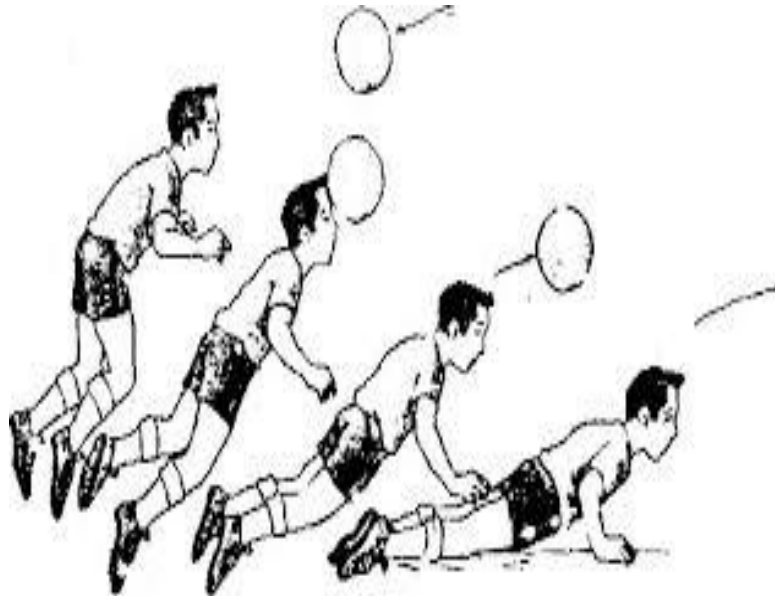
Miringkan kepala ke belakang.

Leher tidak bergerak.

Tangan diulurkan ke bawah depan.

Mata terbuka mulut tertutup

Kontak bola dengan kening.



Gambar 2.14 *Dive header* Abdul Rohim, ( 2008 : 27 )

##### 5. Teknik Melempar bola ( *throw-in* )

Menurut Muhajir (2007:4) menyatakan bahwa melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan. Abdul Rohim (2008:27) menyatakan lemparan ke dalam terjadi bila bola meninggalkan lapangan garis samping. Gerakan lemparan ke dalam ini memerlukan kekuatan otot kedua tangan dan bola harus di lepas di atas kepala.

Ada dua cara berdiri dalam proses pelepasan bola yaitu :

###### a. Posisi kaki sejajar/ rapat

Posisi ini di gunakan untuk gerakan lemparan ke dalam dengan jarak dekat.



Gambar 2.15 Melempar dengan posisi kaki rapat Abdul Rohim ,( 2008 :28)

b. Posisi kaki melangkah/ posisi kaki depan belakang

Posisi ini digunakan untuk melakukan lemparan ke dalam dengan jarak jauh.



Gambar 2.16 Melempar dengan posisi kaki melangkah Abdul Rohim ,(2008 :28)

Melempar bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

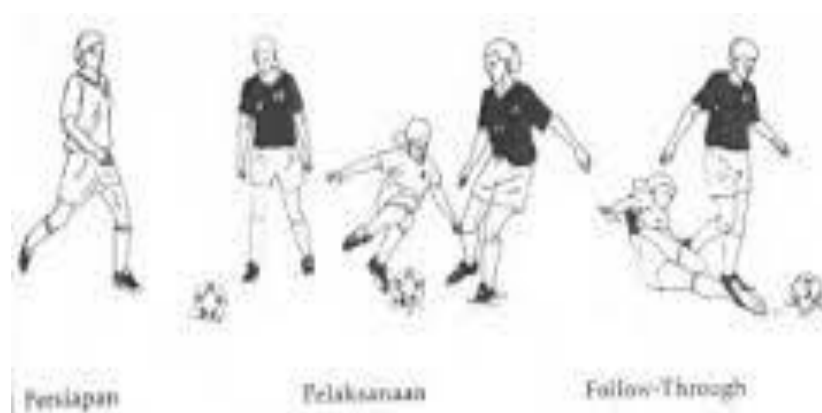
- Peganglah bola dengan kedua tangan di atas dada.
- Bawa bola ke belakang dengan kedua tangan melewati atas kepala.

- Badan melenting ke belakang.
- Kaki dibengkokkan.
- Lepaskan lemparan bola ke depan melalui atas kepala.

#### 6. Merampas bola (*Tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan.

Menurut Herwin dalam Nusmoy (2013 : 16) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan. Cara merebut bola menurut Herwin dalam Nusmoy (2013: 17), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar apat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 2.17 teknik merampas bola Subardi (2007 : 37)

#### 6. Menjaga gawang ( *goal keeping* )

Menurut *Gifford* (2007:28) penjaga gawang adalah satu-satunya pemain di lapangan yang diperbolehkan memegang bola, tetapi hanya di dalam daerah penaltinya saja. pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola Sucipto dalam Nusmoy,(2013 :19)

Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang. Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola Herwin dalam Nusmoy,(2013 :20).



Gambar 2.18. Salah Satu Teknik Penjaga Gawang (Abdul Rohim,2008 : 30 )

## 5. Keterampilan Menggiring Bola

Pengertian keterampilan sesuai dengan perkataan Poerwadarminta dalam Prasetyo (2005:21) yaitu cakap dalam menyelesaikan tugas; mampu dan cekatan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan Danny Mielke (2007: 1).

Menurut Sukatamsi dalam Prasetyo (2005:21) menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Adapun pendapat Engkos Kosasih dalam Prasetyo (2005:21) menggiring bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki.

Luxbacher dalam Prasetyo (2005:21) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki( *inside outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menanggap penggiringan bola lebih sebagai seni daripada keterampilan

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah bisa menggiring bola melewati lawan tanpa bisa direbut dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. 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 Abdul Rohim (2008: 19).

Menggiring bola merupakan teknik 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. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan.

Dalam menggiring bola dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu:

- a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau kaki penuh
- d. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- e. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untu dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan dengan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan keterampilan menggiring bola.

Adapun tujuan menggiring bola menurut Sukatamsi dalam Prasetyo (2005 :22) adalah: (1) melewati lawan, (2) mencari kesempatan memberikan bola umpan



kepada teman dengan tepat dan (3) menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja atau kaki kiri saja, adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi dalam Prasetyo (2005 :25) adalah sebagai berikut: (1) Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian, bola didorong menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sedangkan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri, (2) Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar, (3) Menggiring bola zig-zag melampaui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Menggiring dengan menggunakan kaki bagian dalam akan memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kakinya. Dengan demikian, pemain akan memiliki kontrol terhadap bola akan semakin besar. Sedangkan menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi

pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Menggiring dengan menggunakan kaki bagian luar akan memudahkan pemain untuk mengontrol. Pemain sepakbola yang baik harus mampu menggiring bola dengan kaki bagian luar dan secara sebentar-sebentar menggunakan kaki bagian dalam tanpa mengurangi kecepatan tanpa kehilangan kontrol.



Gambar 2.19  
Menggiring bola Arsil(2009:127).

Cara menggiring bola menurut pendapat Sukatamsi dalam Prasetyo (2005 :23) yaitu untuk melakukan teknik menggiring bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan.

Adapun cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi dalam Prasetyo (2005 : 23) adalah sebagai berikut: (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam, (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola

tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, (3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus sedikit ditekuk dan Adapun kesalahan di dalam menggiring bola adalah sebagai berikut:

- Bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.
- Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan.
- Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak teratur.
- Mata hanya selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan sesungguhnya pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Cara menggiring bola menurut pendapat Sukatamsi dalam Prasetyo(2005 : 23) yaitu untuk melakukan teknik menggiring bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan.

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau bola tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat mudah merubah arah bila dihadap oleh lawannya. pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau bola tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola.

Dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat merubah arah dan melewati lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai.

### **B. Kajian Penelitian yang relevan**

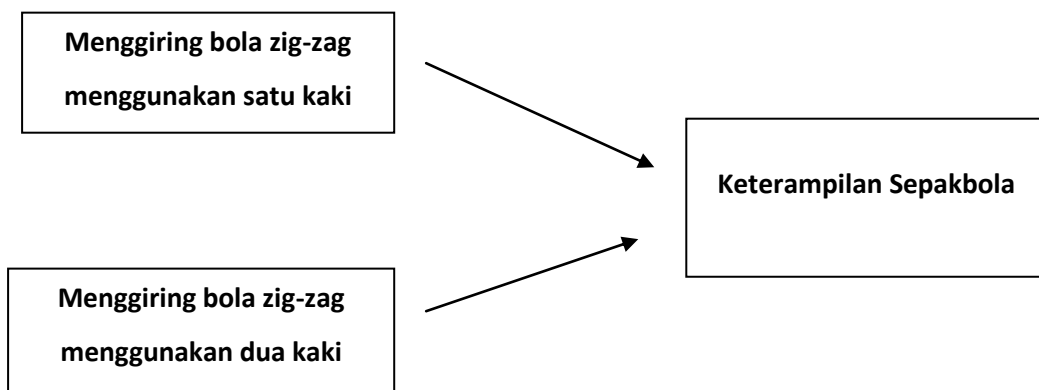
Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Aji Dwi Prasetyo (2005). Dalam penelitiannya tentang Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Bagi Pemain Klub Investindo Purbalingga Tahun 2004. Maka Penelitian Penelitian ini menyimpulkan bahwa :
  1. Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain klub Investindo Purbalingga Purbalingga tahun 2004.
  2. Ada hubungan yang signifikan kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain klub Investindo Purbalingga Purbalingga tahun 2004.
  3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki dengan keterampilan

menggiring bola pada permainan sepakbola bagi pemain klub Investindo Purbalingga Purbalingga tahun 2004.

### C. KERANGKA BERFIKIR

Menggiring bola dalam permainan sepakbola salah satu unsur penting teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Kemampuan menggiring bola dalam sepakbola bermanfaat bagi pemain untuk menerobos pertahanan lawan, mendekati ruang tembak, menghindari sergapan lawan, dan memperoleh ruang untuk mengoper ke temannya. Menggiring bola pada saat bermain sangat situasional sesuai dengan kondisi pemain lawan.



Gambar 2.20 Desain penelitian

Pada saat menggiring bola, lawan jauh dapat dilakukan dengan menggiring lurus satu kaki dengan cepat, jika lawan dekat dapat dilakukan dengan menggiring zig-zag satu kaki atau dua kaki. Kemampuan menggiring bola merupakan unsur teknik dasar dalam permainan sepakbola, sehingga perlu dilatihkan atau diajarkan dengan baik. Seorang pemain sepakbola yang menguasai dengan baik teknik dasar menggiring bola akan banyak memperoleh kelebihan dilapangan dibandingkan pemain yang kurang menguasai menggiring bola dengan baik. Pemain yang

menguasai teknik menggiring bola dengan baik akan memberikan aksi-aksi di lapangan yang membuat dercak kagum penonton, bahkan pemain yang teknik menggiringnya baik akan memberikan banyak peluang untuk cetak gol dan tidak akan mudah kehilangan bola di lapangan. Sedangkan pemain yang kurang menguasai teknik menggiring bola dengan baik akan sering melakukan kesalahan, serta kurang bisa menciptakan peluang mencetak gol. Menggiring zig-zag melewati rintangan ataupun menggiring zig-zag dalam bermain yang sifatnya situasional akan lebih sulit jika dibandingkan menggiring lurus tanpa rintangan. Menggiring bola zig-zag dalam tes rintangan sudah teratur dan hambatan yang dihadapi sangat minim tergantung keterampilan setiap pemain. Dalam tes menggiring bola zig-zag akan lebih efektif jika sentuhan bolanya dengan dua kaki bergantian saat melewati pancang-pancang. Lain halnya jika menggiring bola lurus tanpa rintangan akan lebih efektif jika sentuhan dengan bola hanya satu kaki sesuai kebiasaan dalam menggiring bola.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012 : 64) Hipotesis Merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

$H_0$  : Menggiring bola menggunakan satu kaki lebih baik daripada menggiring menggunakan dua kaki.

$H_a$  : Menggiring bola menggunakan dua kaki lebih baik dari pada menggiring menggunakan satu kaki.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran dribble zig-zag bola pada siswa putra kelas V SDN 69 Kota Bengkulu.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilakukan di SDN 69 Kota Bengkulu dan penelitian ini pelaksanaannya pada pukul 08.00 WIB/selesai tanggal 4-8 Maret 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SDN 69 yang berjumlah 30 siswa.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2012:80).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 69 Kota Bengkulu.

##### **2. Sampel**

Berdasarkan jumlah populasi yang ada, maka sampel yang diambil adalah 30 siswa. Untuk memilih siswa yang jadi sampel, digunakan tehnik proposional

random sampling.(Sugiyono,2012:81) berpendapat bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

#### **D. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012:38) menyatakan variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah efektivitas menggiring bola zig-zag antara satu kaki dan dua kaki bagi siswa putra kelas V SD 69 Kota Bengkulu.

Efektivitas menggiring bola zig-zag satu kaki adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (waktu) telah tercapai pemain dalam membawa bola dengan salah satu kakinya (kalau menggunakan kaki kanan, maka kaki kanan terus yang digunakan untuk menggiring bola atau sebaliknya) melewati diantara pancang-pancang yang berjumlah 6 buah pancang yang jaraknya 6 meter bolak-balik, waktu yang dicapai makin sedikit semakin efektif.

Efektivitas menggiring bola zig-zag dua kaki adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (waktu) telah tercapai pemain dalam membawa bola dengan kedua kakinya (kalau bergerak ke kanan, maka kaki kanan terus yang digunakan untuk menggiring bola atau sebaliknya) melewati diantara pancang yang berjumlah 6 buah pancang yang jaraknya 6 meter bolak-balik, waktu yang dicapai makin sedikit semakin efektif.



## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang menggunakan mengukur alam maupun sosial yang diamati. Sugiyono (2012:102). Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes kemampuan dasar bermain sepakbola khususnya mengenai kemampuan dasar menggiring bola yang telah diketahui validitasnya sebesar 0,72 dan reliabilitasnya sebesar 0,61. Arsil (2009 :125).

### 2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dari pengukuran berupa waktu yang diperoleh siswa saat menggiring bola zig-zag dari start sampai finish.

Hal-hal yang perlu di perhatikan sebelum melakukan tes keterampilan menggiring bola:

#### 1. Peserta Tes

Memahami cara pelaksanaan tes

Dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti tes

Memakai pakaian olahraga

#### 2. Petugas tes

Memberikan penjelasan tentang cara pelaksanaan tes menggiring bola

Memberikan latihan pemanasan terhadap siswa

Mencatat hasil tes

3.Sarana dan prasarana yang di perlukan dalam tes keterampilan menggiring bola adalah sebagai berikut:

Lapangan

Bola kaki

Pancang atau alat rintangan(6 buah)

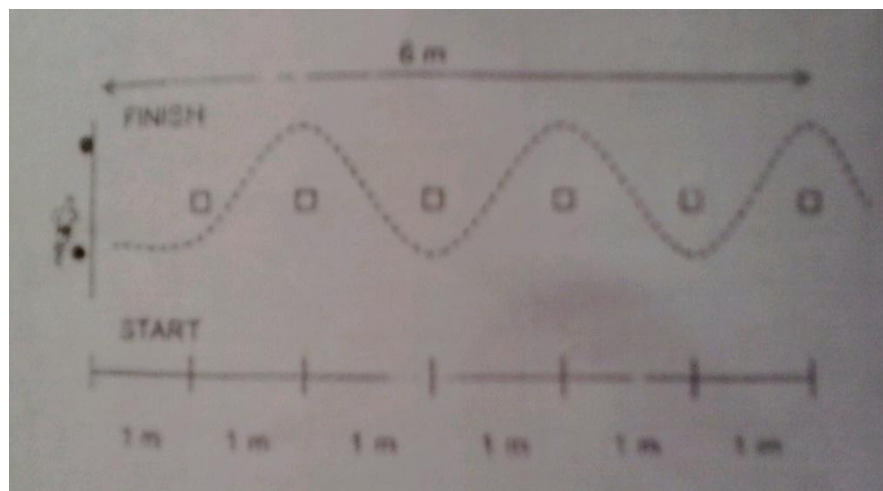
Stop watch

Peluit

Meteran

4.Pelaksanaan tes menggiring bola

Tes Dribling adalah tes dengan menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan panjang lapangan 6 meter dengan jarak 1 meter.bentuk lapangan menggiring bola.



Gambar 3.1  
Menggiring bola  
Arsil (2009:127).

Cara pelaksanaan:

Peserta berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola di garis start. Pada bunyi peluit peserta harus menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finish. Pencatat hasil diambil dari lama waktu tempuh dari start sampai finish.

#### **F. Validitas dan Reabilitas Instrument**

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes kemampuan dasar bermain sepakbola khususnya mengenai kemampuan dasar menggiring bola yang telah diketahui validitasnya sebesar 0,72 dan reliabilitasnya sebesar 0,61. Arsil (2009 :125).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskripsi. Dengan demikian, data yang telah diperoleh dari tes dan pengukuran akan disajikan dalam bentuk normalitas, homogenitas, uji T, dan norma-norma menggiring bola satu kaki dan dua kaki.

##### **1..Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji persyaratan tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hal ini sesuai pendapat Sugiyono, (2012:172) "Penggunaan statistik parametris mensyaratkan data variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, sehingga harus dilakukan pengujian normalitas data". Untuk melakukan uji normalitas data di gunakan chi-kuadrat dengan rumus :

$$X^2 = \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Sugiyono,(2005:104)

Keterangan :

$x^2$  : Nilai Chi-kuadrat

$fo$  : Frekuensi yang di observasikan( Frekuensi)

$fh$  : Frekuensi yang di harapkan( Frekuensi)

Dengan kriteria penguji, jika  $x_{hitung} \leq x_{tabel}$  artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tidak berdistribusi normal.Sugiyono(2011 : 172).

## 2.Uji Homogenitas

Sedangkan untuk menguji homogenitas suatu data menggunakan uji F dengan rumus :

$$F = \frac{Sterbesar}{Sterkecil}$$

Dengan kriteria penguji,  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  Artinya data homogen dan jika sebaliknya, data tidak homogen.Sugiyono,(2012: 183)

## 3.Uji Perbedaan (T)

Berdasarkan dengan tujuan penelitian ini maka data di peroleh akan di analisis melalui teknik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian ini.Data akan diolah dengan menggunakan uji statistik dengan menggunakan perbedaan mean dan ui “t” dengan rumus :

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Sugiyono(2012:184)

Keterangan :

t : Nilai Perbedaan

r : Reabilitas

n : Jumlah peserta mengikuti tes

#### 4. Norma menggiring bola

**Tabel : 3.1**

**Norma Tranformasi skor tes menggiring bola dalam T- Skore**

<b>Dribling Test ( /10 detik)</b>	<b>T- Skore</b>
≤ 6.30	78
6.31 - 6.60	77
6.61 - 7.40	75
7.40 - 7.73	74
7.74 - 8.10	73
8.11 - 9.40	69
9.41 - 9.53	68
9.54 - 9.70	67
9.71 - 10.24	66
10.25 - 10.89	64
10.90 - 11.70	62
11.71 - 11.78	61
11.79 - 12.30	60
12.31 - 12.60	59
12.61 - 12.90	58
12.91 - 13.31	57
13.32 - 13.64	56
13.65 - 13.94	55
13.95 - 14.25	54

14.26 – 14.60	53
14.61 – 14.93	52
14.94 – 15.28	51
15.29 – 15.58	50
15.59 – 15.90	49
15.91 – 16.22	48
16.23 – 16.54	47
16.55 – 16.87	46
16.88 – 17.15	45
17.16 – 17.50	44
17.51 – 17.80	43
17.81 -17.87	42
17.88 – 18.40	41
18.41 – 18.81	40
18.82 – 19.13	39
19.14 -19.28	38
19.29 -19.57	37

Arsil(2009 : 128)

**Norma Penilaian Dribbling/mengigiring bola**

NO.	Klasifikasi T –Skore
1	Baik sekali $\geq 66$
2	Baik 53 – 65
3	Sedang 41 -52
4	Kurang $\leq 40$

Arsil(2009 : 128)