

BAB II

KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK

BOLA MENGGUNAKAN METODE BERMAIN

A. Permainan Sepak Bola

1. Sejarah Permainan Sepak Bola

Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan 3 sebelum Masehi di Cina era *Dinasti Han*. Di masa *Dinasti Han* tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan Universitas dan Sekolah.

Kelahiran sepak bola modern terjadi di *Freemasons Tavern* pada tahun 1863 ketika 11 Sekolah dan Klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga *Rugby* dengan sepak bola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai

dilarang dalam sepak bola Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (*FIFA*) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara (Luxbacher) diterjemahkan oleh Bambang Sugeng (2004:1).

2. Hakekat Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat di seluruh dunia. Untuk permainan sepak bola ini sendiri, sampai saat ini belum ada kesamaan pendapat tentang bila dan dimana permainan itu diciptakan. Banyak para ahli dan penulis dari berbagai negara yang ingin membuktikan bahwa permainan tersebut berasal dari negaranya, ada yang menulis berasal dari Inggris, ada juga yang mengatakan dari Perancis dan Italia, apabila kata *soule* dan *oici del calico* berarti sepak bola. Akan tetapi sebenarnya tentang menendang bola itu berasal dari seluruh dunia. Sedangkan tentang menahan bola selama mungkin di udara berasal dari Afrika (Scheuneman Timo) diterjemahkan oleh Lombe, dkk (2008:8).

Sepak bola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sucipto dkk. (2004:7) menjelaskan tentang pengertian sepak bola

sebagai berikut: “Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya”. Kemudian Sukintaka (2009:103) menjelaskan sebagai berikut: “Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan”.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola menurut Sucipto dkk. (2000:7) adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.” Hal ini berarti suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola.

3. Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam permainan sepak bola boleh menggunakan semua anggota badan kecuali lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan badannya dengan kaki

maupun dengan kedua tangannya (Scheuneman Timo) diterjemahkan oleh Lombe, dkk (2008:6).

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dengan lebar dan panjangnya berbanding tiga dan empat. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Dalam memainkan permainan sepak bola digunakan bola yang bulat dengan bahannya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan dan saling berhadapan, permainan sepak bola ini dipimpin oleh seorang wasit dan di bantu oleh dua orang penjaga garis (Scheunamen Timo) diterjemahkan oleh Marcel Lombe, dkk (2008:9).

Regu dalam permainan sepak bola atau kesebelasan berusaha untuk mematahkan serangan dan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha untuk menjaga gawang supaya lawan tidak bisa memasukan bola ke gawang sendiri. Dalam permainan sepak bola dimainkan dalam du babak dan diselingi istirahat lalu pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan pemenang dalam permainan yang pada akhir babak banyak memasukan bola kedalam gawang lawannya (Dinata, 2007:11).

B. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

1. Teknik Dasar Menendang Bola

Menyepak atau menendang bola dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, serta ketepatan. Tujuan ini adalah untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan dan mencetak gol (Dinata, 2007:22). Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar permainan sepak bola.

Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak mungkin menjadi pemain baik (Sukatamsi, 1984:44).

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (Sukatamsi, 1984:51)

- 1) Letak kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm. arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari.
- 2) Kaki yang menendang diangkat ke belakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran, atau tegak lurus kaki tumpu. Ayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan.
- 3) Sikap badan, karena kaki tumpu diletakkan di samping atau di depan bola, badan berada di atas bola, pada waktu menendang bola, badan sedikit condong kedepan, kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan badan.



Gambar 2.1
Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Sukatamsi, 1984:52)

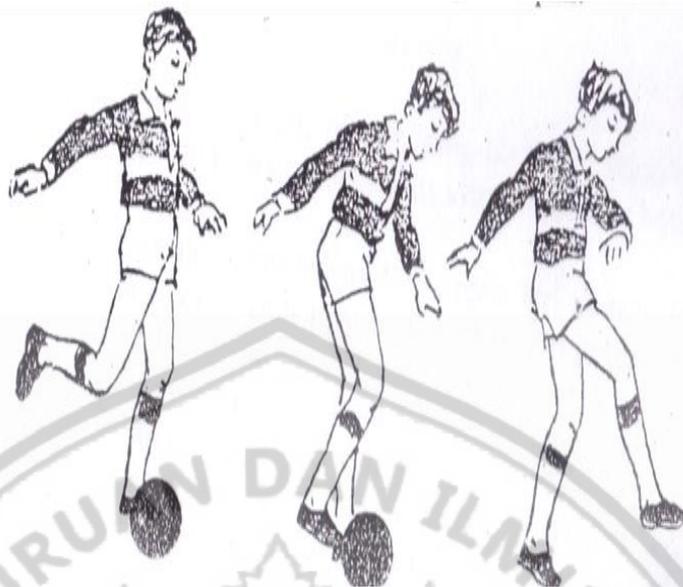
- b. Menendang dengan kura-kura bagian luar (Sukatamsi, 1984:101)
- 1) Letak kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 25 cm sedikit ke belakang. arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran. Lutut ditekuk hingga berada tegak lurus di ujung jari.
 - 2) Kaki yang menendang, tungkai kaki di putar arah kedalam, di angkat ke belakang kemudian di ayun ke arah bola, arah kaki agak menyudut arah ke dalam hingga kura-kura kaki bagian luar mengarah tepat ditengah-tengah bola.
 - 3) Sikap badan, karena kaki tumpu di letakkan agak ke samping belakang bola, maka panggul berada diatas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.
 - 4) Pandangan mata pada waktu menendang bola arah pandangan mata ke arah bola, kemudian ke arah sasaran.



Gambar 2.2
Menendang Bola Dengan Kura-Kura Bagian Luar
(Sumber: Sukatamsi, 1984:103)

c. Menendang bola dengan ujung jari (Sukatamsi, 1984:113)

- 1) Letak kaki tumpu di letakkan di samping bola dengan jarak lebih kurang 15 cm dari bola, arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran, lutut sedikit di tekuk hingga lutut sedikit di tekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari.
- 2) Kaki yang menendang di angkat ke belakang, kemudian di ayunkan ke depan ke arah bola, arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu, kaki tending di teruskan dengan gerak lanjutan.
- 3) Sikap badan, karena kaki tumpu berada di samping bola, maka panggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.
- 4) Pandangan mata pada waktu menendang bola, arah pandangan pada bola kemudian pada arah sasaran.



Gambar 2.3
Menendang Bola Dengan Ujung Jari
(Sumber: Sukatamsi, 1984:114)

d. Menendang dengan kuar-kura bagian dalam (Sukatamsi, 1984:117)

- 1) Letak kaki tumpu di letakkan di belakang di samping bola dengan jarak lebih kurang 25 cm-30 cm dari bola, arah kaki tumpu membuat sudut lebih kurang 40° dengan garis lurus arah bola..
- 2) Kaki yang menendang di angkat ke belakang, kemudian di ayunkan ke depan ke arah sasaran, hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola, gerak kaki yang menendang di lanjutkan ke depan.
- 3) Sikap badan, pada waktu menendang bola di ayunkan ke belakang, badan condong ke depan. Pada waktu akan menendang bola karena posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, sikap badan condong ke belakang, kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.



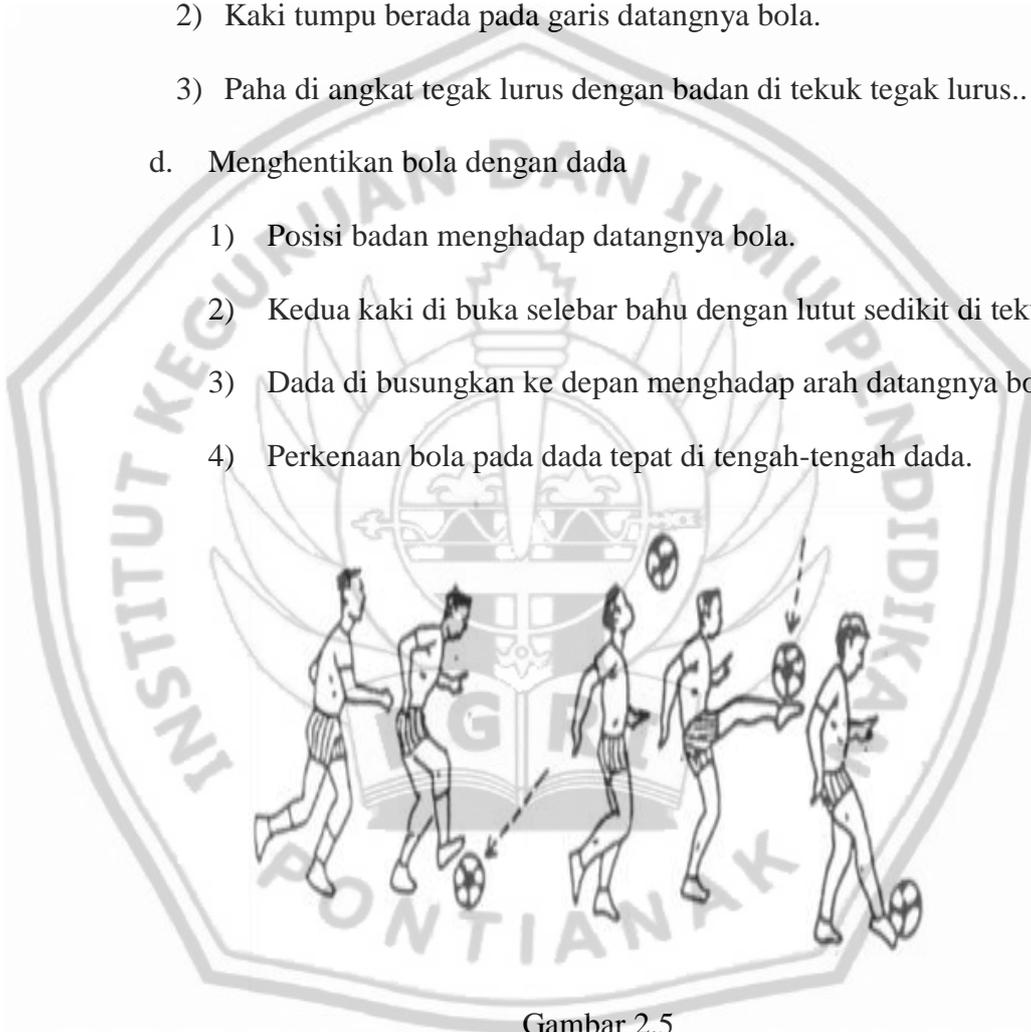
Gambar 2.4
Menendang Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Sukatamsi, 1984:118)

2. Menerima/Menghentikan Bola

Tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

- a. Menghentikan bola dengan punggung kaki
 - 1) Posisi badan menghadap datangnya bola.
 - 2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola.
 - 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit ke depan bola.
 - 4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.
- b. Menghentikan bola dengan telapak kaki
 - 1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
 - 2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola.

- 3) Kaki penghenti di angkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan
 - 4) Pada saat bola masuk ke kaki.
- c. Menghentikan bola dengan paha
- 1) Posisi badan menghadap datangnya bola.
 - 2) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola.
 - 3) Paha di angkat tegak lurus dengan badan di tekuk tegak lurus..
- d. Menghentikan bola dengan dada
- 1) Posisi badan menghadap datangnya bola.
 - 2) Kedua kaki di buka selebar bahu dengan lutut sedikit di tekuk.
 - 3) Dada di busungkan ke depan menghadap arah datangnya bola.
 - 4) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.



Gambar 2.5
Menerima dan Menghentikan Bola
(Sumber: Martadinata, 2007:8)

3. Menyundul Bola (*Heading*)

Sundulan (*Heading*) adalah menanduk/menendang bola dengan kepala atau dalam bahasa Inggris disebut *heading ball*. Dalam permainan sepak bola, sundulan yang terarah sangat bermanfaat untuk mengawali

serangan efektif, atau bahkan bisa menghasilkan gol. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper, mencetak bola dan mematahkan serangan lawan / membuang bola. Menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap diatas tanah, tahu sambil melompat keudara. Sikap manapun yang dilakukan, prinsip yang harus dilakukan adalah sebagai berikut (Mughtar, 1992:45):

- a. Mata mengawasi bola yang datang
- b. Badan condong sedikit ke belakang pada pinggang.
- c. Kedua tangan di rentangkan ke samping
- d. Pada saat kontak, bagian depan kening bagian tengah bola.
- e. Bola disundul dengan lecutan tenaganya dating dari pinggang dan leher.
- f. Arah bola datang dapat diatur dengan gerakan leher.

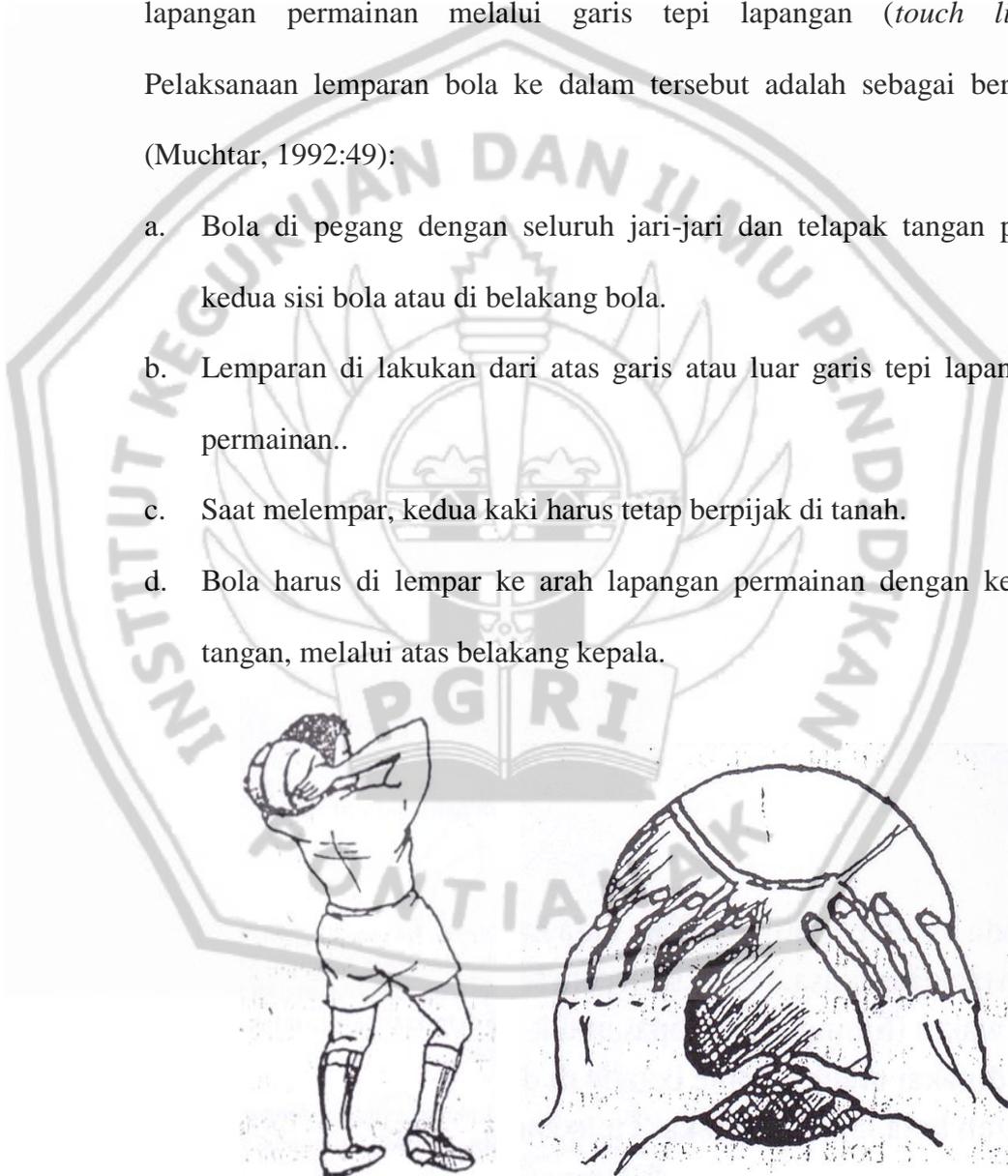


Gambar 2.6
Menyundul Bola
(Sumber: Remmy Muchtar, 1992:45-46)

4. Lemparan Kedalam (*Throw In*)

Lemparan ke dalam bola atau *throw in* sesuai dengan peraturan sepak bola yang dibakukan dari peraturan permainan sepak bola, adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan (*touch line*). Pelaksanaan lemparan bola ke dalam tersebut adalah sebagai berikut (Mughtar, 1992:49):

- a. Bola di pegang dengan seluruh jari-jari dan telapak tangan pada kedua sisi bola atau di belakang bola.
- b. Lemparan di lakukan dari atas garis atau luar garis tepi lapangan permainan..
- c. Saat melempar, kedua kaki harus tetap berpijak di tanah.
- d. Bola harus di lempar ke arah lapangan permainan dengan kedua tangan, melalui atas belakang kepala.



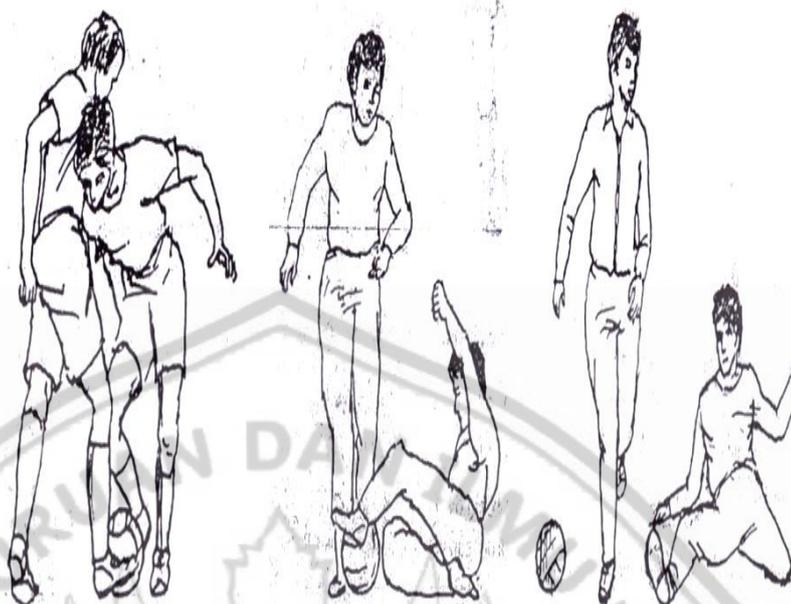
Gambar 2.7
Lemparan Ke Dalam
(Sumber: Martadinata, 2007:16)

5. Merampas Bola (*Tackling/Sliding Tackle*)

Merampas bola (*Tackling/Sliding Tackle*) Adalah merebut bola dari lawan menggunakan kaki dengan cara meluncur dan menjatuhkan badan. *Sliding Tackle* termasuk tehnik yang beresiko. Jika dilakukan dengan cara dan timing yang tidak tepat maka bisa membuat cedera lawan dan bisa dikenai hukuman oleh wasit. Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackle*).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk merampas bola dari kaki lawan, diantaranya cara-cara tersebut terdapat dua cara yang paling umum digunakan yakni (Muchtar, 1992:47):

- a. Dengan cara biasa (tanpa menjatuhkan diri)
- b. Dengan meluncur (*sliding tackle*)
- c. Pelaksanaan:
 - 1) Mata melihat pada bola
 - 2) Kaki tumpu kokoh berpijak pada tanah, lutut sedikit bengkok.
 - 3) Kaki bagian dalam dari kiri (*tckling*: membloking bola dengan keras, dan mencoba meneruskan gerakan bola ke arah gerakan sendiri).
 - 4) Berat badan ada pada kaki tumpu
 - 5) Bloking dapat di bantu dengan dorongan bahu



Gambar 2.8
Merampas Bola (*Sliding Tackle*)
(Sumber: Remmy Muchtar, 1992:47-48)

C. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Sukatamsi (1984:158) menambahkan, menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

1. Prinsip-prinsip menggiring bola (Sukatamsi, 1984:158).
 - a. Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol.
 - b. Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.

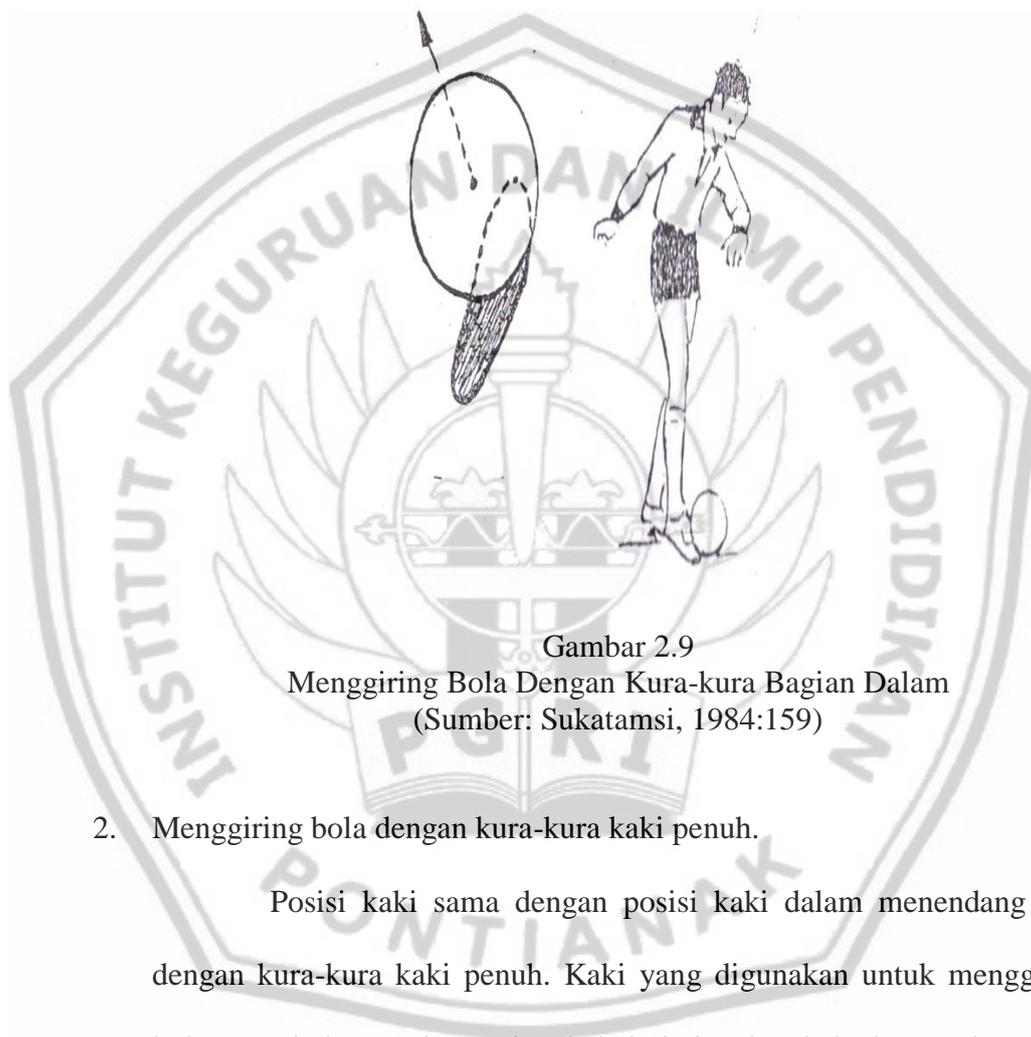
- c. Bola di giring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan di tendang, irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
 - d. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
 - e. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.
2. Kegunaan teknik dasar menggiring bola (Sukatamsi, 1984:158)
- a. Untuk melewati lawan
 - b. Untuk mencari kesempatan memberikan umpan bola kepada teman dengan tepat
 - c. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola, antara lain (Sukatamsi, 1984:159):

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Posisi kaki menggiring bola sama juga dengan posisi kaki saat menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak di ayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan

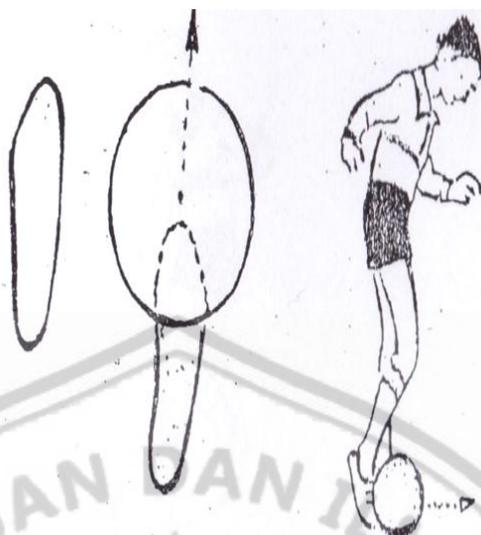
demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah di rebut oleh lawan. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit di tekuk, pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.



Gambar 2.9
Menggiring Bola Dengan Kura-kura Bagian Dalam
(Sumber: Sukatamsi, 1984:159)

2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.

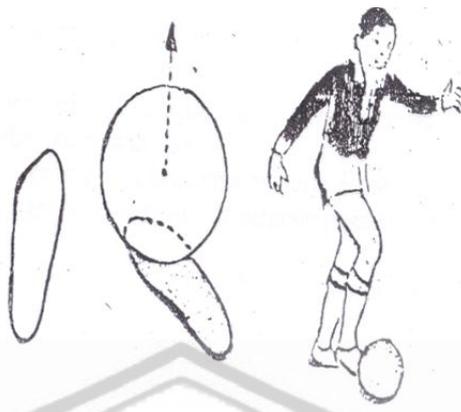
Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki. Dengan menggiring bola kura-kura kaki penuh ini pemain dapat membawa bola dengan cepat dan cara ini hanya dilakukan apabila di depan terdapat daerah yang bebas dari lawan cukup luas, hingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.



Gambar 2.10
Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Penuh
(Sumber: Sukatamsi, 1984:161)

3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar. 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. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.11
Menggiring Bola Dengan Kura-kura Bagian Luar
(Sumber: Sukatamsi, 1984:162)

Selain dari yang di sebutkan cara menggiring bola di atas, Muchtar (1992:40) menyebutkan cara menggiring bola seperti di bawah ini:

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - 1) Mata melihat pada bola
 - 2) Kepala dan badan di atas bola
 - 3) Bola didorong dengan bagian dalam kaki, dan tetap dalam jarak penguasaan
 - 4) Bola didorong ke depan dalam garis lurus
 - 5) Posisi badan berada antara bola dan lawan



Gambar 2.12
Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Remmy Muchtar, 1992:39)

2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
 - a. Mata melihat pada bola
 - b. Kepala dan badan di atas bola
 - c. Bola disentuh ke depan dalam garis lurus dengan kaki bagian luar
 - d. Kaki yang digunakan mendorong bola di putar ke dalam sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki yang dekat kelingking
 - e. Langkah dalam lari tidak boleh terhalang
 - f. Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
 - g. Posisi badan berada antara bola dan lawan.



Gambar 2.13
Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar
(Sumber: Remmy Muchtar, 1992:39)

D. Sarana dan Prasarana Permainan Sepak Bola

1. Sarana Permainan Sepak Bola

a. Bola

- 1) Berbentuk bundar atau bulat.
- 2) Terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai.
- 3) Lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci).
- 4) Berat tidak lebih dari 450 gr dan tidak kurang dari 410 gr pada saat dimulainya pertandingan.
- 5) Tekanan udara dengan 0,6 sampai 1,1 atm (600-1100 gr/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci sampai 15,6 lbs/sq inci)



Gambar 2.14
Bola Permainan Sepak Bola

b. Kostum

- 1) Baju kaos atau kemeja olahraga.
- 2) Celana pendek (jika memakai celana dalam penghangat, warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama).
- 3) Kaos kaki.
- 4) Sepatu
- 5) Pelindung tulang kering (seluruhnya tertutup oleh kaos kaki, terbuat dari bahan yang sesuai, missal ; karet, plastik / bahan sejenisnya).
- 6) Sarung tangan untuk penjaga gawang

2. Prasarana Permainan Sepak Bola**a. Lapangan**

Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permukaannya dilapisi dengan rumput asli atau buatan/*artificial*, sepanjang ketentuan tentang itu ditetapkan dalam peraturan kompetisi yang berlaku. Lapangan permainan sepak bola harus berbentuk 4 persegi panjang, dan garis samping atau *touch line* (harus lebih panjang dari garis gawang/*goal line*). Ukuran Lapangan Sepak Bola: Panjang Min 90 m (100 *yard*), Max 120 m (130 *yard*)
Lebar Min 45 m (50 *yard*), Max 90 m (100 *yard*). Standar Ukuran Lapangan Sepak Bola Internasional: Panjang Min 100 m (110 *yard*),

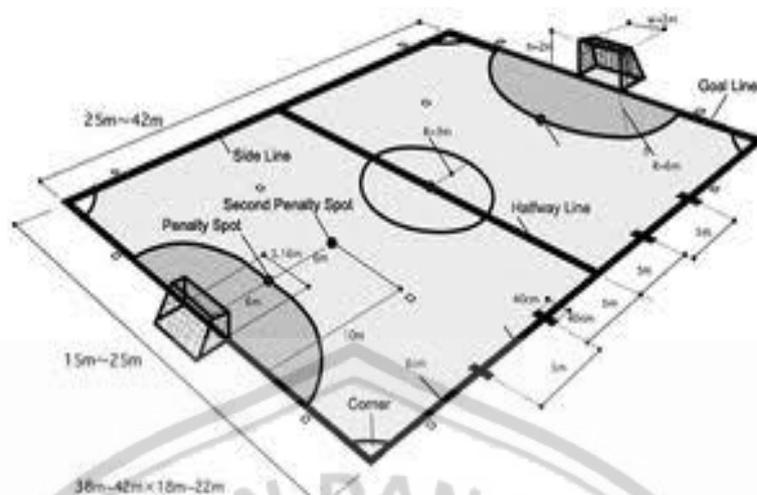
Max 110 m (120 *yard*) Lebar Min 64 m (70 *yard*), Max 75 m (80 *yard*).

2. Marka Lapangan

Lapangan permainan sepak bola ditandai dengan garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. 2 garis batas yang panjang disebut garis samping 2 garis yang pendek disebut garis gawang. Lebar garis-garis ini tidak lebih dari 12 cm (5 inci). Lapangan permainan dibagi dalam 2 bagian oleh sebuah garis tengah. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan *radius* 9,15 m (10 *yard*).

3. Daerah Gawang

Terdapat pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut: 2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri kanan gawang dengan jarak , 5,5 m (6 *yard*) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m (6 *yard*) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang.



Gambar 2.15
Lapangan Permainan Sepak Bola

4. Daerah Penalti

2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 16,5 (18 *yard*) diukur dari dan kanan gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 16,5 m (18 *yard*) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah penalti, pada setiap daerah penalti di buat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 m (12 *yard*) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut, di luar daerah penalti di buat suatu garis busur atau lingkaran dengan radius 9,15 m (10 *yard*) dari masing-masing titik pinalti.

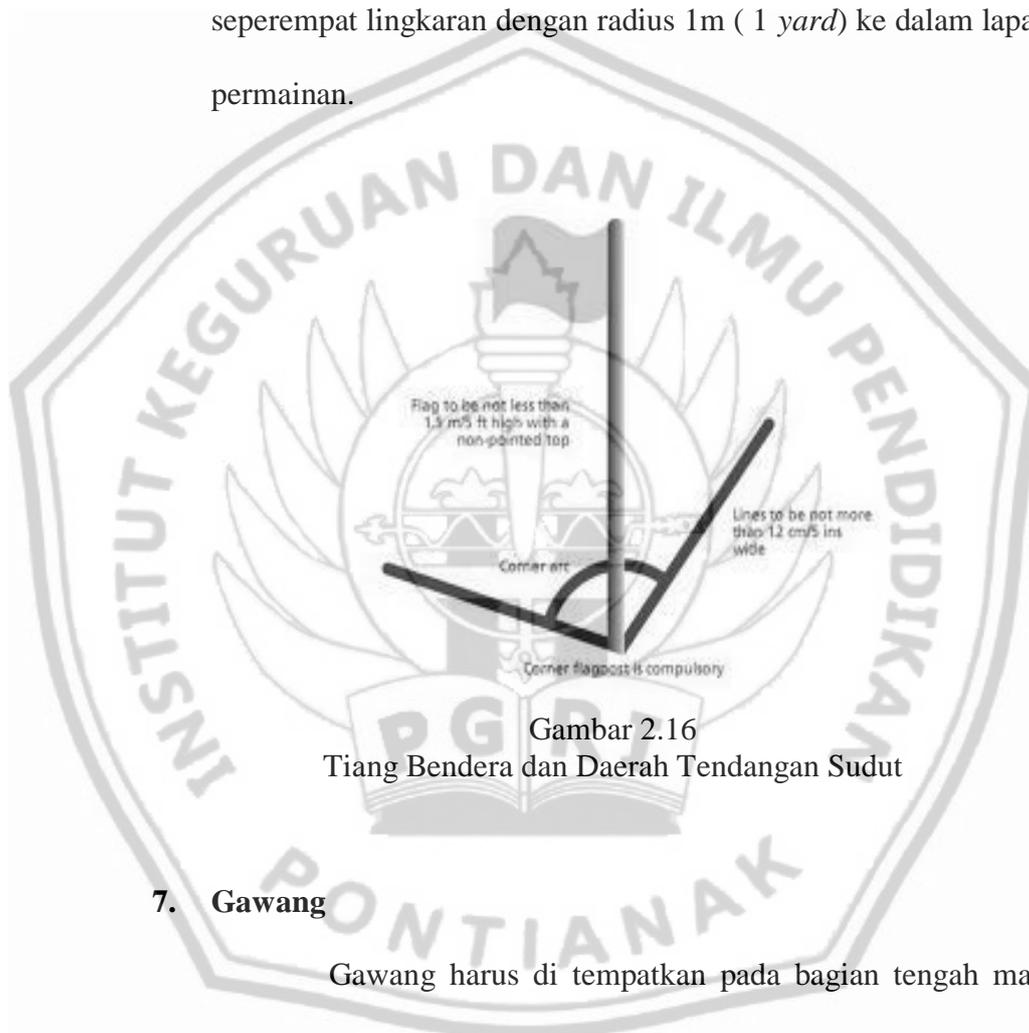
5. Tiang Bendera

Tinggi tidak kurang dari 1,5 m (5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada

setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah tidak kurang dari 1 m di luar garis samping.

6. Busur Tendangan Sudut

Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.



Gambar 2.16
Tiang Bendera dan Daerah Tendangan Sudut

7. Gawang

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang, gawang terdiri dari 2 tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak dari bagian paling bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Lebar ke-2 tiang gawang dan lebar mistar atau palang gawang sama tidak lebih

dari 12 cm atau 6 inci. Lebar garis gawang sama dengan lebar tiang gawang dan mistar atau palang gawang. Jaring gawang diikatkan ke tiang gawang, mistar atau palang gawang dan tanah di bagian belakang gawang, dengan syarat bahwa jarring gawang tersebut bersanggah dengan baik dan tidak mengganggu penjaga gawang, tiang gawang dan mistar gawang harus berwarna putih.



Gambar 2.17
Daerah Gawang

E. Metode Bermain

1. Pengertian Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk-anak. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama teman dan menyalurkan bakatnya. Dengan mengetahui manfaat

bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak.

Bermain dalam bahasa Inggris disebut “*games*” (kata benda), “*to play*” (kata kerja), “*toys*” (kata benda) ini berasal dari kata “*main*”. Dalam kamus bahasa Indonesia, kata main berarti “melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat tertentu atau tidak), berbuat sesuatu dengan sesuka hati, berbuat asal saja.” Bermain dipandang sebagai suatu kegiatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak diri sendiri, bebas, tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu melakukan kegiatan tersebut.

Bermain merupakan suatu kata kerja, yang mempunyai arti mengerjakan sesuatu permainan. Dalam bermain kita akan merasakan senang, namun rasa senang itu akan makin terpenuhi bila yang bermain atau semua yang bermain akan bermain sungguh-sungguh, tetapi bermain itu sendiri bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh atas dasar rasa senang (Sukintaka, 1990 :2).

Menurut M. Furqon H (2008:4) menyatakan bahwa: “Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya”. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain

memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena di mana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain (M.Furqon H, 2008:4).

Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktifitas bermain. Dalam melakukan kegiatan ini bermain aktifitas anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang sangat mengikat. Agar kegiatan bermain memberi sumbangan yang positif bagi perkembangan ketrampilan gerak dasar anak, guru dapat merancang kegiatan bermain yang menarik dan menyenangkan.

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati, misalnya pada saat lari anak kurang semangat kemudian anak membuat baling-baling dari kertas lalu dibawa lari, apabila jalan baling - baling tidak mau berputar tetapi apabila dibawa lari baling -baling akan berputar pada saat baling - baling berputar anak senang dan anak akan melakukan gerakan lari dengan senang hati. Bermain memiliki makna yang menggembirakan. Kegiatannya dapat membangkitkan daya tarik dan menyenangkan anak, yang ditandai dengan enam aspek menurut Kurniawan (2007) yaitu sebagai berikut”

a. Menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama tertentu.

- b. Kegemaran berlomba/berkompetensi bersaing secara sehat.
- c. Menarik dan menyenangkan dalam kegiatan tersebut.
- d. Kegembiraan dan kepuasan dalam menggunakan alat.
- e. Kegembiraan dan kepuasan dengan memperlihatkan ketangkasan yang dikuasainya.
- f. Menguji ketangkasan yang masih tersembunyi.

Bermain bagi anak selain merupakan alat belajar tetapi merupakan kebutuhan bagi setiap anak. Diperlukan waktu yang cukup banyak untuk bermain bagi anak terutama pada saat usia sekolah dasar. Adapun manfaat bermain Nur Kurniawan (2007) meliputi:

- a. Anak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri, baik pada perkembangan fisik (melatih keterampilan gerak dasar), perkembangan psiko-sosial (melatih pemenuhan kebutuhan emosi), serta perkembangan kognitif (melatih kecerdasan).
- b. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk bersosialisasi.
- c. Bermain bagi anak adalah untuk melepaskan diri dari ketegangan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang, mempunyai tujuan yang mempunyai dampak yang positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Melalui bermain anak dapat mengekspresikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

Menurut Yuda Saputra (2001: 9-10) kegiatan atletik bernuansa permainan mengandung beberapa ciri sebagai berikut:

1. Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
2. Mengakibatkan kegemaran berlomba/bersaing secara sehat.
3. Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
4. Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
5. Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

2. Bermain Sambil Belajar

Aktivitas bermain sangat disukai oleh anak-anak, sebab anak lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain. Didalam dunia bermain anak juga biasa sambil belajar. Namun dalam masyarakat luas, permainan atau bermain sering diartikan dengan suatu aktivitas yang kurang penting seperti kegiatan canda, senda gurau, dan tidak serius, atau tidak berguna.

Dunia bermain merupakan salah satu media bagi anak untuk belajar. Menurut M. Furqon. H (2002) berpendapat, “Bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitarnya sehingga menemukan sesuatu dari pengalaman bermain”. Dunia bermain merupakan kegiatan yang memiliki unsur kesenangan dan kepuasan yang terletak di dalam situasi di waktu kegiatan bermain berlangsung. Dan dunia bermain sebenarnya sangat menguntungkan bagi anak-anak untuk berekspresi dan bereksplorasi dengan dunia sekitarnya”.

3. Aspek-Aspek yang Dikembangkan dari Bermain

Suatu kegiatan dapat dikatakan aktivitas bermain jika kegiatan tersebut memiliki ciri-ciri khusus yang merupakan ciri dari aktivitas bermain. Berikut ini dijelaskan nilai-nilai yang terkandung dalam bermain menurut Kurniawan (2007:4) sebagai berikut:

a. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Fisik

Apabila siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh siswa tersebut akan menjadi sehat, otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Siswa dapat menyalurkan kreatifitas dengan bermain. Dalam melakukan kegiatan

bermain, siswa tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang mengikatnya. Agar kegiatan bermain memberi pengaruh yang positif bagi perkembangan fisik siswa, maka guru dapat merancang kegiatan bermain yang sesuai dengan perkembangan fisik anak.

b. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Motorik

Aspek motorik seperti lari, lempar dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Salah satu contohnya adalah tampak pada saat kita amati siswa yang lari kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya belum terampil untuk berlari, tetapi dengan bermain kejar-kejaran, kemudian siswa berminat untuk melakukannya dan menjadi lebih terampil dalam berlari. Keterampilan akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak bagi siswa untuk melakukannya dengan penuh keceriaan.

c. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Sosial

Biasanya kegiatan bermain dilakukan oleh siswa dengan teman sebayanya. Siswa akan belajar berbagi, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, atau mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman bermainnya. Mereka akan selalu mencari teman sebaya untuk bisa bermain. Pengalaman belajar yang diberikan melalui pendekatan bermain biasanya meningkatkan antusias siswa. Dengan rancangan pengajaran yang kreatif, pengalaman itu akan berhasil merangsang perkembangan sikap sosial siswa.

d. Manfaat Bermain untuk Perkembangan Emosi

Bermain merupakan suatu kebutuhan. Tidak ada siswa yang tidak suka bermain. Melalui bermain siswa dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, siswa akan berusaha melebihi kemampuan temannya, sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri ke arah yang lebih positif.

e. Manfaat Bermain untuk Pengembangan Keterampilan Olahraga

Apabila siswa yang terampil berlari, melempar dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu pada saatnya nanti. Jadi, kalau siswa terampil melakukan kegiatan tersebut, maka lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit. Kegiatan-kegiatan yang relevan dengan perkembangan siswa adalah atletik.

4. Jenis Permainan

a. Permainan Sudamandal Kapal

Permainan Sudamanda Kapal adalah permainan tradisional yang biasa dilakukan oleh siswa pada saat istirahat. Adapun bentuk pelaksanaannya adalah dengan cara meloncat-loncat yang dilakukan dengan menolakan satu kaki atau dua kaki untuk melompati kotak yang dibatasi garis, dari kotak yang satu ke kotak yang lain. Cara pelaksanaan permainan Sudamanda Kapal adalah :

1) Sikap Awal

Berdiri kira-kira 1-2 langkah di belakang garis kotak pertama, badan agak membungkuk kemudian ancang-ancang.

2) Gerakan

Gerakan Berangkat

Dari anjang-ancang dilanjutkan dengan gerakan menolakkan satu kaki. Mendarat dengan satu kaki pada kotak kesatu, dua, tiga, pada kotak empat dan lima kedua kaki mendarat secara bersama-sama masing-masing kotak satu kaki, kemudian kedua kaki menolak bersama-sama mendarat pada kotak keenam dengan satu kaki, lalu tolakan kemudian mendarat masing-masing kaki pada kotak tujuh dan delapan, tolakan secara bersama-sama mendarat pada kotak sembilan kedua kaki rapat.

Gerakan Pulang

Dari anjang-ancang dilanjutkan dengan dua kaki pada kotak ketujuh dan delapan. Tolakan kedua kaki secara bersama-sama mendarat dengan satu kaki pada kotak keenam kemudian tolakan dengan satu kaki mendarat pada kotak empat dan lima. Tolakan secara bersama-sama mendarat pada kotak ketiga dengan satu kaki, kemudian menolak dengan satu kaki, pada kotak kedua dan kesatu lalu tolakan mendarat kedua kaki rapat

Gerakan Berangkat Bintang Satu

Dari anjang-ancang dilanjutkan dengan gerakan menolakkan satu kaki melewati kotak yang diberi tanda bintang (kardus), mendarat dengan satu kaki pada kotak kesatu, dua, tiga, pada kotak empat dan lima kedua kaki, kemudian kedua kaki menolak bersama-sama mendarat pada kotak keenam dengan satu kaki, lalu tolakkan

kemudian mendarat masing-masing kaki pada kotak tujuh dan delapan, tolakan secara bersama-sama mendarat pada kotak Sembilan kedua kaki rapat.

Gerakan Pulang Bintang Satu

Dari ancang-ancang dilanjutkan dengan gerakan menolak dengan dua kaki. Mendarat dengan dua kaki pada kotak tujuh dan delapan. Tolakan kedua kaki secara bersama-sama mendarat dengan satu kaki pada kotak keenam kemudian tolakan dengan satu kaki mendarat pada kotak empat dan lima. Tolakan secara bersama-sama mendarat pada kotak ketiga dengan satu kaki, kemudian menolak dengan satu kaki mendarat pada kotak kedua, lalu menolak melewati kotak yang diberi tanda bintang (kardus), mendarat kedua kaki rapat.

3) Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan pantulan yang berkesinambungan antar kotak satu sampai Sembilan.

b. Permainan Lima

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Pertama Buat kotak dengan kapur, masing-masing satu baris 5 kotak dengan besarnya, setelah itu buat satu baris lagi sama dengan barisan pertama dan kotaknya sama besar. Setelah tempat bermain selesai

1) Sikap awal

Batas permainan ditentukan dengan garis star. Jarak antara garis dengan kotak sejauh 3 meter. Siswa berdiri di belakang garis finish kemudian siswa melempar batu ke dalam kotak.

2) Gerakan lompatan

Masing masing siswa menyiapkan batu / sejenisnya yang bentuknya pipih. Setelah itu siswa melemparkan batu ke dalam kotak pertama yang di dalamnya ada terdapat batu dan siswa melompat dengan kaki satu tidak boleh menginjak garis. Jika terinjak garis maka dinyatakan mati pemain tidak dapat melanjutkan ke permainan selanjutnya. Jika dinyatakan mati digantikan dengan siswa yang lain. Kemudian siswa melompat sampai sampai garis kotak semua habis dengan satu kaki setelah habis kemudian melompat keluar dengan pendaratan cara jongkok.

c. Permainan Lompat Tali Melewati Rintangan

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. masing masing kelompok menyiapkan getah. Getah karet disambung menjadi satu, setelah itu cari 2 tongkat dan di ikat kedua ujung tali atau getah tersebut dengan jarak 3-4 meter dengan tinggi selutut anak. Kemudian siswa dibariskan per kelompok berbanjar. Barisan yang terdepan melakukan lompatan terlebih dahulu siswa berlari kemudian melompati getah tersebut jika kaki menyentuh getah dinyatakan mati dan diganti dengan pemain yang lain. Lompat tersebut dilakukan 3 kali ulang siswa dinyatakan menang jika dalam satu kelompok sedikit tidak dinyatakan mati atau matinya sedikit dari yang lain. Permainan akan berhenti jika dinyatakan cukup oleh guru. Siswa yang dinyatakan menang maka akan mendapatkan hadiah.