

**VIDEO TUTORIAL TEKNIK DASAR SEPAKBOLA
UNTUK SEKOLAH SEPAKBOLA**

SKRIPSI

**OLEH :
RIDWAN
K1A116035**

*Di Ajukan Kepada Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memp peroleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
TAHUN
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola Untuk Sekolah Sepakbola”** yang disusun oleh Ridwan NIM. K1A116035 telah diperiksa dan disetujui sebagai persyaratan wisuda.

Jambi,
Pembimbing I

Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd
NIP.19740618 200501 1 008

Jambi,
Pembimbing II

Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19870526 201504 1 001

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ridwan

NIM : K1A116035

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, November 2021
Yang Membuat Pernyataan

Ridwan
NIM. K1A116035

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.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat ridho dan rahmatnya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **“Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola Untuk Sekolah Sepakbola”**. Untuk memenuhi sebagian syarat mendapat gelar sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan.

Dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini penulis banyak sekali mendapat bantuan, bimbingan dan arahan. Dalam kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. H. Sutrisno. M.Sc., Ph.D Selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Universitas Jambi.
3. Roli Mardian, S.Pd., M.Pd Selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi.
4. Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
6. Segenap Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kuliah sebagai bahan dalam proses penulisan skripsi.
7. Seluruh Tata Usaha Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu menyelesaikan khususnya di bidang administrasi sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya.

8. Orang Tua dan keluarga yang setiap saat memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis sampai pada tahap ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi perbaikan dalam penyusunan di masa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jambi, November 2021
Mahasiswa

Ridwan
NIM. K1A116035

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Fokus Penelitian.....	6
1.4. Rumusan Penelitian.....	6
1.5. Definisi Operasional.....	7
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1. Sepakbola	9
2.1.1. Peraturan Sepakbola.....	12
2.1.2. Peralatan Sepakbola.....	13
2.2. Teknik-Teknik Dasar Sepakbola.....	14
2.3. Video Tutorial	36
2.3.1. Kelebihan dan Kelemahan Video Tutorial	37
2.3.2. Manfaat Video Tutorial.....	38
2.3.3. Media Video Tutorial.....	38
2.3.4. Model Video Tutorial	40
2.4. Penelitian Relevan.....	42
2.5. Kerangka Berpikir	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.2 Desain Penelitian	46
3.3 Karakteristik Penelitian.....	46
3.4 Rancangan Model	47
3.5 Instrumen Penelitian	51
3.6 Cara Pelaksanaan Pembuatan Video Tutorial.....	52
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.7. Implementasi Video Tutorial	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Penelitian	56
4.1.1. <i>Storyboard</i> Video Tutorial	57
4.1.2. Video Tutorial	59
4.2. Hasil Penelitian	60
4.3. Hasil Uji Coba	63
4.4. Pembahasan	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	66
5.2. Keterbatasan Penelitian	66
5.3. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	70
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola	11
2. <i>Passing</i>	21
3. Teknik Sundulan	23
4. <i>Contoling</i>	27
5. <i>Dribbling</i>	31
6. <i>Shooting</i>	36

DAFTAR TABEL

Daftar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	45
2. Langkah-langkah Penelitian	48
3. Kisi-kisi Angket Ahli Media	53
4. Angket Penilaian Media	54
5. Storyboard Tutorial Teknik Dasar Sepakbola	57
6. Angket Penilaian Ahli Media	61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

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. Di samping itu peralatan

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 ditentukan. 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 merupakan olahraga yang paling populer dan digemari masyarakat. Hingga saat ini belum diketahui dari mana asal mula permainan sepakbola dan siapa penciptanya. Banyak daerah dikenal telah memainkan

permainan ini. Misalnya, sepakbola telah dikenal oleh masyarakat cina sekitar 2500 tahun lalu. Mereka telah memainkan sejenis sepakbola dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit. Mereka manamakan permainan ini *Tsu Chu*. Suku asli di Polinesia telah dimainkan sejenis permainan sepakbola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari bambu. Begitu juga orang-orang Eskimo (*Inuit*) telah mengenal sepakbola. Mereka menggunakan bola yang terbuat dari kulit. Namun begitu, olahraga sepakbola modern telah lahir di Inggris. Hal ini ditandai dengan berdirinya organisasi sepakbola *The Football Association* (FA). Organisasi ini kemudian membentuk aturan-aturan permainan sepakbola. Aturan-aturan sepakbola ini telah mengalami banyak perubahan. Pada tahun 1904, lahir organisasi sepakbola tingkat internasional yakni *Federation Internationale De Football Association* (FIFA) di Paris. Sampai dengan tahun 1997, FIFA telah mempunyai anggota sebanyak 200 negara. Markas besar FIFA berkedudukan di Kota Zurich, Swiss. Organisasi sepakbola tingkat nasional di Indonesia mulai berdiri pada tanggal 19 April 1930. Organisasi ini bernama Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

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 oleh sebab itu seluruh siswa melaksanakan latihan untuk sementara waktu dilaksanakan dirumah masing-masing demi menjaga kesehatan dan terhindar dari perkumpulan. Dan 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. Dengan adanya video teknik dasar sepakbola yang di buat nantinya harapan penulis dapat membantu seluruh siswa Sekolah sepakbola melakukan latihan secara mandiri dirumah masing-masing.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang mempunyai prestasi, pelatih/pembina harus mampu membuat program latihan secara sistematis, berencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal. Program latihan tersebut harus disusun dengan teliti dan disampaikan dengan cermat serta di dukung disiplin yang tinggi oleh pelatih maupun pemain sepakbola. Penulis juga dapat memberikan referensi pelaksanaan latihan teknik dasar sepakbola secara mandiri dirumah masing-masing.

Dengan memperhatikan hasil pengamatan penulis di atas, maka penulis mengangkat judul penelitian adalah Video Tutorial teknik dasar sepakbola untuk siswa Sekolah sepakbola.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya motivasi anak saat latihan dirumah masing-masing.
2. Belum adanya media bahan ajar berbasis video tutorial khususya teknik dasar sepakbola.
3. Pada masa pandemi siswa di anjurkan latihan secara mandiri dirumah masing-masing.
4. Latihan yang dilakukan secara mandiri kurang efektif dilakukan olah siswa.
5. Video sebelumnya hanya dijelaskan secara singkat.
6. Manfaat materi latihan kurang di jelaskan.

1.3. Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah pemusatan konsentrasi pada tujuan dari penelitian yang dilakukan. Fokus penelitian harus dinyatakan eksplisit untuk memudahkan penelitian sebelum melakukan observasi. Adapun fokus penelitian ini adalah Video Tutorial teknik dasar sepakbola untuk siswa Sekolah sepakbola.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana Video Tutorial teknik dasar sepakbola untuk siswa Sekolah sepakbola sebagai media latihan yang baru.

1.5. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik secara nyata dalam lingkup objek penelitian yang diteliti. Definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalah pahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul skripsi. Sesuai dengan judul penelitian yaitu: Video Tutorial teknik dasar sepakbola untuk siswa Sekolah sepakbola sebagai media pembelajaran yang baru. Maka definisi operasional yang perlu dijelaskan, yaitu:

1. Video Tutorial

Video tutorial merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video tutorial merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara yang menjadi contoh atau cara untuk melakukan keterampilan sepakbola.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar sepakbola adalah keterampilan dasar untuk mengolah bola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik dasar ini juga akan di jadikan sebuah video bentuk latihan sebagai referensi Sekolah sepakbola Kamla Jaya adapun teknik dasar yang akan di jadikan tutorial di antaranya : *Passing*, *Control* bola, *dribbling* bola, menembak (*shooting*) dan menyundul bola.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Di lingkungan sekolah ataupun sekolah sepakbola Kamla Tanjung Jabung Timur saat ini cukup banyak pemain yang akan melakukan latihan masih mempraktikkan langsung gerakan tersebut dalam materi latihan.

1. Video ini bermanfaat untuk memperluas metode-metode dalam melatih sepakbola.
2. Menambah bentuk latihan teknik dasar sepakbola.

Bagi Siswa

1. Dapat memberikan pengetahuan yang luas melalui variasi latihan yang di buat.
2. Membuat anak lebih kreatif dan mempunyai improvisasi untuk melakukan teknik-teknik lanjutan yang sudah di variasi.
3. Dapat di pelajari di luar jam latihan.

Bagi Peneliti.

1. Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik dan dapat menerapkan di kalangan masyarakat yang ingin belajar sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. 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.

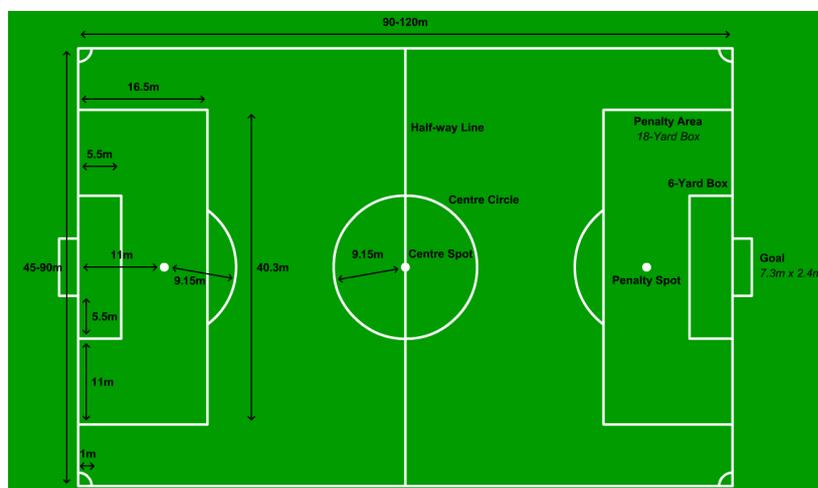
Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola saat ini. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri 11 pemain. Oleh karena itu, satu regu di dalam permainan sepakbola dinamakan dengan

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 ke gawang 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, memegangi, menendang dan mendorong lawan. Tidak boleh mengumpat dengan kata – kata kotor kepada lawan atau wasit. Jika ketentuan itu di langgar, 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 eknik 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. Utnuk 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)

2.1.1. 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 sepakbola 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 masih imbang maka akan di berlakukan tambahan waktu 2×15 menit. Jika dalam perpanjangan waktu tersebut masih tetap imbang maka akan di lakukan adu pinalti hingga salah satu tim menang.

2.1.2. 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

2.2. 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 ruang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat ruang 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:

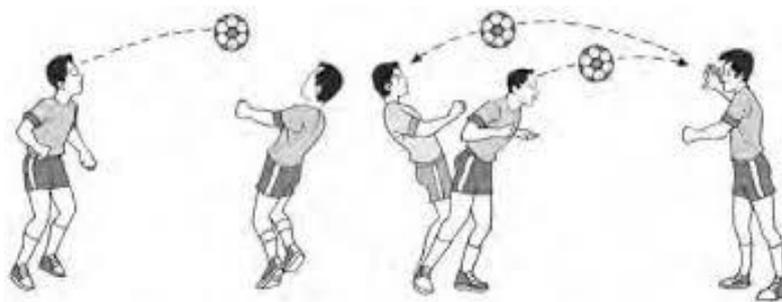
1) Menyundul bola sambil berdiri.

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 berada 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

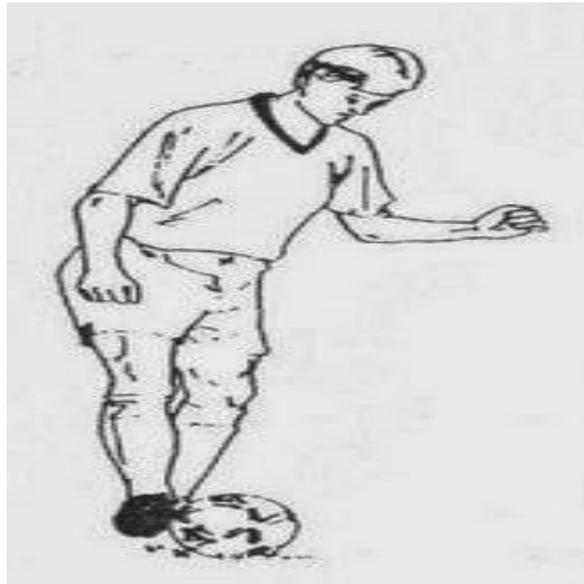
Pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut : (a) Posisi badan menghadap datangnya bola, (b) kaki

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 (*Insede-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-trough*).
3. Dengan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*)

Pelaksanaan :

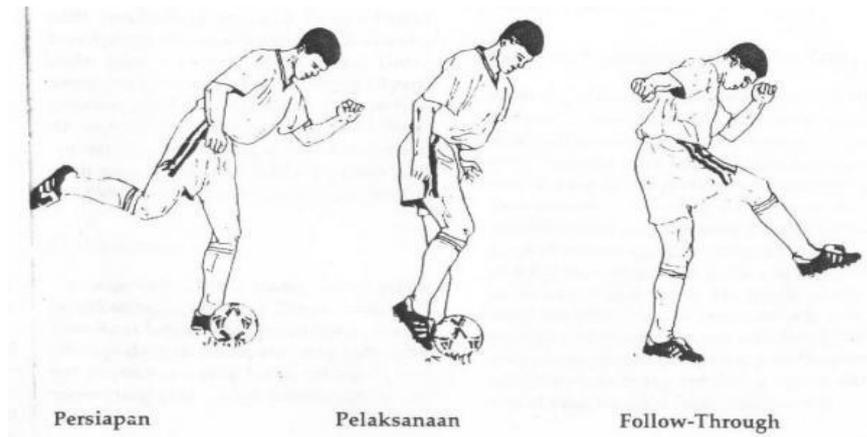
- a. Kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
- b. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
- c. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam.

- 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)

2.3. 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 (Wiarso, 2016:136).

Video Tutorial adalah media yang merupakan kombinasi audio dan visual atau bisa disebut media pandang-dengar yang menapulkan 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.

2.3.1. Kelebihan dan Kelemahan Video

Menurut Ronald Anderson dalam Wiarto (2016: 140) video tutorial memiliki kelebihan, antara lain sebagai berikut :

- 1) Dengan menggunakan video (disertai suara atau tidak), kita dapat menunjukkan kembali gerakan tertentu.
- 2) Dengan menggunakan efek tertentu dapat diperkokoh baik proses belajar maupun nilai hiburan dari penyajian itu.
- 3) Dengan video, informasi dapat disajikan secara serentak pada waktu yang sama di lokasi (kelas) yang berbeda dan dengan jumlah penonton atau peserta yang tak terbatas dengan jalan menempatkan monitor di setiap kelas.
- 4) Dengan video peserta dapat belajar secara mandiri.

Sedangkan kelemahan dari penggunaan video tutorial, antara lain sebagai berikut :

- 1) Biaya produksi video sangat tinggi dan hanya sedikit orang yang mampu mengerjakannya.
- 2) Ketika akan digunakan, peralatan video yang harus sudah tersedia di tempat penggunaan.
- 3) Sifat komunikasinya satu arah dan harus diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain.
- 4) Alat yang digunakan untuk menampilkan video tutorial terbatas.

2.3.2. Manfaat Video Tutorial

Manfaat video tutorial untuk menghasilkan suatu media yang baik dan dapat di pergunakan sebagai mana semestinya, maka perlu adanya pemanfaat dari video tutorial.

Adapun manfaat video tutorial menurut Daryanto (2010:5) antara lain sebagai berikut :

1. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis.
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga, dan daya indra.
3. Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara atlet dan sumber belajar.
4. Memungkinkan atlet belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori dan kinestetiknya.
5. Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.
6. Proses pembelajaran mengandung lima komponen komunikasi, pelatih (*komunikator*), bahan pembelajaran, media pembelajaran, atlet (*komunikan*), dan tujuan pembelajaran.

2.3.3. Media Video Tutorial

Menurut Susilana dan Riyana (2009) media video adalah media yang menyajikan informasi dalam bentuk suara dan visual. Unsur suara yang ditampilkan dapat berupa narasi, dialog, sound effect, dan musik, sedangkan unsur visual berupa gambar/ foto diam, gambar bergerak, animasi, dan teks. Tutorial dalam pembelajaran komputer ditujukan sebagai pengganti tutor (manusia) yang

proses pembelajarannya diberikan lewat berbagai media antara lain media video. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media video tutorial merupakan media yang menyajikan informasi mengenai penjelasan dan instruksi dalam bentuk gambar, foto, objek yang dipadukan dengan suara berupa musik, sound effect, narasi yang bergerak bersama-sama.

Menurut Arif S. Sadiman (2011) CD pembelajaran sebagai media audio-visual yang menampilkan gerak, semakin lama semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disampaikan bisa bersifat fakta (kejadian/peristiwa penting, berita) maupun fiktif (seperti misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Sebagian besar tugas film dapat digantikan oleh video, tetapi bukan berarti bahwa CD pembelajaran menggantikan kedudukan film.

Kelebihan CD Pembelajaran (berisi audio-visual) sebagai media pembelajaran antara lain:

- a) Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
- b) Sejumlah penonton dapat memperoleh informasi dengan mudah.
- c) Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada saat proses belajar mengajar guru bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya.
- d) Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.
- e) Kamera bisa mengamati lebih dekat objek yang sedang bergerak atau objek yang berbahaya.

- f) Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan di dengar.
- g) Gambar proyeksi biasa di "bekukan" untuk diamati dengan seksama. Guru bisa mengatur dimana dia akan menghentikan gerakan gambar tersebut, kontrol sepenuhnya ditangan guru.
- h) Ruangan tidak perlu digelapkan sewaktu penyajian.

2.3.4. Model Video Tutorial

Model tutorial memiliki konsep yang disajikan teks, gambar diam atau gambar gerak, serta grafik. Model tutorial ini menggunakan software yang diprogram dalam komputer. Model tutorial ini memiliki beberapa karakteristik, seperti berikut (Kustandi, 2013:70-71) :

1. Bahan ajar diprogram dalam komputer biasa menggunakan CD atau melalui situs internet
2. Pebelajar dapat merespon dalam mempelajari materi.
3. Jawaban pebelajar dievaluasi oleh program pembelajaran di komputer.
4. Setiap kegiatan belajar, pebelajar perlu mengulang atau melanjutkan kegiatan belajar.

Selanjutnya Riyana (2007:8-11) menyatakan untuk menghasilkan video pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan efektivitas penggunaannya maka pengembangan video pembelajaran harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya.

Karakteristik video pembelajaran yang baik sebagai berikut:

1. Clarity of Message (kejelasan pesan) Dengan media video siswa dapat

memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan dalam memori jangka panjang dan bersifat retensi.

2. Stand Alone (berdiri sendiri) Video yang dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar lain.
3. User Friendly (bersahabat/akrab dengan pemakainya). Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa yang umum. Paparan informasi yang ditampilkan bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan pemakai dalam merespon, mengakses sesuai dengan keinginan.
4. Representasi Isi Materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau demonstrasi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dapat dibuat menjadi media video.
5. Visualisasi dengan media Materi dikemas secara multimedia terdapat didalamnya teks, animasi, suara, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, dan memiliki tingkat keakuratan tinggi.
6. Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi Tampilan berupa grafis media video dibuat dengan teknologi rakayasa digital dengan resolusi tinggi tetapi mendukung untuk setiap spesifikasi sistem komputer.
7. Dapat digunakan secara klasikal atau individual Video pembelajaran dapat digunakan oleh para siswa secara individual, tidak hanya dalam setting

sekolah, tetapi juga di rumah. Dapat pula digunakan secara klasikal dengan jumlah siswa maksimal 50 orang bisa dapat dipandu oleh guru atau cukup mendengarkan uraian narasi dari narator yang telah tersedia dalam program.

2.4. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa Sidik (2016) dengan judul “Pengaruh Video Tutorial Terhadap Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Smp Negeri 1 Borobudur”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran dan analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase detik diubah menjadi skor T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP 1 borobudur yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki kategori baik sekali sebanyak 9 siswa (12%) kategori baik 28 siswa (37,3%) kategori sedang 20 siswa (26,7%) kategori kurang sebanyak 14 siswa (18,7%) dan kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (5,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SMP N 1 borobudur yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Dwi Nur Pasha (2019) dengan judul “Pengembangan Media Video Teknik Dasar Sepakbola Untuk Usia Dini” Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk media video teknik dasar sepakbola untuk usia dini. Penelitian ini merupakan

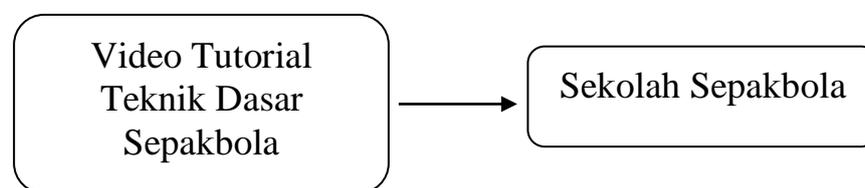
Research and Development (RnD) dengan menggunakan model desain pembelajaran ADDIE (Analyze – Design – Development Implement - Evaluate). Sebagai subjek dalam penelitian ini yaitu Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani Kecamatan Pleret yang berjumlah 21 guru dan objek penelitian yaitu media video teknik dasar sepakbola untuk usia dini. Media dinilai kelayakannya oleh ahli materi dan ahli media dengan menggunakan angket. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket yang diisi oleh guru olahraga sebagai subjek penelitian serta dokumentasi penelitian. Hasil data penelitian berupa data kuantitatif yang dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian diperoleh dari produk media video teknik dasar sepakbola berbentuk VCD atau Softfile dengan data mp4 yang memiliki kelengkapan animasi, narator, dan musik pengantar. Pengembangan model media bahan ajar berbasis video ini dilakukan dengan cara observasi dan melalui validasi dari ahli materi, ahli media, dan respon guru pendidikan jasmani selanjutnya membuat desain produk, membentuk tim produksi, persiapan alat, pengambilan gambar lalu editing. Hasil presentase kelayakan yang diperoleh dari ahli materi, ahli media dan respon guru pendidikan jasmani sebesar (1) ahli materi mendapatkan penilaian sebesar 75%, (2) ahli materi mendapatkan penilaian sebesar 84%, dan (3) respon guru pendidikan jasmani mendapatkan penilaian sebesar 72%.

3. Penelitian yang di lakukan oleh Deny Sophia Thinker Suryo Hartono (2010) dengan judul "Pengaruh Video Tutorial Pembelajaran *Passing* Sepakbola Antara Pendekatan Bermain Futsal Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiroto Kabupaten Wonogiri" penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah populasi 80 orang terbagi dalam empat kelas dengan teknik pengambilan sampel *random sampling* dengan teknik undian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan nilai Thitung sebesar 2,2082 dan Ttabel sebesar 1,75 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian maka Video Tutorial pembelajaran *passing* sepakbola dengan pendekatan *drill* lebih baik pengaruhnya dari pada pendekatan bermain futsal terhadap kemampuan *passing* dalam bermain sepakbolapada siswa putra SMP Negeri 2 Jatiroto Wonogiri.

2.5. Kerangka Berpikir

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media video tutorial teknik dasar bermain sepakbola untuk Sekolah sepakbola. Video tutorial ini dibuat untuk mempermudah siswa untuk berlatih teknik dasar sepakbola selama masa pandemi seperti saat sekarang ini. Selain itu video ini juga bertujuam mempermudah pelatih untuk menyampaikan materi teknik dasar sepakbola. Siswa dapat belajar secara mandiri dengan media video tutorial tersebut.

Teknik dasar bermain sepakbola adalah sebagai bekal seorang pemain sepakbola untuk melakukan permainan sepakbola dengan baik. Sehingga harapannya video teknik dasar sepakbola untuk Sekolah sepakbola ini menjadi salah satu referensi pada saat siswa belajar teknik dasar sepakbola. Pembuatan media video ini dilakukan dengan seseorang yang mempraktikkan beberapa gerakan teknik dasar sepakbola mulai dari melakukan menahan bola, mengoper bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembak bola, video yang akan dibuat oleh peneliti bertujuan agar seluruh siswa dapat melakukan latihan secara mandiri pada masa pandemi.



Tabel. 1 Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Pembuatan video tutorial ini dilaksanakan di lapangan sepakbola dengan menampilkan peneliti sebagai praga untuk mempraktikkan teknik dasar sepakbola adapun penelitian ini dilakukan pada sore hari pukul 15.00 s.d. selesai.

3.2. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto, 2010: 234). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah membuat video tutorial teknik dasar sepakbola. Pada penelitian ini media video tutorial teknik dasar sepakbola media latihan tersebut nantinya akan dikemas ke dalam Mp4, Flashdisc dan *Compact Disc* (CD).

3.3. Karakteristik Penelitian

Apabila penelitian deskriptif lebih bersifat data yang sifatnya informatif praktis maupun teoretis, maka penelitian ini di cirikan oleh produk yang secara langsung dan sekaligus dirasakan dampaknya untuk peningkatan kualitas olahraga berdasarkan data empiris di lapangan baik data kuantitatif maupun

kualitatif. Secara normatif, bahwa ruang lingkup penelitian mencakup studi tentang proses dan dampak dari desain dan pengembangan yang spesifik serta studi tentang proses desain secara keseluruhan atau komponen proses tertentu.

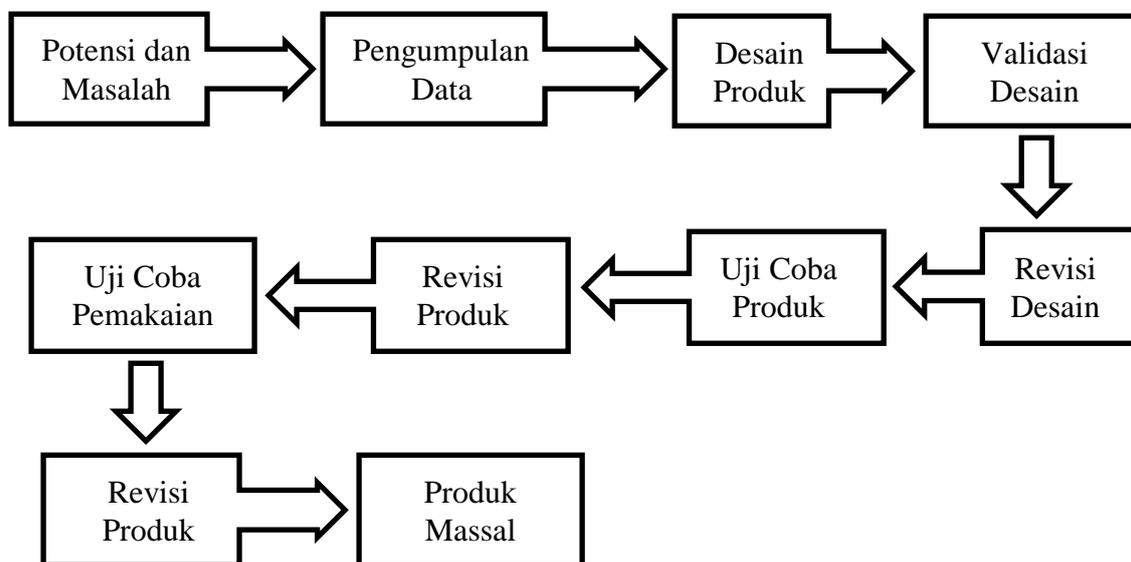
Demikian pula menurut (Wayan, 2009:212) ada empat karakteristik penelitian, yaitu:

- a. Masalah yang ingin dipecahkan adalah masalah nyata yang berkaitan dengan upaya inovatif atau penerapan teknologi dalam pembelajaran sebagai pertanggung jawaban profesional dan komitmennya terhadap pemerolehan kualitas pembelajaran.
- b. Model, pendekatan, dan metode pembelajaran serta media belajar yang menunjang keefektifan pencapaian kompetensi siswa.
- c. Proses penelitian, validasi yang dilakukan melalui uji ahli, secara terbatas perlu dilakukan sehingga video yang dihasilkan bermanfaat untuk peningkatan kualitas pembelajaran.
- d. Proses penelitian seperti model, pendekatan, modul, metode, dan media pembelajaran perlu di Dokumentasikan secara rapi dan dilaporkan secara sistematis sesuai dengan kaidah penelitian yang mencerminkan originalitas.

3.4. Rancangan Model

Rancangan model yang penulis gunakan adalah rancangan R & D (*research and developmet*) dimana penelitian dan pengembangan yang menghasilkan produk tertentu untuk bidang administrasi dan olahraga. Pada pengembangan alat olahraga seperti variasi video tutorial teknik dasar sepakbola yang akan dibuat ini menggunakan rancangan pengembangan yang digunakan

dalam penelitian ini menggunakan metode (*research and development*). (Sugiyono, 2011:409). Langkah-langkah penelitian dan pengembangan adalah sebagai berikut:



Tabel 2. Langkah-langkah *Research and Development* (R&D)
Sumber : (Sugiyono, 2011:298)

1. Potensi Masalah

Potensi adalah segala sesuatu yang bila di dayagunakan akan memiliki nilai tambah sedangkan masalah adalah penyimpangan antara yang di harapkan dengan yang terjadi dengan demikian potensi masalah adalah sesuatu yang menyimpang kemudian di dayagunakan daan memiliki nilai tambah yang tinggi (Sugiyono, 2011: 298).

Potensi masalah dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan oleh Sekolah sepakbola kurang efektif karena pelatih masih menggunakan cara yang monoton untuk melakukan latihan teknik dasar sepakbola.

2. Mengumpulkan Informasi

Apabila dilihat dari potensi masalah di atas maka langkah berikutnya yang penulis lakukan adalah mengumpulkan informasi yang ada di lapangan. Berdasarkan pengamatan di lapangan teknik dasar sepakbola masih belum dilakukan untuk teknik dasar sepakbola pada Sekolah sepakbola sehingga penulis ingin mengembangkan teknik dasar sepakbola .

3. Desain Produk

Setelah mengumpulkan informasi dari masalah-masalah yang ada di lapangan berdasarkan pengamatan, peneliti merancang desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah tersebut, peneliti juga melakukan analisis materi. Hasil analisis dapat dijadikan acuan dalam membuat produk. Kebutuhan dalam mendesain produk ini disesuaikan dengan keefisienan dan keefektifan. Produk penelitian ini teknik dasar sepakbola yang akan di buat berupa video tutorial berdasarkan modifikasi dari video sebelumnya.

4. Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Validasi desain ini dilakukan oleh tenaga ahli yang sudah berpengalaman di bidangnya kemudian validasi desain melakukan penilaian berdasarkan angket yang sudah di siapkan oleh peneliti tentang video tutorial teknik dasar sepakbola.

5. Perbaikan Desain

Setelah validasi desain, peneliti melakukan diskusi dengan para ahli lainnya untuk melihat kelemahan dan kekurangan video yang akan dibuat.

Kemudian kelemahan tersebut dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki skenario dari video yang akan di produksi.

6. Uji Coba Produk

Uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian oleh para ahli bahwasanya produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk diuji cobakan di lapangan. Uji coba produk dilakukan pada kelompok terbatas. Tujuan dilakukannya uji coba ini adalah untuk memperoleh informasi apakah produk teknik dasar sepakbola lebih efektif dan efisien sebagai video tutorial teknik dasar sepakbola. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan video tutorial teknik dasar sepakbola yang merupakan produk akhir dalam penelitian ini. Dengan dilakukannya uji coba ini kualitas yang dikembangkan benar-benar telah teruji secara empiris dan layak untuk dijadikan sebagai video latihan yang efektif.

7. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan setelah uji coba produk tahap pertama revisi dilakukan. Revisi produk ini dilakukan berdasarkan penilaian angket pada para ahli revisi produk ini menjadi patokan peneliti untuk menyelesaikan produk akhir yang akan di produksi oleh peneliti.

8. Uji Coba Pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk berhasil, selanjutnya produk yang berupa video tutorial teknik dasar sepakbola dalam tayangan video tersebut sudah benar-benar dapat bermanfaat pada masa pandemi video tersebut tetap harus dinilai kekurangan atau hambatan yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.

9. Revisi produk

Revisi produk ini dilakukan apabila dalam pemakaian kondisi nyata terdapat kelemahan atau kekurangan. Dalam uji pemakaian, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana skenario video tutorial tersebut dalam hal ini adalah cara penayangan dan pengambilan video teknik dasar sepakbola. Sehingga produk video tutorial teknik dasar sepakbola dapat digunakan untuk penyempurnaan dan pembuatan produk baru.

10. Produk Akhir/ Produk Masal

Pembuatan Produk masal ini dilakukan apabila produk yang telah di uji coba dinyatakan efektif dan layak untuk di produksi masal. Akhir dari penelitian ini adalah yang telah mendapat validasi oleh para ahli dan yang telah diuji cobakan kepada sekolah sepakbola.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen artinya sarana penelitian berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah video tutorial yang mana video yang akan dibuat berupa bentuk latihan teknik dasar sepakbola yaitu *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Keterampilan tersebut mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik, bukan pemain secara umum.

3.6. Cara Pelaksanaan Pembuatan Video Tutorial

Cara pelaksanaan pembuatan video teknik dasar sepakbola yang akan menjadi pemerannya adalah peneliti. Peneliti akan mempraktikkan bentuk teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Video yang dibuat dan diperuntukkan pada Sekolah sepakbola. kemudian isi materi dari video tersebut menceritakan dan menjelaskan tata cara melakukan *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading* dan *shooting* yang akan di tambah dengan beberapa variasi gerakan yang akan di buat oleh peneliti. Setelah video tutorial tersebut selesai di lakukan kemudian video tutorial tersebut di berikan kepada salah satu pelatih Sekolah sepakbola sebagai bahan referensi untuk melakukan latihan pada masa pandemi covid-19.

3.7 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.

3.8. Implementasi Video Tutorial

Video tutorial yang akan diterapkan pada penelitian ini merupakan video tutorial teknik dasar sepakbola untuk siswa sekolah sepakbola. kemudian video tutorial tersebut diputar melalui PC yang tersambung LCD Proyektor. Siswa juga dapat memanfaatkannya video tutorial tersebut secara individu, sehingga video tutorial tidak terbatas penerapannya hanya dalam proses pembelajaran di Sekolah sepakbola Kamla Jaya. Siswa dapat menggunakan komputer, dan alat-alat komunikasi elektronik lainnya yang berkemampuan mengakses video tutorial tersebut. Sesuai dengan materi pokok yang dibahas, video tutorial yang akan diterapkan adalah video pembelajaran teknik dasar sepakbola.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Penelitian

Produk dalam penelitian ini berupa video tutorial teknik dasar sepakbola untuk sekolah sepakbola, video ini di buat untuk memberikan materi pelajaran teknik dasar sepakbola selama masa pandemi guna untuk siswa sekolah sepakbola melakukan latihan secara mandiri. video tutorial ini berdurasi kurang lebih 10,16 menit dengan kapasitas 590,39 MB. Pengguna dapat menggunakan video tutorial teknik dasar sepakbola melalui media elektronik, seperti komputer, laptop, dan televisi yang sudah dilengkapi dengan DVD player, video tutorial teknik dasar sepakbola yang disusun mencakup materi teknik- teknik dasar sepakbola yakni, *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. dari teknik dasar ini nantinya peneliti akan menjelaskan secara singkat tentang teknik dasar sepakbola. Video tutorial teknik dasar sepakbola ini di tujukan kepada seluruh siswa sekolah sepakbola kemudian disusun dengan konsep agar siswa sekolah sepakbola dapat berlatih teknik dasar sepakbola secara mandiri selama masa pandemi covid-19. Dengan demikian video tutorial teknik dasar sepakbola ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi latihan teknik dasar sepakbola, serta media alternatif dalam mempelajari teknik dasar sepakbola untuk siswa sekolah sepakbola.

4.1.1. *Storyboard* Video Tutorial

Storyboard Video Tutorial merupakan suatu bentuk gambar atau konsep yang akan di jalankan oleh peneliti. Melihat hasil tersebut peneliti menjadi peraga yang di bantu oleh rekan sejawat untuk menunjang dalam pembuatan video tutorial nantinya, oleh karena itu peneliti mendesain media sebuah video tutorial teknik dasar sepakbola untuk sekolah sepakbola. Dengan langkah pembuatan sebagai berikut :

a. Storyboard

Tahap desain produk dalam penelitian ini berupa pendesainan media video tutorial teknik dasar sepakbola.

o Storyboard Pembuatan

Video Judul : Tutorial Teknik Dasar Sepakbola

Durasi : 10,16 menit

Peraga : 2 orang

Tabel 5. *Storyboard* Tutorial Teknik Dasar Sepakbola

No.	Topik	Narasi	Musik	Adegan	Durasi
1	Opening	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tanpa narasi ▪ Judul “Tutorial Teknik Dasar Sepakbola” ▪ Identitas penyusun ▪ Tayangan video 	Keras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lembaga Universitas Jambi ▪ Judul “ditampilkan dengan bentuk animasi dengan tulisan berwarna kuning” ▪ Identitas Mahasiswa penyusun yang mencakup : Nama : Ridwan NIM : K1A116035 Prodi : Porkes Fakultas : FKIP 	10 Detik
2	Teknik dasar seppakbola	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Narator : Menjelaskan pelaksanaan teknik dasar sepakbola (<i>Passing</i>, 	Lembut	<ul style="list-style-type: none"> a. Menampilkan dan menjelaskan cara melakukan teknik dasar sepakbola. b. Menjelaskan dan 	7.00 Menit

		<i>Controlling, Dribbling dan Shooting)</i> mulai dari pelaksanaan hingga point-point pada teknik dasar itu sendiri.		mempraktikkan teknik dasar passing kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki. c. Menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar sepakbola controlling kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan pada punggung kaki. d. Menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar dribbling kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki e. Menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar shooting kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.	
4	Closing	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tanpa narasi ▪ Ucapan terimakasih 	Lembut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melakukan pendinginan setelah latihan. ▪ Memberikan motivasi setelah latihan. ▪ Ucapan terimakasih ▪ Tahun produksi 	32” Detik

b. Tim Produksi

Kegiatan produksi pada video tutorial teknik dasar sepakbola ini berisi pengambilan gambar dan rekaman suara sesuai dengan storyboard yang telah dibuat sebelumnya. Sebelum dilakukan pengambilan gambar, terlebih dahulu dibuat tim produksi untuk menyusun perencanaan dan persiapan produksi. Berikut ini merupakan tim yang terlibat dalam tahap produksi video tutorial teknik dasar sepakbola

Sutradara : Ridwan

Kameramen : Zaky Fitra Pratama

Talent	: 2 Orang
Editor	: Galang Isto'in Choirul S.Kom
Penulis naskah	: Ridwan
Narator	: Ridwan

Setelah tim produksi terbentuk langkah selanjutnya yaitu melakukan perencanaan dan persiapan produksi meliputi:

Lokasi Pengambilan Video tutorial :

Lapangan Sepakbola Kamla Jaya

Persiapan Alat	: 1. Bola
	2. Cone/Marker
	3. Perangkat pengambilan gambar menggunakan kamera Android OPPO.
	4. Perangkat perekam suara dan edit video menggunakan laptop dengan menggunakan aplikasi Filmora X.

Setelah perencanaan dan persiapan telah selesai, Dalam proses produksi, hasil sajian video yang digunakan adalah type MP4 dengan cara melakukan burning ke kaset VCD, DVD, serta Flashdisk.

4.1.2. Video Tutorial

Video tutorial teknik dasar sepakbola mempunyai banyak model dan bentuk variasi bentuk latihan. Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada masa pandemi saat ini pelatih tidak melaksanakan latihan sepakbola dikarenakan mengikuti himbauan dari pemerintah. dengan demikian peneliti ingin membantu

sekolah sepakbola yang belum melakukan latihan sepakbola dengan memberikan rekaman dalam bentuk video tutorial teknik dasar sepakbola dengan tujuan agar seluruh siswa sepakbola dapat melakukan latihan secara mandiri serta dapat dengan mudah di ikuti dengan adanya video tutorial teknik dasar sepakbola tersebut. Video tutorial teknik dasar sepakbola ini menjelaskan materi mengenai teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Sebelum masuk pada proses latihan, siswa diberi pemahaman mengenai materi teknik dasar sepakbola sehingga siswa dapat memahami pengertian serta cara melakukan teknik dasar sepakbola dan macam-macam bentuk dari teknik dasar tersebut.

Cara melakukan setiap teknik dasar sepakbola yang akan ditampilkan pada video yang dibuat langsung oleh peneliti dan tim produksi ini menjelaskan secara keseluruhan teknik dasar sepakbola tersebut dengan tujuan agar seluruh siswa sekolah sepakbola dapat dengan mudah memahami setiap gerakan dan point-point pada setiap teknik dasar tersebut. Pada saat peneliti membuat video tutorial teknik dasar sepakbola melalui tahap validasi ahli media. Sehingga media yang terdapat pada video tutorial yang di buat ini dipastikan sudah dapat digunakan sebagai bahan ajar atau refensi pelatih untuk melakukan latihan.

4.2. 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 suasana 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.

4.3. Hasil Uji Coba

Uji coba video tutorial teknik dasar sepakbola ini ditujukan kepada seluruh siswa sekolah sepakbola. Saat melakukan uji coba pada salah satu siswa sekolah sepakbola, kondisi saat uji coba video tutorial teknik dasar sepakbola secara keseluruhan dapat dijabarkan sebagai berikut :

- (a) Penjelasan pada tiap teknik dasar sepakbola yang ditampilkan oleh peneliti sudah terlihat jelas dengan bahasa yang baik kemudian saat praga melakukan gerakan teknik dasar sepakbola dapat dengan mudah dilakukan oleh siswa tersebut. Kemudian penyampaian teknik dasar sepakbola sudah secara detail sehingga mudah di mengerti.
- (b) Siswa tampak ingin cepat mencoba dan melakukan teknik dasar sepakbola yang telah siswa saksikan.

(c) Saat pengoperasian video tutorial dapat dengan mudah dilakukan oleh siswa karena peneliti menyediakan laptop dan flashdisk jika siswa ingin menyaksikan video tutorial tersebut di rumah mereka masing-masing.

Berdasarkan dari hasil uji coba yang dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan bahwa video tutorial teknik dasar sepakbola yang dibuat oleh peneliti dapat dikatakan sudah layak di produksi dengan kategori baik serta dapat digunakan untuk referensi sebagai bahan untuk melakukan latihan di rumah masing-masing secara mandiri pada masa pandemi covid-19.

4.4. Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan video tutorial teknik dasar sepakbola dengan mentranfer ke CD atau DVD serta flashdisk yang berisikan tentang video tutorial teknik dasar sepakbola yang berdurasi 10,16 menit dengan kapasitas penyimpanan kurang lebih 590,93 MB. Video tutorial sepakbola ini mencakup materi teknik dasar sepakbola serta penjelasan setiap teknik dasar tersebut dan video tutorial tersebut pada opening di buat dalam bentuk seperti animasi agar siswa merasa penasaran pada video tutorial tersebut.

Penggunaan video tutorial teknik dasar sepakbola ini tidaklah sulit dalam mengaplikasikannya, karena tidak memerlukan *software* khusus. video tutorial ini apabila akan dioperasikan oleh orang awam yang belum terampil menggunakan komputer atau laptop dapat menggunakan telepon genggam (*Smart Phone*), dan tidak membutuhkan waktu lama untuk belajar menggunakannya pada komputer atau laptop. Materi yang terdapat dalam video tutorial akan berjalan seperti video

pada umumnya. Apabila terdapat materi yang penting dan perlu waktu untuk menjelaskan materi tersebut media dapat dihentikan dengan mudah, operator cukup memilih tombol pause yang terdapat pada *software* pemutar video atau menekan “spasi” pada keyboard. Setelah media selesai digunakan, operator cukup menekan tanda silang yang terdapat pada pojok kanan atas layar komputer atau laptop.

Video tutorial teknik dasar sepakbola ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber latihan bagi siswa sekolah sepakbola, mengingat latihan yang dilakukan, setiap sekolah sepakbola untuk saat ini belum sepenuhnya melakukan latihan di lapangan sepakbola selama masa pandemi covid-19. Kemajuan teknologi akan menunjang efektivitas dan efisiensi setiap aktivitas yang dilakukan, termasuk dalam proses latihan. Hal ini akan memudahkan siswa untuk berlatih secara mandiri, melalui bantuan media elektronik lainnya yang sudah banyak digunakan, seperti DVD player, komputer, laptop, dan *smartphone* dengan memori yang memenuhi pada software setiap perangkat yang digunakan.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa penilaian dari ahli media dengan nilai sebesar 58 dengan persentase 97%. Dari hasil validasi dan uji coba yang dilakukan peneliti tersebut maka video tutorial teknik dasar sepakbola yang dihasilkan oleh peneliti dapat dikatakan dalam kategori layak dengan predikat yang di dapat Baik. Dengan demikian video tutorial teknik dasar sepakbol dapat digunakan dan di berikan kepada siswa sekolah sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. 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.

5.2. 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 pengenalan pada kaki bagian kaki.
5. Pencahayaan pada kamera saat pengambilan video masih kurang baik dikarenakan kamera yang digunakan adalah kamera *smart phone*.

5.3. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arif S. Sadiman. (2011). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta : Depdikbud. PT. Raja Grafindo Persada.
- Asyhar. 2001. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Gaung Persada (GP) Press Jakarta. Jakarta
- Bompa. Tudor. O. 1994. *Power Training For Sport* . Mocaic Press. Canada
- Daryanto. 2010. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deny Sophia Thinker Suryo Hartono (2010) dengan judul "Pengaruh Pembelajaran Passing Sepakbola Antara Pendekatan Bermain Futsal Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Jatiroto Kabupaten Wonogiri.
- Galih Dwi Nur Pasha (2019) dengan judul "Pengembangan Media Video Teknik Dasar Sepakbola Untuk Usia Dini"
- Giriwijoyo. 2016. *Ilmu Faal Olahraga (Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan untuk Prestasi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hananto Tri. dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 5*. Yudhistira. Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud.
- <http://www.slideshare.net/Ricky77Suu/pengertian-sepak-bola-aturan-dan-teknik-dasar-permainan> (diakses pada tanggal 18 Desember 2020).
- Johansyah. Lubis. 2013. *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta- Indonesia
- Kustandi, Cecep dan Bambang Sutjipto. 2013. *Media Pembelajaran; Manual dan Digital*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Krempel. 2017. Rolf . *Konditions Training*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Muchtar Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Muhajir. 2007. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Yudhistira. Bandung-Indonesia

- Mylsidayu Apta. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta.
- Rachmat Fadillah. 2009. *Ayo Bermain Sepakbola*. Kenanga Pustaka Indonesia.
- Riyana. Cheppy. 2007. *Pedoman Pengembangan Media Video*. Jakarta: P3AIUPI.
- Rusman Dkk. 2012. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga. Dahara Prize*. Semarang.
- Sahadi Anwarudin. 2011. *Berlatih Olahraga Permainan Bola Besar*. PT. Wadah Ilmu. Jakarta Timur.
- Scheuneumann, Timo. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma
- Subardi dkk 2007. *Olahraga Kegemaranku. Sepak Bola*. PT. Intan Pariwara. Klaten – Indonesia
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti
- Sukadiyanto. (2005). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: UNY.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik dasar bermain sepak bola*. Solo : Tiga serangkai
- Syaranamual. 2009. *Pengaruh Circuit Training dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Itawaka Saparua*. LOGIKA. Vol 11. Nomor 1. 24-29.
- Wiarso, G. (2016). *Media bahan ajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.
- Wildan Herdiansyah. 2011. *Mengenal Sepakbola*. PT. Wadah Ilmu. Jakarta Timur.
- Zulfa Sidik. 2006. *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Borobudur Yang Mengikuti Kegiatan Sepakbola*

Lampiran Dokumentasi



Gambar 1. Pembukaan Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 2. Teknik Dasar *Passing*
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3. Teknik Dasar *Dribbling*
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 4. Teknik Dasar Control Bola
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. Teknik Dasar *Heading*
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 6. Teknik Dasar *Shooting*
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 7. Penutup Video Tutorial
Sumber : Dokumentasi Pribadi