

Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola Untuk Sekolah Sepakbola

Ridwan

K1A116035

Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan

Universitas Jambi

Ridwandani415@gmail.com

ABSTRAK

Ridwan, 2016 **“Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola Untuk Sekolah Sepakbola”**

Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pembimbing (I). Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd Pembimbing (II) Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci : Video Tutotial, Teknik Dasar Sepakbola

Berdasarkan pengamatan penulis di Sekolah sepakbola, saat masa pandemi saat ini seluruh siswa yang melakukan latihan diliburkan untuk sementara waktu karena himbauan pemerintah untuk tidak melakukan perkumpulan diluar rumah. bagi seluruh siswapun merasa kurang efektif latihan dilakukan dirumah secara mandiri Oleh karena itu, peneliti ingin membantu seluruh siswa Sekolah sepakbola melalui video tutorial teknik dasar sepakbola. Video teknik dasar sebelumnya yang telah ada belum mencakup secara keseluruhan seperti penjelasan pada materi latihan dan manfaat kegunaan materi latihan kemudian video sebelumnya hanya menjelaskan secara singkat, oleh karena itu peneliti disini ingin membuat sebuah video tutorial teknik dasar sepakbola untuk Sekolah sepakbola agar dapat seluruh siswa sekolah sepakbola dapat melaksanakan latihan sepakbola lebih terarah dan lebih mudah untuk di ikuti.

Penelitian ini bertujuan untuk membuat video tutorial teknik dasar sepakbola yang mana akan dibuat berupa dalam bentuk video latihan sepakbola. Metode deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya.

Hasil Penelitian ini dapat dilihat dari validasi ahli media. ahli media memberikan penilaian sebesar 58 dengan persentase 97% dengan kriteria “Layak” dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media bahwa Video tutorial teknik dasar sepakbola untuk sekolah sepakbola mendapatkan kategori “Baik” dan dapat di gunakan sebagai referensi untuk latihan teknik dasar sepakbola secara mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa video tutorial teknik dasar sepakbola yang dibuat oleh penulis sudah “layak” di gunakan dan dapat di berikan kepada seluruh siswa sekolah sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu permainan yang memasyarakat dan digemari hampir semua orang. Bahkan orang bukan saja gemar memainkannya tetapi juga gemar menontonnya, mulai dari anak-anak sampai dengan orang dewasa. Bahkan pada saat sekarang sebagian lahan yang kosong mereka gunakan sebagai tempat bermain sepakbola, bahkan kadang-kadang sawah yang kering pun digunakan sebagai tempat lapangan bermain sepakbola. Justru itulah di Indonesia khususnya sepakbola merupakan permainan yang merakyat (nasional) yang sudah mulai berkembang di seluruh pelosok. Pada dasarnya tujuan bermain sepakbola beranekaragam, ada yang sekedar mengisi waktu luang sebagai hiburan, maupun untuk prestasi. Cepatnya perkembangan permainan sepakbola di masyarakat dikarenakan mudah dipelajari. olahraga ini relatif murah. Alasan lain juga karena permainan ini dapat dimainkan di mana saja, asal tersedia bidang datar yang memadai. Maka tidak heran jika banyak kita jumpai lapangan atau arena bermain sepakbola di sekolah, di balai desa, di pantai, maupun di tempat lain. Olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga yang digemari semua elemen masyarakat pada umumnya karena olahraga sepakbola dilakukan di lapangan dengan dua tim atau dua regu saling bertanding dengan sportif. Olahraga sepakbola bukan hanya untuk kesehatan jasmani semata namun lebih dari itu,

olahraga sepakbola dapat juga dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi baik tingkat nasional maupun internasional. Hampir setiap orang, baik anak-anak, pemuda maupun orang tua yang sehat pernah bermain sepakbola. Karena permainannya menarik dan melibatkan banyak orang, tidak mustahil sepakbola merupakan olahraga yang paling akrab dimuka bumi ini. Selain itu sepakbola erat hubungannya dengan beberapa faktor positif yang harus dimiliki oleh seorang pemain, meliputi kesegaran jasmani, keterampilan teknik, kekuatan mental, kecerdasan dan kepemimpinan, pola hidup teratur serta gotong royong. Sepakbola dimainkan di atas rumput yang datar di lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang di tentukan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang jika dapat memasukkan bola ke dalam gawang (mencetak gol) pada gawang lawan lebih banyak. Hal itulah yang menjadi tujuan utama pertandingan sepakbola.

SEPAKBOLA

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh anak – anak, terutama anak laki – laki. Bermain sepakbola dapat di lakukan di lapangan atau di halaman sekolah. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, kita harus mengerti dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola. (Suyatno, 2010:13)

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang di mainkan oleh dua pemain yang masing – masing beranggotakan 11 orang (kesebelasan) memasuki abad- 21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara yang menjadikan olahraga sepakbola ini menjadi populer di dunia. <http://www.slideshare.net/Ricky77Suu/pengertian-sepak-bola-aturan-dan-teknik-dasar-permainan> (diakses pada tanggal 18 Desember 2020).

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat di pahami bahwa sepakbola adalah olahraga yang digemari semua kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, olahraga sepakbola memiliki peraturan yang baku dan sudah ditetapkan dan harus dipatuhi olahraga sepakbola adalah olahraga pemersatu bangsa dan negara baik di tingkat nasional maupun internasional.

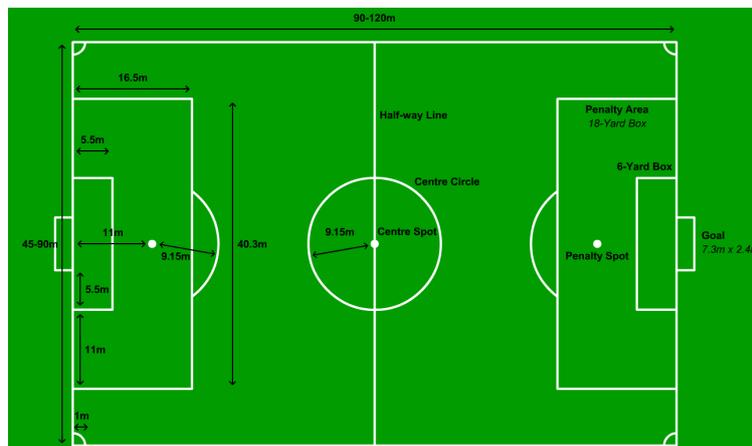
Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola saat ini. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri 11 pemain. Oleh karena itu, satu regu di dalam permainan sepakbola dinamakan dengan kesebelasan, biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak yang lama waktunya adalah 2 x 45 menit dengan waktu istirahat selama 15 menit di antara dua babak tersebut mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan, suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila dapat memasukan bola kegawang lawan lebih banyak atau kemasukan bola lebih sedikit jika di dibandingkan dengan lawannya (Muhajir, 2007: 2).

Permainan sepakbola di pimpin oleh seorang wasit dan dua orang penjaga garis, permainan dimulai dengan tendangan pertama oleh satu pemain. Setiap pemain boleh menggunakan kaki, paha, dada, dan perut untuk menghentikan, mengontrol, menggiring, dan mengoper bola. Anggota badan yang tidak boleh digunakan adalah tangan. Jika boleh menyentuh tangan, dinyatakan *hands ball* dan di berikan hukuman tendangan dari lawan, tangan dalam permainan sepakbola hanya digunakan untuk melakukan lemparan ke dalam (*throw in*) apabila bola keluar lapangan (*out*) lemparan ke dalam di lakukan di garis samping tempat bola keluar. Akan tetapi, jika bola keluar di garis gawang harus di lakukan tendangan pojok di berikan kepada lawan karena bola

keluar garis gawang oleh pemain yang bertahan. Dalam permainan sepakbola dituntut sportivitas yang tinggi serta kerja sama pemain yang baik. Selama permainan tidak boleh menjegal, memegang, menendang dan mendorong lawan. Tidak boleh mengumpat dengan kata – kata kotor kepada lawan atau wasit. Jika ketentuan itu dilanggar, akan diberikan hukuman berupa tendangan bebas, kartu kuning sebagai tanda peringatan, atau kartu merah sebagai tanda keluar dari permainan. Hukuman diberikan oleh wasit yang memimpin (Hananto dkk, 2007: 79).

Seseorang pemain sepakbola harus bisa menguasai teknik – teknik dasar dalam bermain sepakbola salah satunya adalah teknik penguasaan bola, menggiring bola, menahan bola, mengoper bola, menyundul bola tapi dari teknik di tersebut itu hanya untuk pemain sepakbola saja beda dengan penjaga gawang, bagi penjaga gawang mempunyai teknik sendiri salah satunya teknik bersiap menghadapi serangan musuh, teknik menerima bola yang di tembak, teknik menerima bola yang menggelinding ke samping penjaga gawang, teknik menerima bola tinggi. Penjaga gawang harus menguasai teknik – teknik tersebut agar bisa melindungi gawang dari serangan lawan.

Lapangan sepakbola di buat di lapangan tanah berbentuk segi empat yang tertutup dengan rumput pendek dan rapat. Untuk permainan penuh, lapangan sepakbola berukuran panjang sekitar 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Garis – garis batas harus jelas, biasanya tinggi gawang dalam permainan sepakbola 2,44 meter di ukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas, lebar gawang 7,32 meter di ukur dari sisi dalam kedua tiang gawang (Subardi, 2007:5).



Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepakbola

Sumber : (Subardi, 2007:5)

PERATURAN SEPAKBOLA

Dalam melakukan olah raga sepakbola, diberlakukan beberapa aturan yang harus dipatuhi oleh semua pihak. Sesuai dengan pengertian sepakbola, beberapa peraturan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Jumlah Pemain Sepakbola

Jumlah pemain sepakbola setiap tim adalah 11 orang. Dalam satu tim sepak bola terdapat 11 pemain, dimana masing-masing pemain memiliki posisi yang berbeda, yaitu 1 penjaga gawang, 4 pemain bertahan, 2-5 pemain tengah, dan 1-3 penyerang. Masing-masing tim memiliki seorang kapten yang bertugas memimpin rekan

setimnya sehingga dapat bermain sesuai arahan. Adapun tugas dari masing-masing posisi pemain sepakbola adalah:

- a. Penjaga gawang (*keeper*); bertugas menjaga gawang agar tidak kemasukan bola.
- b. Pemain bertahan (*back*); bertugas untuk menghalau lawan agar tidak masuk ke area pertahanan.
- c. Pemain tengah/ gelandang (*midfielder*); sering disebut juga dengan playmaker yang bertugas mengatur permainan timnya serta membantu back dan striker.
- d. Pemain sayap (*winger*); pemain yang bertugas mengendalikan permainan di area kiri atau kanan lapangan.
- e. Penyerang (*striker*); pemain yang bertugas untuk memasukkan bola (goal) ke gawang lawan

2. Durasi Permainan SepakBola

Menurut aturan sepakbola internasional, durasi permainan sebuah pertandingan sepak bola adalah 2 x 45 menit (2 babak). Namun, wasit yang memimpin pertandingan dapat memberikan tambahan waktu sesuai dengan kebutuhan, yaitu sekitar 1-5 menit untuk setiap babak. Untuk pertandingan tertentu, misalnya dengan sistem gugur, bila selama dua babak pertandingan kedua tim masihimbang maka akan di berlakukan tambahan waktu 2×15 menit. Jika dalam perpanjangan waktu tersebut masih tetapimbang maka akan di lakukan adu pinalti hingga salah satu tim menang.

PERALATAN SEPAKBOLA

Sepakbola adalah olahraga yang tidak terlalu sulit untuk dilaksanakan karena tidak memerlukan banyak peralatan. Anda hanya memerlukan sebuah, bola, sepatu, dan tentu saja baju yang sesuai untuk latihan. Permainan sepakbola dilakukan di sebuah lapangan berumput. Pada bagian sisi lapangan terdapat garis pembatas antara bagian dalam dan luar lapangan.

Berikut standar lapangan sepakbola untuk orang dewasa;

- Panjang 100 – 120 meter
- Lebar 65 – 75 meter
- Lebar gawang 7,32 meter
- Tinggi gawang 2,44 meter
- Bola
- Ukuran: 68-70 cm
- Keliling: 10 cm
- Berat: 410-450 gram
- Lambungan: 1000 cm pada pantulan pertama
- Bahan: karet atau karet sintetis (buatan)

Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 11, salah satunya penjaga gawang
 Jumlah pemain maksimal keluar lapangan (tidak termasuk cedera): 4
 Jumlah pemain cadangan maksimal: 12
 Jumlah wasit: 1
 Jumlah hakim garis: 2-4
 Batas jumlah pergantian pemain: 3 kecuali pertandingan uji coba
 Perlengkapan permainan:

- Kaos bernomor (sejak tahun 1954)
- Celana pendek
- Kaos kaki
- Pelindung tulang kering
- Alas kaki bersolkan karet

Teknik-teknik Dasar Sepakbola

a) Teknik Mengoper Bola (*Passing*)

Teknik Mengoper bola adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali kiper yang bisa menggunakan tangan dan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu pemain. Jadi intinya teknik mengoper bola ialah teknik memberikan bola ke pemain yang lain guna memberikan kesempatan untuk menguasai bola. Teknik mengoper bola dibagi menjadi 3 yaitu mengoper bola dengan kaki bagian luar, mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan mengoper bola dengan kaki bagian punggung kaki. (Rachmat, 2009: 25)

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 2001: 22).

Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai kemampuan dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke gawang lawan. Cepat di sini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan. bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi luang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat luang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki (Sukatamsi, 2001: 25).

Untuk menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Sukatamsi (2001: 17-39) mengatakan bahwa prinsip-prinsip menendang bola terdiri dari: (1) pandangan mata, (2) kaki tumpu, (3) kaki yang menendang, (4) bagian bola yang ditendang, (5) sikap badan.

1) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran kemana bola akan, kemudian pandangan jalannya arah bola.

2) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi

kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut di luruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

3) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

4) Bagian bola yang ditendang.

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang disebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

5) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka badan berada di atas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi (Sukatamsi, 2001: 28).

Dilihat dan perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*) (Sucipto, dkk. 2000: 17).

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 : (a) Badan menghadap sasaran di belakang bola, (b) kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, (c) kaki tendang ditarik ke belakang dan diayukan ke depan sehingga mengenai bola, (d) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola, (e) pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola, (f) gerak kaki tendang diangkat menghadap sasaran, (g) pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran, (h) kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto, dkk. 2000: 17).

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 : (a) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola kurang lebih 25 cm,

ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk, (b) kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, (c) kakitendang ditarik ke belakang diayunkan ke depan sehingga mengenai bola, (d) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan, (e) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran, (f) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, (g) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan (Sucipto, dkk. 2000: 17).

c. Menendang dengan punggung kaki.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: (a) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, (b) kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan, (c) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, (d) perkenaan kaki pada tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan, (e) gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, (f) pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto, dkk. 2000: 18).

d. Menendang dengan kaki bagian luar

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: (a) 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, (b) 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, (c) gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan, (d) pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, (e) lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Fungsi dan kegunaan dari tendangan adalah: (a) Untuk memberikan operan kepada teman, (b) memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, (c) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, (d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan pinalti (Sucipto, dkk. 2000: 21).



Gambar 2. Teknik *Passing*
(Sumber: Rachmat, 2009: 25)

b) Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik menyundul bola adalah teknik perkenaan bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala sebagai media. Teknik ini bisa digunakan untuk mengumpan atau memasukan bola ke gawang lawan ketika posisi bola melayang dalam artian bola tersebut tidak mampu diraih dengan menggunakan kaki, alangkah baiknya teknik ini yang digunakan. (Rachmat, 2009: 29)

Menurut Sucipto,dkk. (2000. 26) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Prinsip-prinsip teknik menyundul bola: (1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, (2) otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher, (3) untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala, (4) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, (5) pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi (Sukatamsi, 2001: 19).

Macam-macam teknik menyundul bola:

1) Menyundul bola sambil berdiri.

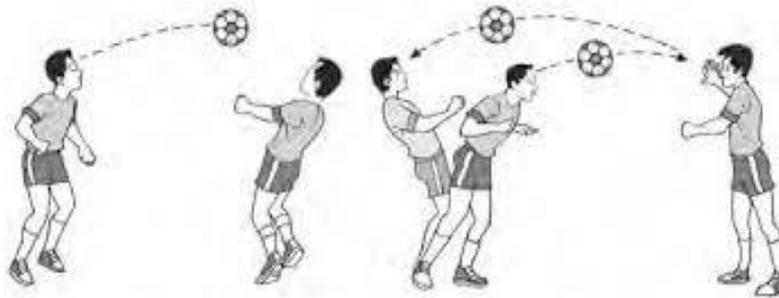
Pada umumnya dilakukan saat datangnya bola maksimal setinggi kepala. Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut: (a) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran, (b) kedua lutut sedikit ditekuk, (c) lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher, (d) dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul. Dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola, (e) seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan beradu di depan dan menghadap ke sasaran, (f)

salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan (Sucipto, dkk. 2000: 28).

2) Menyundul bola sambil meloncat.

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Analisis menyundul bola sambil meloncat adalah sebagai berikut: (a) Meloncat sesuai dengan datangnya bola, (b) pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher, (c) dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola, (d) badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif (Sucipto, dkk. 2000: 29).

Fungsi dari teknik menyundul bola adalah: (1) Untuk meneruskan bola kepada teman atau operan jarak pendek, (2) untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan dan untuk membuat gol (3) memberikan umpan kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk membuat gol (operan melambung ke atas), (4) menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan, mempertahankan daerah gawang sendiri (Sukatamsi, 2001: 20).



Gambar 3. Teknik Sundulan (*Heading*)
(Sumber: Sahadi, 2011: 62)

c) Teknik Mengontrol Bola (*Controlling*)

Mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan mengontrol bola adalah untuk mengatur tempo permainan dan untuk memudahkan memberikan umpan kepada teman. Untuk teknik mengontrol bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan, diantaranya menggunakan punggung kaki, paha, dada (Wildan, 2011: 60).

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).

Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (a) Posisi badan segaris dengan datangnya bola, (b) kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk, (c) kaki penghenti diangkat dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola, (d) bola menyentuh kaki persis di bagian dalam kaki atau mata kaki, (e) kaki penghenti mengikuti arah bola, (f) pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti, (g) kedua lengan dibuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan (Sucipto, dkk. 2000: 23).

2) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: (a) Posisi badan menghadap ke datangnya bola, (b) kaki tumpu berada disamping kurang lebih 30 derajat dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk, (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, (d) bola menyentuh kaki tepat di permukaan kaki bagian luar, (e) pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada dibawah badan atau terkuasai, (f) posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan (Sucipto, dkk 2000).

3) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut : (a) Posisi badan menghadap datangnya bola, (b) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk, (c) kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, (d) bola menyentuh kaki tepat di punggung kaki, (e) pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di badan atau terkuasai (Sucipto, dkk. 2000: 17).

4) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Seringkali kita juga melihat pemain sepakbola menghentikan bola datar dengan telapak kaki dengan jalan bola kencang. Analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut: (a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola, (b) kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk, (c) kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap sasaran, (d) pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan, (e) pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti (Sucipto, dkk. 2000: 21).

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi adalah tidak tepatnya perkenaan bagian kaki, sehingga bola seringkali tidak dalam posisi siap untuk ditendang. Faktor lain adalah tidak tepatnya waktu untuk menghentikan bola, seringkali bola lepas atau lewat sebelum telapak kaki menyentuh bola.



Gambar 4. Teknik Mengontrol bola (*Controlling*)
(Sumber: Sahadi, 2011: 58)

d) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan. Oleh karenanya, bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang dan mengoper bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan memperlambat tempo permainan (Wildan, 2011: 62).

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 25).

Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Diego Armando Maradona dari Argentina.

Prinsip teknik menggiring bola meliputi :

- (1) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola,
- (2) di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan,
- (3) bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki,
- (4) pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
- (5) badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa (Sukatamsi, 2001: 18).

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain:

- (1) Untuk melewati lawan,
- (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan
- (3) untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2001: 20).

Macam-macam cara menggiring bola:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam:
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
 - b. kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan,
 - c. pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 2001: 22)
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh:
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh,
 - b. setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki,
 - c. pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 2001: 22).

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dan lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar:
- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar,
 - b. setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan. dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, (c) pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 2001: 22).



Gambar 5. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)
(Sumber: Wildan, 2011: 62)

e) Teknik Menembak Bola Ke Gawang (*Shooting*)

Teknik menembak bola ke gawang merupakan unsur yang paling penting dalam suatu permainan sepakbola bahkan oleh semua jenis cabang olahraga permainan. Karena mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan utama untuk memenangkan pertandingan, dalam pelaksanaannya teknik ini bisa dilakukan dengan menggunakan kaki kiri atau kaki kanan sesuai dengan kebutuhan pada pemain saat dalam pertandingan. Gerakan diawali dengan menarik salah satu kaki (melakukan tembakan dengan kaki kanan) kebelakang rilek. Kaki kiri ditekuk kedepan dan berguna sebagai titik berat badan yang menopang seluruh berat badan dengan kata lain sebagai tumpuan. Kemudian ayunkan kaki ke depan menuju bola yang akan di tendang (Rachmat, 2009:34).

Menendang bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang paling digunakan dalam permainan sepak bola. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya (Sceunemann, 2005 : 33).

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. (Sukatamsi, 1984 : 44).

Seorang pemain perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola, guna menunjang hasil tendangan yang baik. Menurut Remmy Muchtar (1992 : 30), prinsip-prinsip menendang bola yang baik terdiri dari:

a. Pandangan Mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan. Pada waktu akan menendang bola, pandangan mata ke arah sasaran ke mana bola akan ditendang, kemudian pandangan jalannya arah bola.

b. Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan akan menendang bola. Kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

c. Kaki yang Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang digunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki pada saat akan menendang bola dikuatkan atau ditegangkan. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan dan seterusnya bergerak untuk mencari posisi.

d. Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola yang di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

e. Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung sedang.

Menurut Remmy Muctar (1992 : 29) ada empat cara dalam menendang bola yaitu :

1. Dengan kaki bagian dalam (*Inside-foot*)

Pelaksanaan :

- a. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut sedikit dibengkokkan.
- b. Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar.
- c. Posisi badan berada diatas bola (menutup).
- d. Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- e. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.
- f. Mata melihat pada bola.

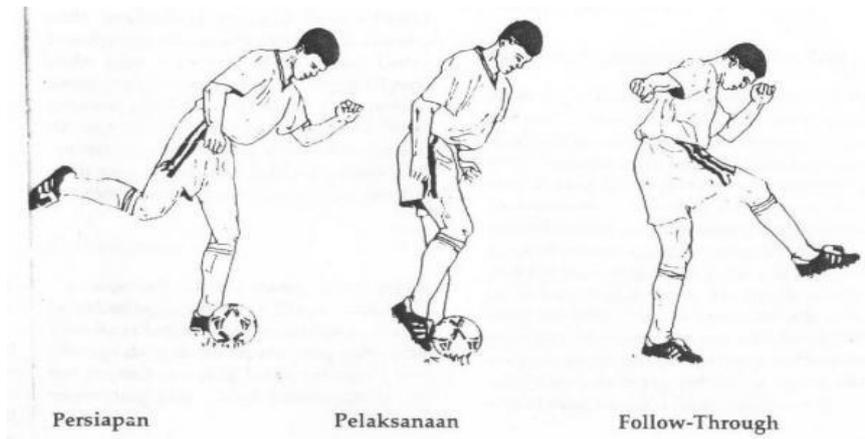
2. Dengan punggung kaki (*Instep-foot*)

Pelaksanaan :

- a. Kaki tumpu diletakkan disamping dan sejajar dengan bola. Lutut sedikit bengkok

- b. Kaki tendang diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ketanah, dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.
 - c. Gerakan kaki tendang terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendang pada saat perkenaan, berada diatas bola.
 - d. Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow-through*).
3. Dengan punggung kaki bagian dalam (*Inside-instep*)
Pelaksanaan :
- a. Kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
 - b. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
 - c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.
 - d. Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
 - e. Pandangan mata pada bola.
 - f. *Follow-through* dari kaki tendang.
4. Dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)
Pelaksanaan :
- a. Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
 - b. Kaki tendang diayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah kedalam.
 - c. Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
 - d. Tangan direntang.
 - e. Mata tertuju pada bola.
 - f. *Follow through* dari kaki tendang

Selain keempat cara tersebut kita harus mengetahui letak kaki tumpu terhadap sentuhan bola yaitu terletak disamping bola kurang lebih 10-15 cm dari bola, dengan sikap badan sedikit condong kedepan, kedua lengan terbuka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan badan, serta pandangan mata melihat pada bola dan kearah sasaran. Dari pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa menendang bola merupakan teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai setiap pemain sepak bola. Pemain sepak bola yang baik harus menguasai teknik menendang bola dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan. Tujuan menendang bola di sini adalah menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dalam melakukan teknik dasar ini dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu menggunakan kaki dalam, kaki luar dan punggung kaki.



Gambar 6. Teknik Menembak Bola (*Shooting*)
(Sumber: Sahadi, 2011: 57)

VIDEO TUTORIAL

Video tutorial adalah jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran. Beberapa contoh media audio visual adalah film, video, program TV dan lain-lain. (Asyhar, 2011: 45)

Video tutorial merupakan rekaman gambar hidup sebuah bentuk latihan atau sebuah petunjuk cara membuat atau melatih sesuatu atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain (Wiarto, 2016:136).

Video Tutorial adalah media yang merupakan kombinasi audio dan visual atau bisa disebut media pandang-dengar yang menampulkan gambar dan suara untuk di jadikan pedoman atau petunjuk bagi seseorang yang membuat sesuatu. Contoh dari. Rusman (2012: 63)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat di pahami bahwa video tutorial adalah sebuah media penyampaian berupa gambar dan suara untuk digunakan sebagai pedoman dan petunjuk bagi seseorang atau kelompok untuk mengikuti gerakan atau bentuk latihan. Video tutorial ini akan dibuat untuk latihan teknik dasar sepakbola bagi pemain junior.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini dalam bentuk angket dan Dokumentasi. Angket digunakan untuk mengetahui kelayakan media video tutorial teknik dasar sepakbola berdasarkan oleh ahli media. untuk memperoleh penilaian pada video tutorial teknik dasar sepakbola.

Data yang dikumpulkan pada pengembangan media yaitu berupa data kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari skor yang didapat dari angket yang diisi oleh ahli materi dan ahli media.

a) Angket

Penelitian ini, angket digunakan untuk mengumpulkan informasi sebagai bahan dasar dalam mengetahui penilaian terhadap media bahan ajar pada uji validasi dan kelayakan. Instrumen yang dilakukan oleh ahli media dan ahli materi sesuai dengan kriteria dalam mereview perangkat lunak media video berdasarkan kualitas.

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengumpulkan data. Tanpa alat tersebut, tidak mungkin data dapat diambil. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen angket. Angket diberikan kepada ahli materi dan ahli media sebagai responden. Instrumen angket ini disusun dengan skala Likert yang menggunakan empat macam pilihan jawaban.

Adapun kisi – kisi instrumen sebagai berikut :

1) Data Dari Ahli Media

Berupa kualitas teknik penyajian, keterbacaan menyampaikan konten tertentu dalam produk yang sedang dikembangkan.

Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Ahli Media

No.	Aspek Penilaian	Indikator	Butir Soal
1	Aspek Visual	Pemilihan Latar belakang	1
		Warna tulisan teks	2
		Kejelasan gambar video	3
		Pencahayaan dan Gerak gambar	4,5
2	Aspek Audio	Kecepatan penyampaian materi	6
		Ketepatan narasi materi dan tulisan	7,8
3	Aspek Bahasa	Jenis dan ukuran teks yang di gunakan	9
		Kesesuaian teks dengan gambar	10
		Tata letak teks pada gambar	11
		Bahasa yang digunakan dalam video	12
4	Aspek Programan	Durasi waktu video	13
		Kemudahan pengoperasian video	14
		Kualitas media keseluruhan	15

Tabel 4. Angket Penilaian Ahli Media

No.	Pertanyaan	Penilaian			
		1	2	3	4
1	Ketepatan memilih latar belakang video				
2	Ketepatan warna teks dalam video				
3	Kejelasan gambar pada video				
4	Ketepatan pencahayaan				
5	Ketepatan gerak gambar				
6	Kecepatan penyampaian materi				
7	Ketepatan narasi penjelasan materi				
8	Ketepatan narasi pada tulisan				
9	Jenis dan ukuran teks yang digunakan				
10	Kesesuaian teks dengan gambar				
11	Tata letak teks dalam video				
12	Bahasa yang digunakan dalam video				
13	Durasi waktu dalam video				

14	Kemudahan pengoperasian video yang digunakan				
15	Kualitas media secara keseluruhan				

2) Dokumentasi

Dokumentasi adalah pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa, dan berguna bagi sumber data, bukti, informasi kealiamahan yang sukar diperoleh, sukar ditemukan, dan membuka kesempatan untuk memperluas pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki. Peneliti ini menggunakan dokumentasi untuk sebagai bukti bahwa peneliti sedang dan telah melaksanakan penelitian video tutorial teknik dasar sepakbola untuk sekolah sepakbola.

Dokumentasi nantinya akan di ambil saat pelaksanaan pembuatan video tutorial teknik dasar sepakbola kemudian di tambah lagi dokumentasi dari para ahli media yang melaksanakan pengisian angket. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan data dengan metode Dokumentasi untuk mengetahui kondisi subjek saat diberi media video tutorial teknik dasar sepakbola.

Hasil Penelitian

1. Ahli Media

Validasi media dilakukan oleh Galang Isto'in Choirul S.Kom beliau adalah salah satu fotografer serta videografer yang berkecimpung kurang lebih sudah 8 Tahun beliau banyak akan pengalaman salah satunya beliau pernah membuat video cerita Dokumenter Masa Sekolah yang beliau ceritakan adalah susasana disekolah kemudian cara belajar di setiap sekolah oleh karena itu penulis menunjuk beliau sebagai ahli media untuk penilaian video yang peneliti buat. Selaku ahli media yang membantu peneliti untuk mendapatkan data dari uji ahli media. Uji ahli media dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data yang akan digunakan dan sekaligus untuk merevisi media yang dibuat sebelum disajikan kepada seluruh siswa sekolah sepakbola. Penilaian video tutorial sepakbola dilakukan oleh ahli media dengan kriteria penilaian dibagi menjadi empat klasifikasi yaitu "sangat baik", "baik", "tidak baik", dan "sangat tidak baik".

Tabel 6. Angket Penilaian Ahli Media

No.	Pertanyaan	Penilaian			
		1	2	3	4
1	Ketepatan memilih latar belakang video				√
2	Ketepatan warna teks dalam video			√	
3	Kejelasan gambar pada video				√
4	Ketepatan pencahayaan			√	
5	Ketepatan gerak gambar				√
6	Kecepatan penyampaian materi				√
7	Ketepatan narasi penjelasan materi				√
8	Ketepatan narasi pada tulisan				√
9	Jenis dan ukuran teks yang digunakan				√

10	Kesesuaian teks dengan gambar				√
11	Tata letak teks dalam video				√
12	Bahasa yang digunakan dalam video				√
13	Durasi waktu dalam video				√
14	Kemudahan pengoperasian video yang digunakan				√
15	Kualitas media secara keseluruhan				√

Berdasarkan kuisioner penilaian ahli media dari data hasil validasi dari ahli media diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kelayakan materi mendapat nilai sebesar 58 dengan persentase sebesar 97% dan termasuk pada klasifikasi “sangat baik”, serta dapat disimpulkan bahwa video tutorial yang di buat oleh peneliti saat melakukan teknik dasar sepakbola dinyatakan telah “layak” atau dapat digunakan dengan revisi seperlunya dan siap untuk diujicobakan.

2. Implimentasi

Video tutorial teknik dasar sepakbola ini digunakan sebagai referensi untuk pembelajaran teknik dasar dan di peruntukkan pada sekolah sepakbola kemudian siswa sekolah sepakbola dapat melakukan latihan sepakbola secara mandiri dirumah masing selama masa pandemi covid-19 saat ini. Video tutorial teknik dasar sepakbola ini menampilkan visualisasi teknik dasar sepakbola sesuai dengan materi yang disampaikan. Sehingga video tutorial teknik dasar sepakbola tidak hanya tampilan yang dibuat menarik melainkan isi materi sesuai dengan teknik dasar sepkbola. Dengan demikian siswa sekolah sepakbola tidak hanya aktif memperhatikan tampilan video tetapi juga siswa dapat mengetahui isi materi dengan baik.

3. Kelebihan dan Kekurangan Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola

Setelah melalui uji validasi ahli media maka dapat dijabarkan kelebihan dan kekurangan video tutorial teknik dasar sepakbola antara lain sebagai berikut :

1. Kelebihan

- a. Dapat lebih memotivasi peserta didik sehingga latihan menjadi semangat.
- b. Mengasah keterampilan siswa sekolah sepakbola untuk dapat latihan secara mandiri.
- c. Sangat menarik perhatian siswa untuk berlatih.
- d. Lebih meringankan tugas pelatih dalam latihan.
- e. Anak jadi lebih aktif dalam proses latihan.

2. Kekurangan

- a. Pencahayaan pada video tutorial kurang terlihat terang.
- b. Warna teks saat menjelaskan belum menarik perhatian.

Kesimpulan

Penelitian ini telah menghasilkan “Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola”. Penilaian kelayakan produk yang disusun serta di validasi ahli media dengan memberikan kategori layak pada video tutorial teknik dasar sepakbola yang di dibuat oleh peneliti. Setelah dianggap layak untuk diuji cobakan, video tutorial ini mendapat

penilaian dari ahli media memberikan penilaian sebesar 58 dengan persentase 97% dengan demikian video tutorial teknik dasar sepakbol mendapatkan nilai yang layak untuk sebagai referensi dan materi latihan yang baik.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya:

1. Video tutorial teknik dasar sepakbola ini memerlukan komputer atau laptop untuk mengoperasikannya, dan siswa yang ingin latihan mandiri harus memiliki seperangkat komputer ataupun laptop di rumah. Hal ini sangat menyulitkan bagi siswa yang tidak memiliki seperangkat komputer atau laptop di rumah.
2. Penelitian ini hanya dilakukan untuk mengetahui apakah video tutorial teknik dasar sepakbola layak untuk di uji cobakan pada uji coba lapangan bukan untuk mengetahui tentang efektivitas latihan dengan video tutorial teknik dasar sepakbola yang dibuat.
3. Saat melakukan pengambilan video terkadang cuaca saat sekarang ini kurang mendukung seperti contohnya saat hujan turun.
4. Pada video tutorial teknik dasar sepakbola ini belum ada analisis gerakan yang detail seperti menjabarkan pengertian pada teknik dasar sepakbola kemudian pengenaaan pada kaki bagian kaki.
5. Pencahayaan pada kamera saat pengambilan video masih kurang baik dikarenakan kamera yang digunakan adalah kamera *smart phone*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian video tutorial teknik dasar sepakbola terdapat beberapa saran untuk peneliti dan pembaca hasil penelitian ini. Adapaun saran yang di berikan peneliti sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan siswa sekolah sepakbola dapat memanfaatkan video tutorial teknik dasar sepakbola yang dibuat ini sebagai informasi dan media penyampaian materi teknik dasar sepakbola.
2. Bagi siswa yang memiliki laptop serta alat penunjang lainnya dapat digunakan untuk melakukan latihan secara mandiri.
3. Membantu pelatih dalam menyampaikan materi teknik dasar sepabola.
4. Memberikan motivasi kepada seluruh siswa sekolah sepakbola untuk berlatih teknik dasar sepakbola serta dapat memberikan pengalaman baru bagi siswa sekolah sepakbola.