

**BAB II**  
**PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**  
**MENGGUNAKAN METODE BERMAIN**

**A. Landasan Teori**

**1. Permainan Sepak Bola**

**a. Sejarah Permainan Sepak Bola**

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Sepak bola mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke 2-3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Ketika itu sepak bola telah dimainkan oleh para prajurit China. Namun, sejarah sepak bola di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh Belanda sewaktu jaman penjajahan. Ketika itu permainan sepak bola menjadi sebuah kelompok bergengsi yang tidak begitu saja dimainkan oleh sembarang orang.

Sepak bola modern memang dilahirkan di Inggris (meski sempit Prancis juga mengklaim diri sebagai Negara tempat dilahirkan nya sepak bola modern). Terlebih bola yang digunakannya, konon, merupakan kepala prajurit perang musuh. Makanya, tak heran sepak bola ketika itu kemudian dilarang oleh pemerintah Inggris.

Kenyataan, sepakbola (dan atau bola dalam pengertian luas) adalah hasil proses panjang peradaban yang bisa ditelusuri di banyak tempat di bumi sejak sebelum Masehi. Maka jika Inggris pada 1996 itu dengan bangga pasang slogan Euro 96 - Football Comes Homes - apakah bukan kebanggaan berlebihan. Sebab permainan bola itu sudah amat tua. Era Mesir purba, misalnya, sudah mengenal bola dengan kain linen ini masih tersimpan di museum Inggris. Berbagai relief dinding di museum

menunjukkan, permainan bola juga sudah dikenal di peradaban Yunani purba disebut *episcuro*.

Pada relief itu terlukis anak muda memegang bola bundar dan memainkannya dengan paha. Sekitar abad kedua, *episcuro* hijrah ke Roma dan peradaban Romawi menyebutnya *harpastum*. Konon Julius Caesar suka permainan itu. Tapi Horatius dan Virgilius meremehkannya. Ovidius menyebut permainan itu brutal kasar mendekati biadab, maka tak cocok buat perempuan. Sampai abad ke-9 para intelektual era Yunani-Romawi tak sudi menyebut-nyebut permainan bola. Dianggap tidak bermutu.

Tapi politik kolonial Romawi dalam rangka meluaskan kekuasaannya membawa serta permainan itu, sebagai “barang” sampingan, ke Eropa luar daratan alias Inggris. Jadi, bahkan hanya dalam bingkai Eropa dan sekitarnya, bola itu ternyata budaya impor bagi Inggris. Sifat impora itu makin menonjol jika kita telusuri keberadaan bola di belahan bumi yang lain. Di luar Eropa, sebelum Masehi di peradaban Aztek, Amerika Latin sudah mengenal bola. Di Tiongkok permainan bola sudah dikenal sejak 206 SM, disebut *Tsu Chu*, dan tersimpan di dokumen militer setebal 25 bab, pada zaman Dinasti Han. *Tsu* berarti “menghantam bola dengan kaki”. *Chu* berarti “bola yang dibuat dari kulit dan diisi”. Juga diinformasikan, pada 50 SM sudah ada tim bola Tiongkok yang berlatih di Jepang. Permainan itu penuh variasi permainan kaki, semacam sepakbola. Yang jelas, pada abad ke-5 di Tiongkok dipastikan sudah terdapat permainan bola bundar diisi rambut. Informasi sejarah bola dari Tiongkok itu bisa ditelusuri dari tulisan Li Ju, yang tersimpan di Museum Muenchen, Jerman. Di Jepang, permainan bola sudah dikenal sejak abad ke-8. Itu disebut *Kemari*; konon masih eksis sampai sekarang. Bola itu bundar berisi udara, dibuat dari kulit kijang. *Kemari* itu bersangkutan-paut dengan iman dan adat. Pemainnya delapan orang, berpakaian adat, bola tak boleh jatuh ke tanah. Bola dianggap matahari. Jika ia jatuh, akan terjadi bencana kegelapan - gelap

dalam arti luas. Dalam pada itu, di Eropa daratan sendiri, bola baru dikenal pada abad ke-13, pada 1254, di Florence. Ia dianggap cikal bakal sepak bola modern. Sebab permainan itu, disebut calcio, sudah mengenal dua gawang dan jumlah pemain lima orang. Dalam perkembangan kemudian, jumlah pemain meningkat jadi 11 orang. Saat itu sudah dikenal strategi permainan 1-2-3-5 yang mengambil alih strategi bertahan kavaleri. Itulah yang selanjutnya menjadi sistem sepakbola “konvensional”. Permainan bola pada abad ke-13 dari Florence itu menjalar ke berbagai negara Eropa lain. Salah satunya Inggris. Khalayak antusias. Tapi sisi lain antusiasme adalah kerusuhan. Akibatnya, Raja Edward II pada 1314 melarang calcio tersebut. Oleh sang raja, calcio disebut football alias bola sepak atau sepakbola. Siapa masih main bola dengan kaki, demikian sabda sang paduka, akan dipenjarakan. Larangan itu membuat sibuk para ahli pikir. Ditafsirkan, kaki itu di tempat rendah, pantas jika dilarang. Jadi yang rendah itu harus ditinggikan. Maka utuk-athuk pikir itu lalu melahirkan permainan bola sundul, dengan kepala. Ini juga bikin heboh. Paling seru terjadi pada 1321. Akibatnya, ia juga dilarang.

Sepak bola sudah dimainkan di Olimpiade sejak tahun 1900. (kecuali pada Olimpiade tahun 1932 di Los Angeles). Awalnya ini hanya untuk pemain-pemain amatir saja, namun sejak Olimpiade Los Angeles 1984 pemain profesional juga mulai ikut bermain, disertai peraturan yang mencegah negara-negara daripada memainkan tim terkuat mereka. Pada saat ini, turnamen Olimpiade untuk pria merupakan turnamen U-23 yang boleh ditambahi beberapa pemain di atas umur. Akibatnya, turnamen ini tidak mempunyai kepentingan internasional dan prestise yang sama dengan Piala Dunia, atau bahkan dengan Euro, Copa America atau Piala Afrika.

Sebaliknya, turnamen Olimpiade untuk wanita membawa prestise yang hampir sama seperti Piala Dunia Wanita FIFA; turnamen tersebut

dimainkan oleh tim-tim internasional yang lengkap tanpa batasan umur.  
Nama-nama Organisasi sepakbola:

- 1) FIFA (*Federation International Football Association*)
- 2) UEFA (*Union of European Football Association*)
- 3) AFC (*ASIA Football Association*)
- 4) PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia)

Kini Sepak bola menjadi sebuah olahraga yang mendunia hingga keberadaanya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan fans yang menggilai sebuah atau Negara, bahkan timnas Indonesia pun begitu digandrungi.

Permainan sepak bola di Indonesia juga berkembang pesat. ini ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosogeogondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola Piala Soeratin (Soeratin cup) yakni kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja. Pada saat ini permainan sepak bola digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

#### **a. Sarana dan Prasarana Sepak Bola**

##### **1) Lapangan Sepak Bola**

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis 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 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





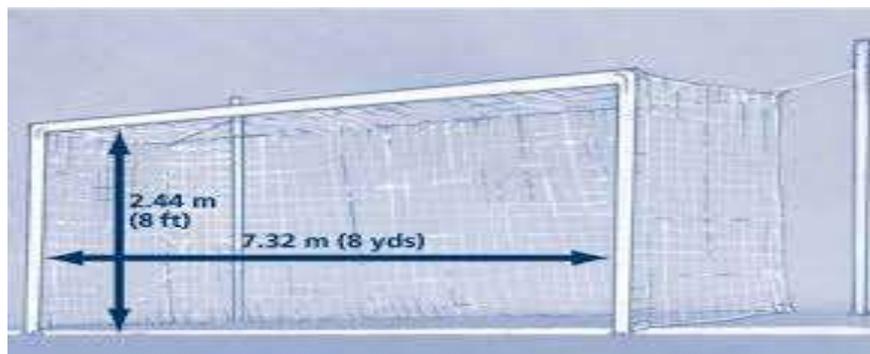
**Gambar 2.2**

**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 biasanya 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**

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, 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.

#### **b. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola**

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw – in*) dan Menjaga Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw – in*) dan Menjaga Gawang (*Goal Keeping*). Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

##### **a. Menendang (*kicking*)**

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola,

menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

1) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya adalah sebagai berikut :

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
- setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *Follow throw*, ( gerakan lanjutan ).

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
- kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.
- Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola.
- Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

3) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau *shooting*. Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
- Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah – tengah bola.
- Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

b. Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing.

Tindakan untuk menghentikan bola yang diterima agar mudah dikontrol.

a. Menggunakan kaki (untuk *passing* bawah)

b. Menggunakan dada (untuk *passing* atas)

Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
- Kaki penghenti mengikuti arah bola. Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya

yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila kemungkinan.

c. 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 bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

1. Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam.
2. Teknik *dribbling* dengan kura-kura penuh (punggung kaki)
3. Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian luar.

d. *Passing* ( Mengumpan )

Sebagai permainan tim, sepak bola mengharuskan para pemainnya untuk menjalin kerja sama yang baik dengan rekan satu tim. Dalam hal ini, melakukan umpan ke rekan satu tim merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola. hal ini ditujukan supaya penerima bola tidak kesulitan dalam menerima operan, dan yang paling fatal adalah tidak terjadi salah umpan sehingga bola dikuasai oleh pemain lawan dan membahayakan gawang sendiri.

Operan dalam sepak bola terdiri dari berbagai bentuk, dengan berbagai tujuan. Bentuk operan dalam sepak bola dapat berupa operan datar, umpan lambung, umpan panjang dan pendek, umpan silang (atau dikenal dengan *crossing*), dan juga umpan terobosan. Umpan yang dilakukan dapat menggunakan kepala (*heading*) maupun dengan kaki. Tujuan umpan itu sendiri ada yang digunakan untuk memulai penyerangan, memberikan peluang mencetak gol pada penyerang, mengamankan daerah pertahanan, bahkan dapat juga digunakan untuk mengecoh pemain lawan.

Tindakan memberikan bola pada teman satu tim. Macam-macam tekniknya :

- a. menggunakan kaki dalam
- b. menggunakan kaki samping/luar
- c. menggunakan punggung kaki
- d. menggunakan kepala ( *heading* )

*Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. *Passing* yang efektif memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol.

- e. *Shooting* ( Menendang ke gawang )

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan, atau mencetak gol, untuk memenangkan pertandingan. Berbagai cara dilakukan oleh pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam upayanya mencetak gol bagi timnya, pemain harus melewati hadangan pemain bertahan dan penjaga gawang lawan. Semakin baik koordinasi pemain bertahan dan semakin tangguh penjaga gawang lawan, maka akan semakin sulit untuk dilewati dan mencetak gol. Kerja sama antar pemain mutlak diperlukan untuk mengecoh pemain bertahan dan menundukkan penjaga gawang lawan.

Dalam mencetak gol, pemain dapat melakukannya dengan berbagai macam cara. Mencetak gol dapat dilakukan dengan sundulan kepala maupun tendangan keras ke arah gawang lawan. Pemain dapat mencetak gol dari dalam daerah penalti maupun dari luar kotak penalti. Bahkan pemain juga dapat mencetak gol melalui tendangan bebas langsung, meskipun harus berhadapan dengan “pagar hidup” pemain lawan.

Teknik untuk mencetak gol dengan melakukan tendangan yg keras, terarah dan mengelabui kiper.

f. *Heading* ( Menyundul bola )

Selain menggunakan kaki, pemain bola juga sering menggunakan kepalanya untuk mengumpan maupun memasukkan bola ke alam gawang lawan. Bola yang melayang di udara menjadi “makanan” bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke dalam gawang lawan. Memindahkan bola dengan kepala inilah yang disebut dengan menyundul bola.

Menyundul bola dapat dilakukan dengan beberapa cara. Cara yang paling umum adalah dengan melompat menyambut datangnya bola. selain dengan melompat ke atas, ada juga pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah. Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala.

g. *Throw In* ( Lemparan Ke dalam )

Lemparan bola ke dalam lapangan jika bola telah keluar dari garis permainan melewati wilayah sisi lapangan. Apabila lemparan ini telah dilakukan, permainan dapat dilanjutkan kembali.

Berikut ini beberapa ketentuan dalam melakukan lemparan kedalam pada sebuah permainan sepak bola :

Kedua kaki harus tetap menempel atau pun menginjit ditanah ketika melempar bola.

**c. Teknik Dasar *Passing* dalam permainan Sepak Bola**

*Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain menurut Danny Mielke (2003:19). *passing* merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai sepak bola. Kemampuan *passing* (mengumpan) merupakan keharusan bagi seorang pemain sepak bola. Mengumpan merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai sepak bola. Umpan menghubungkan semua pemain diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim menciptakan serangan. Untuk

menjadi pemain sepak bola yang hebat, pertama kita harus memperbaiki kemampuan kita dalam mengumpan. Kita harus melatih kedua kaki supaya dapat mengumpan dengan sama baiknya.

*Passing* dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, punggung kaki dan kaki bagian dalam. Dalam teknik latihan *passing* sebaiknya siswa dapat merasakan bagaimana perkenaan kaki dengan bola. Dalam teknik ini yang tidak kalah penting adalah posisi kaki tumpu, sebab kemana arah kaki tumpu, maka bola yang diumpan akan mengarah kemana arah ujung kaki tumpu.

Sementara menurut Luxbacher (2004 : 11-23) menjelaskan beberapa tentang teknik *passing* (mengoper bola) di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: 1) operan *inside-of-the foot* (dengan bagian dalam kaki); 2) operan *outside-of-the foot* (dengan bagian kaki luar); 3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki); 4) operan *short chip*, dan 5) operan *long chip*.

Yang dipakai dalam penelitian ini adalah *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of-the foot*). Keterampilan mengoper bola yang paling besar adalah *pushpass* (operan dorong) karena bagian dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk mengerakan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana ialah kaki yang akan mendang diletakkan disamping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi meyamping dan jari kaki keats menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Luxbacher, 2004 : 12) hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk menguasainya dengan latihan yang banyak. Beberapa saran dikemukakan dalam tulisan ini antara lain permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan

adalah model latihan *passing* menggunakan bentuk permainan 4 lawan 1 didalam area permainan yang telah ditentukan yaitu 5x5 meter.

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang pemain sepak bola dalam melakukan *passing* terutama *ground passing*. yang dimaksud *ground passing* sendiri adalah *passing* jarak pendek menyusuri atau datar dengan tanah. Permainan ini adalah permaianna yang mengutamakan *ground passing* untuk dapat memainkannya. Pemain dituntut untuk melakukan *passing* sesering mungkin dalam permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan ini. *passing* yang digunakan adalah *passing* pendek menyusur tanah atau *ground passing*. Permainan ini adalah bentuk pengembangan dari permainan kecil dalam latihan sepak bola yang biasa disebut dengan kucing-kucingan. Untuk aturan permainannya adalah :

1. Pemain berjumlah 5 orang dan dibagi menjadi dua yaitu 4 orang sebagai pemain dan 1 orang sebagai lawan.
2. Pemain harus melakukan *passing* bebas menggunakan kaki bagian dalam kepada pemain lainnya.
3. Pemain tidak boleh melakukan sentuhan terhadap bola lebih dari dua kali sentuhan.
4. Lawan bertugas mengejar, mengganggu, dan memberikan tejanan terhadap pemain yang melakukan *passing*.
5. Area permainan berupa persegi 5x5 meter dengan dibatasi oleh *cones*.
6. Waktu permainan adalah 5 menit.
7. Pemain yang melakukan kesalahan :
  - 1) Menyentuh bola lebih dari dua kali sentuhan.
  - 2) Bola berhasil direbut atau tersentuh oleh lawan.
  - 3) Bola keluar dari area permainan, maka harus bergantian menjadi lawan dan yang tadinya menjadi lawan sekarang menjadi pemain.

Permainan menggunakan satu sentuhan merupakan latihan yang sama dengan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan,

hanya saja yang membedakan adalah jumlah sentuhan pemain yaitu hanya satu kali sentuhan.

Prinsip latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto, 2007 : 55), Berdasarkan pendapat Rubianto (2007 : 55).

**a. Kegunaan teknik *passing***

Adapun kegunaan teknik *passing* (mengumpan) bola adalah sebagai berikut :

1. Untuk melewati musuh.
2. Untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tepat dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila terdapat kemungkinan untuk segera memberikan umpan kepada kawan dan menciptakan serangan.

**b. Macam-macam *passing***

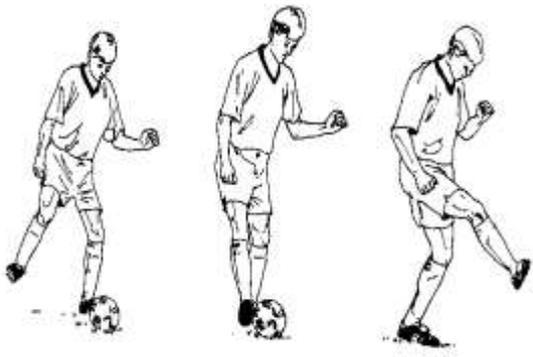
1. Umpan 1-2 (*wall pass*).
2. Umpan terobosan (*Through pass*)
3. Umpan silang (*Crossing*)
4. Umpan diagonal.

**2. Tahap-Tahap *Passing* Bola**

Adapun cara *passing* bola menurut Josep A,Luxbacher (2012 : 12-15) adalah sebagai berikut :

- 1) *Passing* bola dengan kaki bagian dalam
  - a) Sikap awal
    1. Kaki dibuka selebar bahu
    2. Kedua tangan berada disamping badan

3. Pandangan mata kedepan
- b) Sikap pelaksanaan
1. Posisi badan agak membungkuk
  2. Kaki tumpu berada disamping bola, agak ditekuk untuk menjaga keseimbangan badan, perkenaan kaki saat menendang bola, kaki bagian dalam mengenai tengah-tengah bola
- c) Gerakan lanjut
1. Posisi badan dan tangan
  2. Kedua kaki dibuka selebar bahu
  3. Pandangan mata kedepan

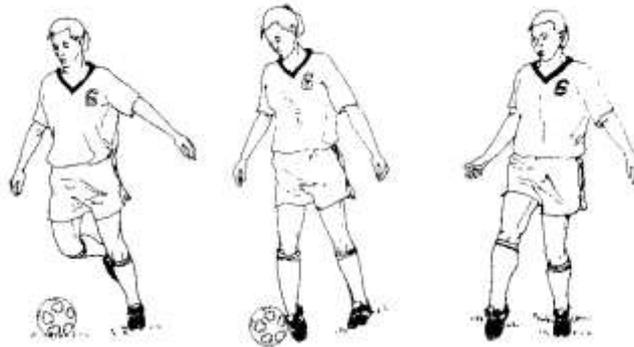


**Gambar 2.4**  
***Passing* bola dengan kaki bagian dalam.**  
 Sumber : (Josep A.Luxbacher 2012 : 12)

- 2) *Passing* bola dengan kaki bagian luar
- a) Sikap awal
1. Badan mehadap sasaran dibelakang bola
  2. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 25 cm
  3. Lutut sedikit ditekuk
  4. Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunan kedepan sehingga mengenai bola
- b) Sikap pelaksanaan
1. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola
  2. Pergelangan kaki ditegakkan

c) Gerak lanjut

1. Lanjutan kaki nedang diangkat kurang lebih 45 derajat dan diarahkan kedepan
2. Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
3. Dibuka disamping badan sebagai keseimbangan
4. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan agar diperhatikan tidak putus



**Gambar 2.5**

***Passing bola dengan menggunakan kaki bagian luar.***

Sumber : (Josep A.Luxbacher 2012 : 14)

3) *Passing* bola menggunakan punggung kaki

a) Sikap awal

1. Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola
2. Kaki tumpu diletakkan disamping di belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola
3. Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat kerah luar

b) Sikap pelaksanaan

1. Kaki tendang Tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola

2. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada bagian tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola
  3. Pergelangan kaki ditegakkan
- c) Gerak lanjut
1. Kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan
  2. Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
  3. Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan
  4. Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan agar diperhatikan tidak putus



**Gambar 2.6**  
***Passing* bola menggunakan punggung kaki**

Sumber : (Josep A.Luxbacher 2012 : 15)

### **3.Otot yang terlibat pada saat *passing***

Otot yang terlibat pada saat bermain sepak bola yaitu otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah. Masing-masing kedua otot tersebut, berperan dalam permainan sepak bola, adapun penjelasan bagian otot-otot tersebut yaitu:

#### 1) Otot Tungkai Atas

Otot tungkai atas, mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasis lata yang dibagi 3 golongan yaitu;

a. Otot *Abduktor*, yang terdiri dari :

1. *Maskulus abduktor maldanus* sebelah dalam.
2. *Maskulus abduktor* sebelah tengah.
3. *Maskulus abduktor* sebelah luar.

Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *maskulus abduktor femoralis*. Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari *femur*.

b. *Maskulus Ekstensor (quadriceps femoris)* atau otot berkepala empat yang terdiri dari :

1. *Maskulus rektus femoralis*.
2. *Maskulus vastus lateralis eksternal*.
3. *Maskulus vastus medialis internal*.
4. *Maskulus vastus intermedial*.

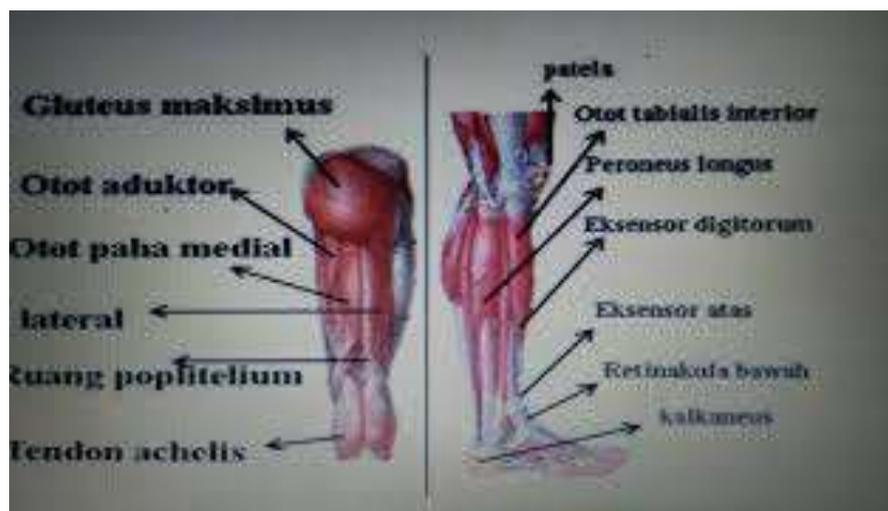
c. Otot fleksor femoris, yang terdapat dibagian belakang paha yang terdiri dari :

1. *Biceps femoris*, otot kepala dua: berfungsi membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah.
2. *Muskulus* semi membranous, otot seperti selaput: berfungsi membengkokkan tungkai bawah.
3. *Muskulus* semi tendinosus, otot seperti urat: berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam.
4. *Muskulussartorius*, otot penjahit. Bentuknya panjang seperti pipa berada dibagian paha. Fungsi: *ekstrofemur*, memutar keluar pada saat lutut mengetul, membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan ke luar.

## 2) Otot Tungkai Bawah

Bagian dari otot tungkai bawah, terdiri dari:

- a. Otot tulang kering dengan *muskulus tibialis anterior*. Fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki.
- b. *Muskulus ekstensor talangus longus*, fungsinya meluruskan jari telunjuk tengah jari, jari manis dan kelingking kaki.
- c. Otot kantung jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
- d. Urat *arkiles* (tendo *arkhiles*) yang berfungsi meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
- e. Otot kentul empu kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan empu kaki.
- f. Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kaki sebelah kedalam.
- g. Otot kembang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus*).



**Gambar 2.7**  
**Otot Tungkai Bagian Atas dan Bawah**

Sumber : Hadiwidjaja, (2004:113)

a. Power Otot Tungkai

Pyke & Watson (dalam Ismaryati, 2006:59) *power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif, lebih lanjut lagi, Sugiyanto (2004:32) *power* atau daya eksplosif adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik yang eksplosif. *Power* ditentukan oleh kekuatan otot dan kecepatan rangsang syaraf, serta kecepatan kontraksi otot.

Senada dengan pendapat diatas, Ismaryati (2006:59) menyatakan *power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan yang maksimal dalam waktu secepat-cepatnya. Selaras dengan pendapat Ismaryati, Kaswari (2007:84) menyebutkan *power* atau daya ledak merupakan kemampuan dan kecepatan.

Bompa (dalam Ismaryati, 2006:59) membedakan *power* menjadi dua, yaitu *power* siklis dan *asiklis*. Perbedaan jenis ini, dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. Dalam kegiatan olahraga, *power* tersebut dapat dikenali dari peran ya pada satu cabang olahrag, cabang-cabang olahraga yang lebih dominan *power asiklis* nya adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, bela diri, loncat indah, dan permainan. Sedangkan olahrag seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda, dan yang sejenis lebih dominan *power* siklisnya.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah *power* atau daya ledak berupa kekuatan dan kecepatan. Kekuatan dan kecepatan tersebut melibatkan penegluaran kekuatan otot dalam waktu.

## b. Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerak seorang anak memerlukan pendamping untuk memandu setiap gerakan yang akan dipelajari sehingga setiap kesalahan gerakan yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak didni. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat menetap dan mudah untuk diubah demi kelancaran, efisien, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan terjadinya cedera. Pada anak usia Sekolah Menengah Atas yang diantara 15-18 tahun laku karakteristik berupa penghalusan keterampilan gerak, penggunaan dasar gerak dalam arti dan tujuan tertentu, dan kegiatan permainan maupun olahraga bersifat rekreasi atau kompetitif.

Husdarta (2011:73) mengemukakan “Ruang Lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pemebntukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap kenstik dan memperkaya kemampuan gerak “. Sedangkan Ma'mun dan Toto (2004:20) menyatakan “Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”. Selanjutnya Ma'mun dan Toto (2004:21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

### a) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak

lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop)

b) Kemampuan Non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar dan melambungkan dan lain-lain.

c) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item berjalan (gerak langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

1. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
2. Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola medisn) atau macam bola lain.
3. Gerakan menatul-mantulkan bola atau *passing* bola

#### 4. Metode bermain

Metode bermain merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk bermain untuk mendatangkan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Menurut Beltasar Tarigan (2001:17) bahwa, “Pengajaran melalui metode bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”. Sedangkan menurut Vera (2012:126)

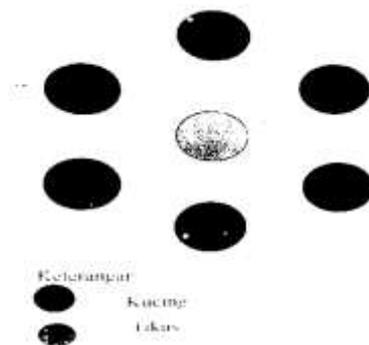
menjelaskan, “metode bermain adalah pembelajaran melalui berbagai bentuk permainan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang dapat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”.

Adapun tujuan utama dari tiga permainan yang saya gunakan berbeda-beda, pada permainan pertama lebih difokuskan kepada kerja sama antar siswa dan banyaknya sentuhan pada bola, permainan kedua untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa serta meningkatkan akurasi *passing* pada siswa, permainan ketiga bertujuan untuk melatih konsentrasi serta fokus siswa dalam bermain sepak bola.

Pada penelitian ini ada beberapa bentuk bermain yaitu :

**a. Bermain *Passing* Kucing-Kucingan**

Bermain *passing* kucing-kucingan adalah permainan yang menirukan gaya kucing yang sedang merebutkan suatu benda, pada permainan ini sebagai benda adalah bola. yang harus direbut oleh orang sebagai kucing, sedangkan orang yang lain melakukan *passing* dan diusahakan agar bola/benda tidak direbut oleh si kucing. cara bermainnya siswa yang berjumlah 6 orang untuk melakukan *passing* dan 1 orang sebagai kucing yang bertugas untuk merebut bola jika terdengar peluit bunyi maka siswa yang bermain segera melakukan permainan kucing-kucingan. saat permainan ini berlangsung maka 1 orang yang bertugas sebagai kucing/perebut bola dan 6 orang melakukan *passing*. jika 3 kali bola tidak bisa direbut oleh si kucing maka tim tersebut dinyatakan menang dan jika 3 kali bola berhasil direbut oleh si kucing maka tim tersebut dinyatakan kalah. Durasi permainan dilakukan selama 1 menit dan orang yang melakukan *passing* hanya dapat melakukan 2 kali sentuhan.



**Gambar 2.8**

**Bermain *Passing* Kucing-kucingan**

Sumber : (Jarnudin 2021 : 30 )

**b. Bermain *Passing* Lompat Karung**

Bermain *passing* lompat karung adalah permainan *passing* yang dilakukan dengan lompat karung terlebih dahulu mulai dari garis start hingga menuju garis finish. Cara bermainnya siswa yang bermain berjumlah 3 orang melakukan lompat karung hingga ke garis finish. Kemudian, jika sudah sampai finish orang tersebut bergegas melepaskan karung dan berlari untuk melakukan *passing* ke arah target/bola yang berada di depan. Jika bola di depan kena maka ialah pemenangnya. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok masing-masing kelompok berjumlah 11 orang. Begitu seterusnya hingga semua anggota kelompok mendapatkan giliran.



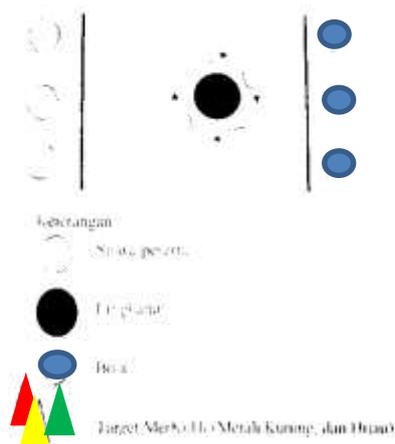
**Gambar 2.9**

**Bermain *Passing* Lompat Karung**

Sumber : (Jarnudin 2021 : 28 )

### c. Bermain *Passing* MerKuHi

Bermain *passing* MerKuHi adalah permainan *passing* yang dilakukan dengan mengenai target MerKuHi (warna merah, kuning dan hijau). Cara bermainnya siswa yang bermain berjumlah 3 kelompok yang terdiri dari 11 orang setiap kelompok akan diberi arahan untuk melakukan permainan. Masing-masing kelompok diwakilkan satu orang disetiap permainan, ketika mendengar suara peluit kemudian berlari menuju lingkaran kecil untuk mengelilingi lingkaran terlebih dahulu. Jika terdengar suara dari pemateri/guru maka siswa bergegas lari kearah bola yang ditentukan dan melakukan *passing* hingga mengenai target tersebut. Begitu seterusnya hingga semua anggota kelompok mendapatkan giliran.



**Gambar 2.10**

### **Bermain *Passing* MerKuHi**

Sumber : (Jarnudin 2021 : 29 )

## **B. Kajian yang Relevan**

Berdasarkan hasil penelitian relevan yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian Jarnudin Nim 41160124 yang berjudul “Upaya Meningkatkan keterampilan *passing* dalam Permainan Sepak Bola melalui Metode Bermain pada siswa putra X Sekolah Menengah Atas (SMA) Borneo Bengkayang”. Berdasarkan analisis data kondisi awal pra siklus ketuntasan belajar pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas (SMA) Borneo Bengkayang mengalami peningkatan di mana hasil dari belajar prasiklus yang tuntas 31,25%, kemudian ada peningkatan hasil belajar dari prasiklus ke siklus I menjadi 53,12%, dan ada peningkatan kembali pada siklus II yang tuntas sebesar 84,37%.
- b. Hasil penelitian Hamdani Nim 411510057 yang berjudul “Upaya Meningkatkan hasil belajar *passing* kaki bagian dalam pada Permainan Sepak Bola dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara”. Berdasarkan analisis data kondisi awal pra siklus ketuntasan belajar pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Simpang Hilir Kabupaten Ketapang mengalami peningkatan dimana hasil dari belajar prasiklus yang tuntas 20%, kemudian ada peningkatan hasil belajar dari prasiklus ke siklus I menjadi 30%, Dan ada peningkatan kembali pada siklus II yang tuntas sebesar 83,33% .