

BAB II

MENGGIRING BOLA PERMAINAN SEPAK BOLA DAN MODIFIKASI BOLA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak bola

a. Sejarah Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah salah satu olahraga mendunia, laki-laki, perempuan, anak-anak bahkan semua mencintai sepak bola. Banyak dari mereka berasumsi bahwa awal mula sejarah sepak bola berasal dari Inggris, tapi ternyata sejarah mencatat bahwa permainan sepak bola sudah ada sejak 3000 tahun yang silam diberbagai pelosok dunia dalam bentuk yang berbeda-beda. Akan tetapi beda-beda. Akan tetapi berbicara sejarah awalnya mula munculnya sepak bola dunia hingga sampai saat ini masih mengundang perdebatan. Karena ada beberapa dokumen yang menjelaskan permainan sepak bola sudah ada sejak masa Romawi dan lain sebagainya.

Secara resmi awal mula permainan sepak bola lahir dari daratan Cina, hal tersebut dinyatakan oleh FIFA (*Federation International Football Association*) sebagai badan sepak bola dunia, yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina pada abad ke-2 sampai abad ke-3 sebelum Masehi, dimana olahraga ini dikenal dengan nama 'thu-chu'. Dalam dokumen lain sejarah sepak bola datangnya dari negeri Jepang, sejak abad ke-8 masyarakat Jepang telah mengenal permainan sepak bola. Dari berbagai pernyataan tentang asal usul sejarah olahraga sepak bola tersebut yang jelas dari dulu hingga sekarang permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan sebelas orang.

Perkembangan sepak bola pun terjadi di Indonesia, sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat. Oleh karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah persatuan sepak bola seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua

umum PSSI pertama kali dijabat oleh Ir.Suratin Sastro Sugondo. Untuk mengenang jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepak bola untuk tingkat taruna remaja. “Piala yang direbutkan dinamakan piala Suratin Cup” (Feri Kurniawan, 2012:76).

Pada masa awal setelah berdirinya PSSI, yakni pada tahun 1936 juga berdiri satu badan yang mengurus olahraga Indonesia. Badan ini bernama NIVU (*Nederlandsh Indische Voetbal Unie*) yang merupakan badan olahraga sepak bola yang didukung oleh pemerintahan Kolonial Belanda. Dan setelah proklamasi kemerdekaan, oleh pemerintahan Indonesia ditetapkan bahwa PSSI adalah badan resmi olahraga sepak bola di tanah air pada tahun 1949. Selanjutnya PSSI tercatat sebagai anggota FIFA pada tanggal 1 November 1952 dan menjadi anggota Konfederasi sepak bola Asia (ACF) pada tahun yang sama (Agus Salim,2008:27).

b. Sarana dan prasarana sepak bola

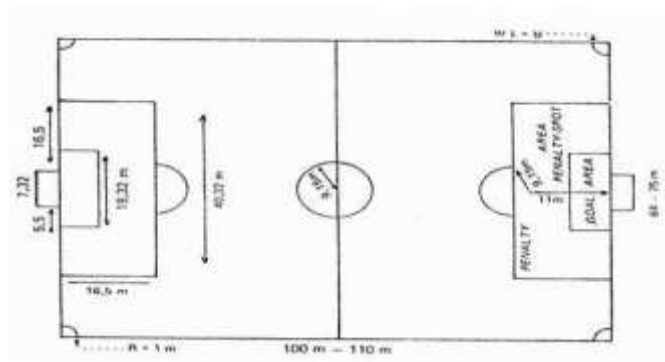
1) Lapangan Sepak Bola

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garisgaris batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter.

Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis

gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter.

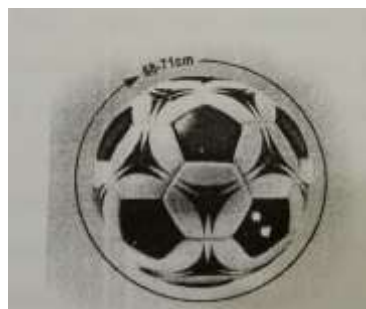
Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran *penalty* dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.1 Lapangan sepakbola
Sumber: Andri Setiawan, (2007:5)

2) Bola

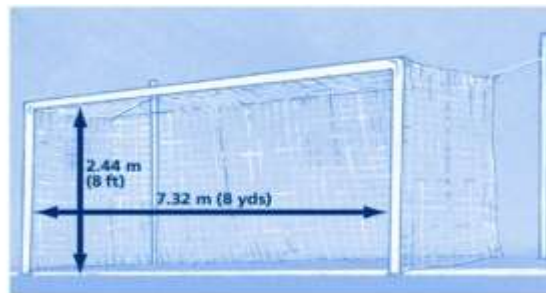
Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan sejenis yang disetujui dan bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola 68-71 cm, beratnya antara 396-453 gram, dan tekanan udara di dalam bola antara 0,60-0,70 atmosfer.



Gambar 2.2 Bola
Sumber: Andri Setiawan, (2007:7)

3) Gawang

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44 m diukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas. Lebar gawang 7,32 m diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang gawang biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan dicat putih, pada umumnya tiang gawang berbentuk bulat, dibelakang gawang dipasang jaring pada tiang atas, tiang samping, dan tanah sehingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar 2.3 Gawang Sepak Bola
Sumber: Andri Setiawan, (2007:6)

4) Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk pemain sepak bola selain kiper diantaranya baju, kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, sepatu, dan pelindung tulang kering. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan warna lain, pada siku dan pinggul untuk membedakannya dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan perlengkapan pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, seperti, jam tangan kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 2.4. Perlengkapan Sepak Bola
Sumber: (www.google.com)

c. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Pengusaan teknik dasar bermain sepak bola mempunyai peran penting terhadap keterampilan teknik bermain sepakbola, Karena keterampilan teknik bermain sepakbola merupakan penerapan secara langsung teknik dasar bermain sepakbola. Berkaitan dengan teknik dasar bermain sepakbola, Soekatamsi (1984: 14) menyatakan, “Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya.”

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain sepakbola dibedakan menjadi dua macam yaitu teknik gerak tubuh dan teknik memainkan bola. Teknik bermain sepakbola ini terlepas dari permainan sebenarnya. Agar seorang pemain memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola, maka komponen-komponen teknik dasar bermain sepakbola harus dikuasai dengan baik.

Pada dasarnya teknik dasar bermain sepakbola dibedakan atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, unsur-unsur bermain sepakbola menurut Soekatamsi, (1984: 16) yaitu :

- 1) Teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :
 - a) Lari cepat dan mengubah arah
 - b) Melompat dan meloncat
 - c) Gerak tipu tanpa bola
 - d) Gerakan-gerakan khusus penjaga gawang
- 2) Teknik dengan bola. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari
 - a) Mengenal bola
 - b) Menendang bola
 - c) Menerima bola :
 - (1)Menghentikan bola
 - (2)Mengontrol bola

- d) Menggiring bola
- e) Menyundul bola
- f) Melempar bola
- g) Gerak tipu dengan bola
- h) Merampas atau merebut bola
- i) Teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan permainan. Keterlibatan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola ini dilakukan menurut kebutuhan dalam permainan. Penampilan seorang pemain sepakbola akan terlihat baik jika kedua teknik dasar tersebut dikuasai.

d. Teknik Dasar Menggiring Bola

Teknik dasar menggiring bola adalah gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah tim lawan dan menerobos pertahanan pemain lawan. Berdasarkan situasi dan kondisi, menggiring bola dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

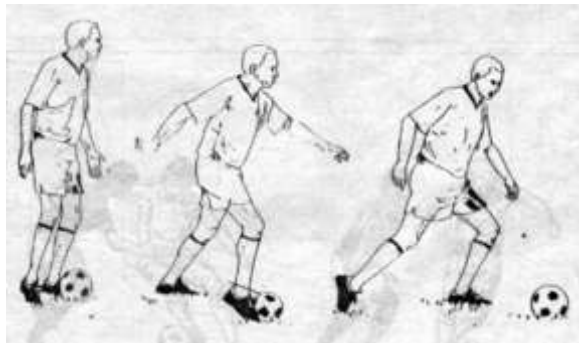
- 1) Closed dribbling, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan mengontrol penuh bola ketika bola sedang tidak benar-benar aman dari pemain lawan. Dalam teknik ini, bola tidak bisa ada lebih dari 1 meter di depan kaki kita.
- 2) Speed dribbling, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan menendang bola ke depan, lalu kita mengejarnya dengan berlari secepatnya. Tapi, syaratnya kita harus benar-benar bebas dari desakan pemain lawan.

Menurut Sucipto, dkk (2000 : 28-31) ada beberapa macam teknik/cara menggiring bola yaitu:

1) Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.

- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan dan di samping badan.



Gambar 2.5 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: (Materi Olahraga.com)

- 2) **Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar**
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
 - c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
 - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

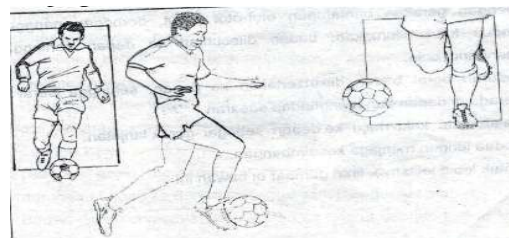


Gambar 2.6 Menggiring bola dengan kaki bagian luar
Sumber : Materiolahraga.com

3) Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Teknik menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.7 Menggiring bola dengan punggung kaki
Sumber: Materiolahraga.com

Dilihat dari perkenaan kaki, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menurut Soekatamsi (1984: 159 – 160) menjelaskan ”pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan 3 bagian kaki yaitu :

- (1). Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam,
- (2). Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar,
- (3). Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.

Dari ketiga bagian kaki tersebut dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan salah satu kaki saja atau dua kaki secara bergantian.” Hal ini tergantung dari kebiasaan pemain atau situasi yang dihadapi dalam permainan, sehingga dapat menentukan teknik mana yang lebih baik dan tepat untuk menggiring bola.

Di dalam menggiring bola seringkali terjadi kesalahan, sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Menurut Joseph A Luxbacher (1997 : 51) menerangkan bahwa ”kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain :

- 1) Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada diluar jangkauan
- 2) Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan dribble.
- 3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

Selanjutnya cara untuk memperbaiki kasalahan pada saat menggiring bola menurut Joseph A. Luxbacher (1997 : 51) sebagai berikut :

- 1) Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki, dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada di bawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola.
- 2) Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan dribble saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan.

- 3) Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangan yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

e. Pembelajaran Teknik Dasar Menggiring Bola

Pada tahap pembelajaran teknik menggiring bola banyak hal-hal yang harus diperhatikan oleh siswa terhadap materi menggiring bola yang disampaikan oleh gurunya. Beberapa tahap gerakan menggiring bola:

- 1) Teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Sikap Awal

- a) Sikap awal adalah berdiri menghadap ke arah gerakan dengan pandangan lurus ke depan.
- b) Lengan dalam keadaan rileks dan diposisikan di samping badan.
- c) Sedangkan pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.

Sikap Menggiring Bola

- a) Doronglah bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan dan kaki tumpu ikut bergerak.
- b) Bola bergerak ke depan dengan bergulir di tanah.

Sikap Akhir

- a) Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
- b) Berat badan ditumpukan pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
- c) Pandangan mata ke depan.

- 2) Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

Sikap Awal

- a) Gerakan ini diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan.
- b) Kedua lengan di posisikan di samping badan agak terentang.
- c) Sedangkan pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.

Sikap Menggiring Bola

- a) Doronglah bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah.
- b) Bersamaan dengan itu, kaki tumpu ikut bergerak.
- c) Berat badan ditumpukan di kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
- d) Bola bergerak ke depan di permukaan tanah tidak jauh dari kaki.

Sikap Akhir

- a) Hentikanlah bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
- b) Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
- c) Pandangan mata ke depan.

3) Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Sikap Awal

- a) Sikap berdiri menghadap arah gerakan.
- b) Kedua tangan agak terlentang dan rileks.
- c) Pandangan mata ke depan.

Sikap Menggiring Bola

- a) Bola didorong ke depan dengan punggung kaki.
- b) Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah.
- c) Bola bergerak ke depan di permukaan tanah.

Sikap Akhir

- a) Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
- b) Tumpuan berat badannya pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
- c) Pandangan mata ke depan.

f. Tahap-tahap Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (motor learning) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif perubahan

keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Ada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor (1) faktor individu subjek didik (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subjek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subjek didik dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan yaitu (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi (Rahantoknam, (1989:78)

a) Tahap Formulasi Rencana

Formasi rencana merupakan tahap di mana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptornya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seorang yang sedang belajar gerak akan mengalami beberapa tahapan proses belajar sebagai berikut (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses kontrol dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan.

Dalam pembentukan sikap subjek didik, Ateng (1994:35) menegaskan tidak ada media pendidikan realitas pendidikan gerak untuk menanamkan sikap sportif seperti menghargai orang lain, bekerja sama, berjuang keras dan sebagainya.

Sehubungan dengan hal tersebut perlu ditegaskan bahwa belajar gerak memiliki beberapa intensi yang meliputi perkembangan (1) ranah psikomotor (2) ranah kognitif dan (3) ranah afektif. Pada ranah psikomotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama

Kemampuan bergerak memuat masing-masing (1) kemampuan gerak lokomotor (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing-masing gerak kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik kebugaran jasmani dan (2) kesegaran.

b) Tahap Latihan

Rahantoknam (1989) menegaskan bahwa “pada tahap ini dua hal yang perlu mendapatkan perhatian, yakni frekuensi pengulangan intensitas dan tempo.” Frekuensi pengulangan pada dasarnya merujuk pada berapa kali seorang melakukan pengulangan gerakan baik yang dilakukan dalam satuan berkah belajar maupun yang berhubungan dengan jumlah pengulangan yang dilakukan dalam satu minggu.

c) Tahap Otomatisasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dan latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem saraf pusat melainkan pada jalur singkat pada sistem saraf otonom.

g. Otot yang Terlibat dalam Menggiring

Kekuatan otot tungkai menggunakan kekuatan maksimum. Menurut KONI (2000: 12) “kekuatan adalah kekuatan otot yang membangkitkan tenaga/ kekuatan/ force terhadap suatu tahanan.” M. Sajoto (1988: 58) mengatakan bahwa “kekuatan atau strenght adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.” Kekuatan otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana

kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung.

A. Hamidsyah Noer (1995: 135) mengatakan “salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi.” Menurut Harsono (1988 179) kontraksi otot dapat digolongkan dalam tiga kategori yaitu:

- a. Kontraksi isometris, dalam kontraksi isometris otot-otot tidak memanjang atau memendek sehingga tidak nampak suatu gerakan yang nyata, atau dengan perkataan lain tidak ada jarak yang ditempuh. Kontraksi ini disebut juga kontraksi statis,
- b. Kontraksi isotenis, dalam kontraksi akan nampak bahwa terjadi suatu gerakan dari anggota-anggota tubuh yang disebabkan memanjang dan memendek otot-otot sehingga terdapat perubahan dalam panjang otot. Kontraksi ini disebut juga kontraksi dinamis.
- c. Kontraksi isokinetis yaitu kontraksi dari kedua kontraksi tersebut. Dari pengertian kekuatan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kekuatan adalah kemampuan otot-otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas latihan. Kekuatan harus mutlak diperlukan pada setiap atlet untuk semua cabang olahraga. Kekuatan otot merupakan komponen penting dari kesegaran jasmani, karena tingkat penyesuaian kemampuan terjadi sesuai dengan proporsi dari kualitas dan jumlah serabut otot. Ateng (1992:66) berpendapat bahwa kesegaran jasmani dalam kaitan dengan kekuatan otot memerlukan :
 - a) kualitas dan jumlah serabut otot yang memadai.
 - b) Kemampuan *menginervasi* (mengerahkan) sejumlah serabut otot yang diperlukan.
 - c) Irama gerak sesuai dengan beban kerja otot,

- d) Tahanan internal yang rendah.
- e) Pola koordinasi yang efisien.
- f) Efektivitas pengungkit

Kekuatan otot merupakan unsur penting dalam menggerakkan organ tubuh (Irawan, 2017). Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang besar. Karena, pertama kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kedua kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari cedera, ketiga dengan kekuatan atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, demikian juga dapat membantu memperkuat sendi-sendi.

Dari beberapa pengertian tersebut, kekuatan dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Jadi gerakan yang dilakukan oleh otot tungkai akan menghasilkan gerakan aktivitas seperti menendang, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Dimana gerakan tersebut dibutuhkan dalam melakukan gerakan olahraga, terutama cabang olahraga yang dominan menggunakan kaki seperti: Sepakbola, pencak silat, bersepeda dan masih banyak lainnya.

Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu. Otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapatkan rangsangan dari luar berupa rangsangan arus listrik, rangsangan mekanis, dingin dan lain-lain. Syaifuddin (1997: 41) mengatakan bahwa dalam keadaan sehari-hari otot ini bekerja atau berkontraksi menurut pengaruh atau perintah yang datang dari susunan saraf motoris.

Di dalam peningkatan latihan kekuatan, kita harus selalu ingat akan prinsip peningkatan/penambahan beban. Hamidsyah Noer (1995 : 136)

mengatakan bahwa disamping faktor latihan masih ada faktor lain yang turut menentukan baik tidaknya kekuatan seorang atlet, diantaranya yaitu:

- a) Tergantung dari besarnya *fibril* otot dan tergantung pula atas banyaknya yang ikut serta dalam melawan beban, serta lonus otot.
- b) Tergantung dari bentuk kerangka tubuh, makin besar kerangka tubuh makin baik.
- c) Faktor umur juga sangat menentukan, bagi atlet yang berusia tua tentu saja faktor kekuatannya akan berubah.
- d) Pengaruh psikis dari dalam maupun dari luar.

Dengan mengetahui aktor-faktor tersebut maka kita dapat menjaga bahkan meningkatkan unsur kekuatan, sehingga dapat menunjang dalam meningkatkan prestasi. Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan/strengih adalah kemampuan otot membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Oleh karena itu latihan-latihan yang cocok untuk dapat membantu mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban, beban itu bias beban anggota tubuh kita sendiri ataupun beban bobot dari luar (*extance resistance*). Beban tersebut harus sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot terjamin.

Oleh karena itu, pada latihan tahanan haruslah selalu merupakan latihan-latihan tahanan yang progresif dan tidak berhenti pada satu berat, beban atau bobot tertentu. Sehingga otot memiliki kemampuan menerima beban maksimal. Apabila diterapkan pada pelaksanaan aktivitas menggiring bola adanya kekuatan yang baik diharapkan keterampilan menggiring bolanya lebih memadai.

2. Modifikasi Bola

a. Pengertian Modifikasi

Syamsudin (2008:58) menyatakan bahwa modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses

pembelajaran dapat mencerminkan DAP. *ESENSI* modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Rusli Lutan dalam Samsudin (2008:59) menyatakan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran atau pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar :

- 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. “Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi “(Dimiyati, 2006: 37).

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “ *Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan

aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, sosial dan emosional.

Perkembangan dan karakteristik siswa serta kemampuan memodifikasi dan melakukan pendekatan dalam proses pembelajaran. Untuk dapat melakukan gerak dasar dengan baik, siswa perlu bimbingan dan latihan, karena sebagian besar kemampuan gerak dasar berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan. Kemampuan memodifikasi dan menentukan model-model pembelajaran serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dan sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak menjemukan. Seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki keterampilan dan kemampuan tersendiri untuk dapat menyusun dan menerapkan metode, model serta memodifikasi pembelajaran. Ketidaktahuan dan keterbatasan pengetahuan akan perlunya metode, model pembelajaran serta kemampuan mencipta dan modifikasi pembelajaran, keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran dan keterbatasan dana yang tersedia, harus sudah mulai diantisipasi sejak dini.

Jadi, pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Yang membedakan antara pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani atau manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal. Agar program pendidikan

jasmani dapat dilaksanakan dengan baik, maka perlu dipersiapkan guru yang berwenang dan memiliki kompetensi sebagai guru pendidikan jasmani.

Dari pendapat beberapa ahli tersebut, dapat diartikan bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi dapat dijadikan salah satu alternative dalam sebuah pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi, guru pendidikan jasmani akan lebih mudah menyajikan suatu materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan di sederhanakan tanpa harus menghilangkan makna apa yang akan di berikan.

3. Pembelajaran Menggiring Bola Menggunakan Bola Plastik

1) Pentingnya Memodifikasi Alat dalam Latihan

Memodifikasi alat dalam latihan adalah sangat penting agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik. Modifikasi dibutuhkan apabila, kondisi latihan ini dapat dilakukan pada berbagai aspek tergantung tingkat kesulitan dari gerakan ketrampilan yang dipelajari. Rusli Lutan & Adang Suherman (2000 : 69) menyatakan bahwa, “Modifikasi peralatan berarti guru atau pelatih dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu”. Pendapat lain dikemukakan Yoyo Bahagia & Adang Suherman (1999/2000 : 1) bahwa “Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran atau latihan dengan cara meruntunkan dalam proses aktivitas belajar atau berlatih yang potensial dapat memperlancar siswa dalam latihannya.” Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa dari tingkatnya yang tadinya rendah menjadi lebih tinggi.

Berdasarkan dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan usaha atau cara yang dilakukan oleh seorang pelatih, dimana dalam pelaksanaan latihan pelatih dapat mengurangi

atau menambah tingkat kompleksitas latihan dengan memodifikasi peralatan. Jika ketrampilan yang dipelajari sulit atau rumit, maka pelatih dapat mengurangi atau menyederhanakan latihan dengan memodifikasi peralatan yang sesuai dengan kemampuan siswa. Sehingga dengan cara ini dapat menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa dari tingkat yang rendah menjadi lebih tinggi.

2) Pelaksanaan Modifikasi Alat dalam Latihan Menggiring Bola

Latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar merupakan modifikasi latihan yang didasarkan pada peralatan yang digunakan (bola), dimana jumlah bola dianggap sebagai penghambat keberhasilan. Bola yang akan digunakan dalam latihan ini adalah bola plastik, karena harga bola plastik lebih murah dibandingkan bola standar, sehingga dapat disesuaikan antara jumlah siswa dengan jumlah bola yang dibutuhkan. Maka kesempatan melakukan latihan teknik ini semakin banyak dan siswa dapat melakukannya secara berulang-ulang.

Penggunaan bola tidak standar dalam pelaksanaan latihan menggiring bola, diharapkan anak memiliki kemampuan awal untuk mempelajari bentuk latihan yang sebenarnya. Dengan memiliki kemampuan awal yang memadai maka anak akan lebih cepat beradaptasi dengan baik dengan bola yang sebenarnya. Penggunaan bola tidak standar ini, menurut Eric C Batty (2004 : 114 – 15),” Jika anak-anak sudah menginjak usia 5 – 6 tahun, sudah mulai masanya mendapatkan bimbingan dasar permainan sepak bola, untuk itu digunakan bola plastik yang ringan”. Ukuran bola tidak standar yang digunakan seminimal mungkin besarnya hampir sama dengan ukuran bola standar untuk anak-anak (keliling 62 – 65 cm), tetapi bola ini jauh lebih ringan dari bola standar.

Didalam pelaksanaannya, latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar dilakukan dengan beberapa kali pertemuan atau ulangan. Berdasarkan waktu latihan yang tersedia, maka setelah latihan

menggunakan bola plastik dilanjutkan menggunakan bola standar, sesuai dengan jumlah bola standar yang ada dan program latihan yang telah ditetapkan.

3) **Kelebihan dan Kelemahan Modifikasi Latihan Menggiring Bola.**

Penggunaan bola yang dimodifikasi dalam latihan menggiring bola ini akan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan siswa. Berdasarkan modifikasi alat (bola) yang digunakan dalam latihan menggiring bola dapat diidentifikasi kelebihan latihan ini sebagai berikut

- a) Siswa dapat melakukan latihan teknik ini dengan berulang-ulang, karena setiap siswa menggunakan satu bola.
- b) Waktu untuk latihan dapat digunakan secara efektif dan efisien.
- c) Siswa akan memiliki kemampuan awal yang memadai, sehingga akan lebih cepat beradaptasi terhadap beban yang berbeda dalam bentuk karakteristik gerakan yang sama.

Sedangkan kelemahan modifikasi latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar, antara lain :

- a) Bola yang ringan, maka gerakan bola tidak terarah sehingga dibutuhkan tenaga yang agak besar.
- b) Bola yang ringan, akan mudah terbawa angin, sehingga akan sulit dalam mengendalikan bola.

B. Kajian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Awang Roni Effendi dan Fahrizal Ramadhansyah (2017). Dengan judul Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. Hasil penelitian membuktikan bahwa adanya peningkatan pembelajaran menggiring bola menggunakan modifikasi bola plastik pada

siswa kelas XI A SMK PGRI Pontianak. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan disetiap siklusnya yaitu pada prasiklus ketuntasan hanya 69,29% di siklus pertama meningkat menjadi 75,25% dan di siklus kedua meningkat menjadi 82,71%.

Kesimpulan dalam peneltian ini penggunaan modifikasi bola plastik sangat efektif dalam meningkatkan pembelajaran menggiring pada siswa kelas XI A SMK PGRI Pontianak.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yosua Angga Feldanuary (2018). Dengan judul Meningkatkan Pembelajaran Menggiring Bola menggunakan Modifikasi Bola Plastik Pada siswa kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Beginjan Tayan Hilir Kabupaten Sanggau. Hasil penelitian membuktikan bahwa adanya peningkatan pembelajaran menggiring bola menggunakan modifikasi bola plastik pada siswa kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Beginjan Tayan Hilir Kabupaten Sanggau. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan disetiap siklusnya yaitu pada siklus pertama meningkat menjadi 76,25% dan di siklus kedua meningkat menjadi 82,71%.

Kesimpulan dalam peneltian ini penggunaan modifikasi bola plastik sangat efektif dalam meningkatkan pembelajaran menggiring pada siswa kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Beginjan Tayan Hilir Kabupaten Sanggau.