

BAB II

KEMAMPUAN DASAR MENGOPER SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

A. Deskripsi Teori

1. Sejarah Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Pertandingan Sepak Bola sejauh ini merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Sepak Bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk peraturan dan pertandingan, serta digemari oleh semua lapisan masyarakat. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat mempengaruhi perkembangan Sepak Bola. Dengan berkembangnya berbagai bidang Sepak Bola, mahasiswa ataupun pendidik perlu memperhatikan dinamika Sepak Bola di belahan bumi ini dari waktu ke waktu. Ternyata permainan Sepak Bola memiliki sejarah yang sangat panjang, meskipun format dan peraturannya belum seperti sekarang ini. Sampai saat ini, tidak ada konsensus tentang dari mana permainan Sepak Bola berasal atau lahir

Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola Sepak" atau menyepak dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan Sepak Bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari Jadi secara singkat pengertian Sepak Bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kesana kemari yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Sepak Bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata berbentuk empat persegi panjang, pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah

gawang yang saling berhadap-hadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit. Masing-masing tim menempati seluruh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis. Adapun tujuan dari masing-masing tim atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberi waktu istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri/*draw*.

b. Sejarah Sepak Bola di dunia dan Indonesia.

Pertandingan Sepak Bola sejauh ini merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia. Sepak Bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk peraturan dan pertandingan, serta digemari oleh semua lapisan masyarakat.

Pada awal abad 19 pemerintah Inggris mengakui bahwa permainan Sepak Bola merupakan salah satu alat yang menyehatkan, rakyat Inggris. Pada waktu itu mahasiswa dan pelajar saja yang paling gemar memainkan permainan Sepak Bola. Baru pada abad 1846 oleh *Cambridge University*, dibuatlah peraturan permainan Sepak Bola terdiri dari 11 pasal, dan ternyata peraturan permainan ini dapat diterima oleh Universitas lain maupun sekolah-sekorah. Kemudian peraturan permainan ini terkenal dengan nama *Cambridge Rules Of Football*. Pada tahun 1862 sudah banyak mendapatkan kesamaan dalam beberapa peraturan tertentu dilanjutkan pada tanggal 26 Oktober 1863 oleh para bekas pemain mahasiswa dan pelajar dibantu oleh perkumpulan perkumpulan di *Cambridge* didirikanlah sebuah badan resmi dengan nama *The Football Association* disingkat "FA",

di tahun 1882 kemudian didirikanlah suatu badan khusus yang diberi nama *The International Football Association Board* atau disingkat "IB" yang mempunyai tugas mengatur perkembangan peraturan permainan sepakbola *Football Association*. pada tahun 1913 FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) diberi tempat sebagai anggota Internationale Board. Dan hingga sekarang anggota IB tetap terdiri hanya 5 anggota. *The Football Association of England*, Skotlandia, Wales, Irlandia dan FIFA.

Menurut Buku Abdul Rohim (2008:3) Bermain Sepak Bola. Badan organisasi Sepak Bola dunia adalah *The Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Pada tahun 1913 *The United States Soccer Football Association* (USSFA) didirikan dan diresmikan sebagai anggota FIFA dan ditahun 1974 kembali *The United States Youth Soccer Association* (USYSA) didirikan sebagai cabang mengelola dan mempromosikan olahraga ini pada pemain berusia dibawah 19 tahun.

Permainan bola sampai sekarang masih ada di Indonesia di sebut dengan "Sepak Raga" antara terdapat di Sulawesi, Kalimantan dan Sumatra. Bolanya berupa jalinan rotan, bergaris tengah 15 cm, beratnya 2,5 ons. Ukuran lapangannya 15 m x 15 m. Sebatang bambu setinggi 15 meter ditancapkan di tengah-tengah lapangan. Masuk permainan Sepak Bola ke Indonesia, dimulai pada zaman penjajahan Belanda, Sepak Bola yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah *Nederland Indische Voetbalbond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda. Perkumpulan Sepak Bola mulai didirikan oleh bangsa Indonesia sekitar tahun 1920 sampai tahun 1930 seperti PERSIS, PPSM, PSI, PERSEBAYA, PERSIJA, PSM, dan PERSIB.

Pada tanggal 19 April 1930 bertepatan dengan diselenggarakannya pertandingan sepakbola antar kota yang diadakan di kota Yogyakarta, berkumpul utusan-utusan dari tujuh perkumpulan sepakbola (*bond*) kota tersebut di atas (Persis, PPSM,

PSIM, Persebaya, Persija, PSM Madium, dan Persib) untuk mendirikan organisasi sepakbola nasional, meliputi seluruh penjuru tanah air Indonesia. Maka lahirlah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau disingkat PSSI. Sebagai ketua PSSI yang pertama kali dipilih ialah Ir.Suratin Sosrosugondo, sebagai pusat PSSI di Yogyakarta. PSSI dilahirkan dan didukung oleh para pemimpin pergerakan nasional, dan merupakan kesenambungan perwujudan dari Sumpah Pemuda 28 Oktober 1928.

Kini permainan Sepak Bola sekarang sudah mendunia dimana semua kalangan menyukai yang namanya permainan Sepak Bola sehingga sering dilakukan pertandingan Sepak Bola dengan kompetisi kelompok umur dan bahkan setiap sekolah kini membuat mata pelajaran ekstrakurikuler di sekolah agar peserta didik dapat menyalurkan kemampuannya dalam bermain Sepak Bola sehingga perlu pelatihan khusus apabila ingin bermain Sepak Bola dan mengikuti kejuaraan kelompok umur 18 yang ditentukan akan tetapi terlebih dahulu pemain harus mampu menguasai teknik dasar bermain Sepak Bola agar permainan Sepak Bola dapat menarik dan menyenangkan. Permainan Sepak Bola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang dimainkan oleh 11 orang pemain dalam 1 tim. Salah satu hal yang menarik dari permainan ini adalah penguasaan bola seorang, saat melakukan *dribbling*, *passing* dan *shooting* ke gawang lawan yang ditampilkan oleh kedua tim yang sedang bertanding Menurut *Wiel Coerver* dikutip Jusuf Kadir (1985:137) bahwa "Tidak ada cabang olahraga yang demikian kompleks seperti sepak bola, sehingga untuk dapat bermain menarik dibutuhkan penguasaan yang bermacam-macam teknik sehingga kemampuan para pemain yang menguasai berbagai teknik ikut memainkan peranan. Hal ini menyebabkan pertandingan tampak sangat menarik Untuk dapat bermain Sepak Bola dengan baik. terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan Sepak Bola karena itu merupakan

salah satu syarat untuk dapat bermain bola dengan baik, tanpa menguasai teknik dasar tersebut permainan tampak kurang menarik dan membosankan, terlebih lagi apabila ditonton oleh semua kalangan masyarakat maka perlu adanya seorang pemain harus menguasai terlebih dahulu permainan.

c. Manfaat permainan Sepak Bola

Sepak Bola merupakan olahraga permainan yang pengertian dan ciri-cirinya merangsang kegiatan untuk bergerak dalam suatu lapangan terbatas yang dilengkapi dengan pembatasan waktu dan tata tertib peraturan. Sepak bola aturannya meliputi kegiatan seluruh tubuh. Maka olahraga permainan sepak bola mempunyai banyak manfaat antara lain:

a. Sebagai Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan aktifitas yang dilakukan atas kehendak sendiri dan memberikan kesenangan serta kepuasan bagi yang melakukannya. Kepuasan itu sifatnya bisa jasmani, mental atau sosial. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan secara spontan direncanakan, diorganisasikan, atau sendiri-sendiri.

b. Sebagai Pelajaran dan Olahraga di Sekolah

Menurut Lauh whalsen. D. A (2014). Tentang Dimensi Olahraga Pendidikan, Penjasorkes, tujuan utama dari pendidikan dapat tercapai dan pada akhirnya akan mencetak suatu generasi muda yang unggul dan kompetitif. Olahraga pendidikan dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk: (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman, (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Sekolah merupakan lembaga masyarakat yang mempunyai kewajiban untuk menyelenggarakan pendidikan, memasukkan olahraga dalam jadwal dan kurikulum karena sekolah menyadari bahwa penyelenggaraan olahraga secara teratur dan benar memberikan sumbangan terhadap pembentukan individu yang sedang mengalami pendidikan, baik fisik, mental maupun social. Penyelenggaraan olahraga di sekolah adalah dengan tujuan yang jelas menciptakan dan menyediakan situasi yang dapat membentuk keseimbangan perkembangan intelektual, fisik, moral dan estetis Dan hal yang demikian dicerminkan dalam kurikulum dan jadwalnya.

c. Sebagai Olahraga Prestasi

Berdasarkan Salinan Undang undang No. 11 Tahun 2022 Pasal 1 No. 12 yang disah tanggal 16 Maret 2022 berbunyi Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dalam hal ini adalah prestasi di bidang olahraga Sepak Bola dituntut adanya tujuan yaitu mencapai prestasi yang maksimal dengan pelaksanaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dengan pelatih yang sesuai. Sehingga prestasi dapat tercapai dengan optimal.

d. Sarana dan prasarana

Berikut ini penjelasan mengenai fasilitas, alat dan lapangan

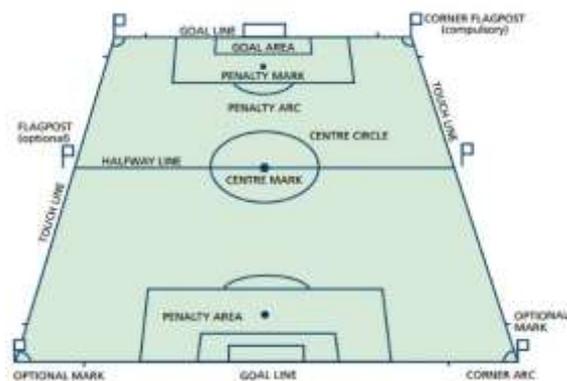
a. Lapangan

Sesuai dengan peraturan pertandingan PSSI. Panjang lapangan Sepak Bola: minimum 100 meter dan maksimum 110 meter. Lebar lapangan Sepak Bola: minimum 64 meter dan maksimum 75 meter. Ukuran radius lingkaran tengah: 9,15 meter

(915 cm). Diameter lingkaran tengah: 18,30 meter Ukuran kotak kiper: Panjang 18,30 meter. Lebar: 5,5 meter. Ukuran kotak penalti: Panjang: 40,3 meter. Lebar: 16,5 meter. Jarak Titik penalti dari Garis Gawang: 11 meter.

b. Pembatas lapangan

Lapangan permainan dibatasi dengan garis yang jelas lebarnya tidak lebih dari 15 cm. Bendera sudut lapangan tidak kurang dari 1,5 m, dan diletakkan pada ke empat sudut lapangan. Titik tengah ditandai dengan titik yang jelas dan dikelilingi lingkaran tengah dengan jari-jari 9,15 m. Berikut adalah gambar lapangan permainan Sepak Bola.

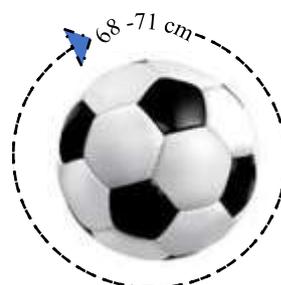


Gambar 2.1 Ukuran Standar Nasional Internasional FIFA

Sumber: Perpustakaan.id 2022

c. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit, bola dalamnya terbuat dari karet atau bahan lain yang semacam. Keliling bola tidak boleh lebih dari 71 cm dan tidak kurang dari 68 cm. Diameter: 21 – 22,5 cm. Berat bola antara 410 g-450 g. Tekanan udara antara 8 hingga 12 Psi.



Gambar 2.2 Bola kaki

Thomas Imen L. Soeka (2023 : 1)

d. Gawang

Gawang diletakkan ditengah garis gawang terdiri dari dua tiang tegak, membentuk garis lurus dengan kedua garis sudut dan lebarnya 7,32 meter (diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang), dihubungkan dengan tiang *horizontal* (mistar) yang tingginya 2.44 meter (diukur dari tanah sampai sisi dari palang/mistar). Tiang gawang terbuat dari kayu atau logam ataupun *fiber glass* dengan tebal 12 cm tebal garis batas lapangan.



Gambar 2.3 Gawang Sepak Bola

Thomas Imen L. Soeka (2023 : 2)

e. Perlengkapan pemain

Pemain-pemain hendaknya memakai Pakaian / Baju yang bernomor di dada dan di punggung, celana pendek, kaos kaki panjang, pelindung tulang kering, dan memakai sepatu bola, Kostum Kiper, sarung tangan kiper



Gambar 2.4 Baju

Thomas Imen L. Soeka (2023 : 3)



Gambar 2.5

Perlengkapan kaki : kaos kaki panjang, pelindung tulang kering,
dan memakai sepatu bola

e. Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar bermain Sepak Bola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan Sepak Bola. Adapun mengenai teknik dasar permainan Sepak Bola, menurut iwan Sudjarwo dan Enur Nurdin (2005:58) adalah:

1. Lari cepat dan mengubah arah,
2. Melompat dan meloncat
3. Gerak tipu tanpa bola, yaitu gerak tipu dengan badan;
4. Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

Teknik dengan bola, yaitu semua gerakan dalam permainan Sepak Bola dengan menggunakan bola, seperti:

1. Mengenal bola,
2. Mengoper bola (*passing*).
3. Mengontrol bola (*controlling*):
4. Mendribel bola (*dribbling*).
5. Menyundul bola (*heading*)

6. Melempar bola (*throwing*),
7. Gerak tipu dengan bola,
8. Merampas atau merebut bola,
9. Teknik-teknik khusus untuk penjaga gawang

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain Sepak Bola adalah *passing, stoping dribbling heading tackling throwing goal keeping*.

a. Mengoper bola

Mengoper bola atau biasa disebut juga dengan istilah *mepassing*. Mengoper adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lainnya. Mengoper bola yang sedang mengelinding lebih mudah daripada bola yang melayang diudara, oleh karena itu untuk menguasai cara mengoper bola diperlukan teknik mengoper. Pemain yang memiliki teknik mengoper dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan mengoper adalah untuk mengumpan, menembak bola ke gawang dan menyapu serta untuk menggagalkan serangan lawan.

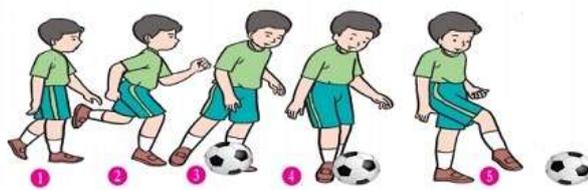
Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, mengoper dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu mengoper dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian Iuar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

1) Mengoper dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik mengoper dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short mengoper*) Tahapan gerak mengoper dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a. Posisi Awal: Badan menghadap sasaran di belakang bola
Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm.
Ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk,
kaki tendang ditarik ke belakang (Sucipto dkk, 2000 18).

- b. Pelaksanaan Gerak Ayunkan kaki tendang ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola (Sucipto dkk 2000 18)
- c. Gerak Lanjut (*follow-through*) Setelah mengenai bola, kaki tendang diangkat menghadap sasaran. Pandangan mata ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran. Kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto dkk. 2000:18)



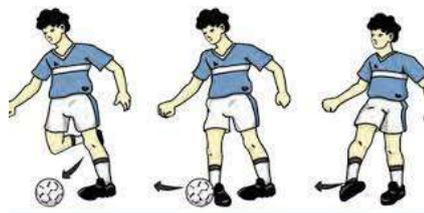
Gambar 2.6 Mengoper dengan kaki bagian dalam
Sumber: (Oriflameid.Com)

2) Mengoper dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik mengoper dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long mengoper*) Tahapan gerak mengoper dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk;
- b. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam;
- c. Kaki tendang ditarik ke belakang dengan ayunan ke depan sehingga mengenai bola Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada

- tengah tengah bola, pada saat ditegangkan perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan;
- d. Gerakan lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran
 - e. Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
 - f. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan



Gambar 2.7 Mengoper dengan kaki bagian luar

Sumber: Kompas.Com

3) Mengoper dengan punggung Kaki

Pada umumnya mengoper dengan punggung kaki digunakan untuk mengoper at the goal. Tahapan gerak mengoper dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a. Badan di belakang, bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditebuk
- b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran,
- c. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
- e. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran,
- f. Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran



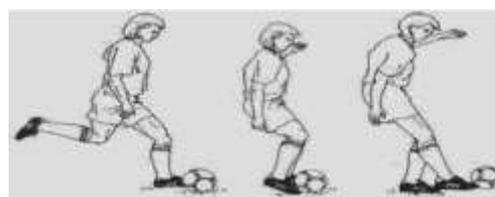
Gambar 2.8 Mengoper dengan punggung kaki

Sumber: (Penjasorkes.com)

4) Mengoper dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya mengoper dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*) tahapan gerak mengoper dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola,
- b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- c. Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan
- d. Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
- e. Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan



Gambar 2.9 Mengoper dengan punggung kaki bagian dalam
Sumber olahraga Pedia.com

5) Menghentikan bola (*xoping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan Sepak Bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk mengoper. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasanya untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. Dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Tahapan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

 - 1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola
 - 2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk
 - 3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya arah bola.
 - 4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam mata kaki
 - 5) Kaki penghenti mengikuti arah bola,

- 6) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah Badan (terkuasa)
- 7) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti
- 8) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

b. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantu ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Tahapan menghentikan bola dengan kaki bagian ham adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola
- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk
- 3) Kaki penghenti di angkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan saenjemput datangnya bola
- 4) Bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arahnya bola sampai berada di bawah badan (terkuasai),
- 6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan

c. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setingg paha

d. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Tahapan menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola:
- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dan lutut ditekuk sedikit
- 3) Kaki penghenti diungkas sedikit dengan telapak kaki
- 4) Pada saat bola masuk ke kaki ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan
- 5) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti
- 6) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

e. Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setingg paha. Tahapan menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola
- 2) Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm, dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk
- 3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut di tekukkan tegak lurus dengan paha
- 4) Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.
- 5) Bola mengenai paha tepat di tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha

- 6) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

f. Menghentikan bola dengan dada

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Tahapan menghentikan bola dengan dada adalah aga berikut

- 1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola
- 2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk
- 3) Dada dibusungkan ke depan menghadap datangnya bola
- 4) Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola
- 5) Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada
- 6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berada di depan badan
- 7) Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

6) Mendribel Bola (*Dribbling*)

Keterampilan mendribel bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik yang sangat besar perannya dalam permainan Sepak Bola Subardi (2007:18) mendribel bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu dan melindungi bola. Sucipto, dik (2000:28) Pada dasarnya mendribel bola adalah menendang putus-putus atau pelan-pelan. *Danny Mielke*, (2003 11) mendribel bola diartikan sebagai keterampilan dasar dalam Sepak Bola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri,

atau bersiap melakukan operan atau tembakkan. Sedangkan menurut *Joseph A. Luxbacher*, (2011:47) mengatakan penggiringan bola dalam Sepak Bola yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

Dari Uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa keterampilan mendribel bola (*dribbling*) merupakan gerakan lari sambil mendorong bola agar bola terus bergulir di atas tanah.

1) Prinsip-prinsip mendribel bola *dribbling*

Agar bola yang digiring tidak lepas dari pengendalian tidak mudah direbat oleh lawan, dalam mendribel bola harus memperhatikan prinsip-prinsip yang ada.

Prinsip-prinsip mendribel bola (*dribbling*) adalah sebagai berikut

- a. Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan dan bola selalu terkontrol
- b. Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan
- c. Bola digiring menggunakan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola di dorong bukan ditendang
- d. Pada waktu mendribel bola *dribbling*/pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus selalu memperhatikan situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun kawan
- e. Badan agak condong ke depan gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip mendribel bola (*dribbling*) tersebut hasil yang diharapkan dapat tercapai Bola yang didribel dimungkinkan akan selalu lengket dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan 2 Tahap-tahap mendribel bola *dribbling*

Adapun cara mendribel bola *dribbling* adalah bagai berikut

1. Mendribel bola (*dribbling*) dengan punggung kaki bagian dalam
 - a. Posisi kaki mendribel bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki sebelah dalam
 - b. Kaki yang digunakan untuk mendribel bola tidak diayunkan seperti mendribel bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
 - c. Pada saat mendribel bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan
2. Mendribel bola dengan punggung kaki bagian luar
 - a. Posisi kaki: mendribel bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki bagian luar
 - b. Setiap langkah secara teratur dengan punggung kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong

bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki,

- c. Pada waktu mendribel bola kedua lutut haarus selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan

3. Mendribel bola dengan punggung kaki penuh

- a. Posisi kaki suma dengan posisi dalam menendang bola dengan punggung kaki penuh,
- b. Kaki yang digunakan untuk mendribel bola sesuai dengan irama lari tiap langkah dengan punggung kaki penuh, bola didorong langkah bergulir kedepan dekat kaki.

2. Pendekatan bermain

Pendekatan adalah suatu pandangan guru terhadap siswa dalam menilai, menentukan sikap dan perbuatan yang dihadapi dengan harapan dapat memecahkan masalah dalam mengelola kelas yang nyaman dan menyenangkan dalam proses pembelajaran, menurut Syaiful (2003:62) pendapat yang senada kemudian dipertegas oleh Nurma (2009:1) bahwa, beliau berpendapat mengenai pengertian pendekatan yakni pendekatan lebih menekankan pada strategi dan perencanaan, pendekatan juga dapat diartikan sebagai titik tolak dalam melaksanakan pembelajaran kerana pendekatan yang dipilih dapat membantu kita dalam mencapai tujuan pembelajaran. Lebih lanjut mengenai toon pendekatan menurut Sanjaya (Rusman 2013:380) yang mengatakan bahwa pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Istilah pendekatan merujuk kepada pundangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum Berdasarkan dari beberapa kajian terhadap pengertian pendekatan belajar, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan adalah sebuah langkah awal pembentukan suatu ide dalam memandang suatu permasalahan atau objek kajian. Jadi pendekatan ini

juga akan menentukan arah dan pelaksanaan ide-ide tersebut guna menggambarkan dan mendeskripsikan perlakuan yang diterapkan terhadap masalah-masalah atau objek kajian yang akan ditangani.

Sedangkan bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat. menggunakan peraturan yang bebas dan tidak mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan kesenangan serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa. Huizinga (Herman Subarjah 2008:13) Bermain merupakan suatu aktifitas yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sukarela atas dasar rasa senang. tetapi bermain bukan merupakan kesungguhan (kegiatan untuk memperoleh uang penghidupan), (Sukintaka, 1982:1). Dan diperkuat pengertian Aktivitas bermain menurut (Soemitro, 1992: 2). Merupakan proses belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Dengan bermain anak akan mengenal ciri dan sifat benda-benda yang dimainkannya. Tanpa disadari bermain akan merangsang anak melakukan aktivitas gerak sehingga semua organ tubuh anak akan berkembang lebih serasi. Bermain telah menjadi kebutuhan hidup bagi anak-anak, seperti halnya kebutuhan makan, minum dan tidur.

Kesimpulan yang dapat diambil dari menurut para ahli di atas, bahwa pengertian pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani. Pendekatan bermain apabila dapat diorganisir ke aktivitas yang menggembirakan dan disampaikan dalam bentuk modifikasi bermain untuk merangsang siswa lebih aktif lagi dalam bergerak yang pada akhirnya menghasilkan kerjasama dan kemampuan mempelajari gerakan yang baru (*motor, vabeability*) yang lebih baik.

a. Permainan Bola Pak Bo Tang

Menurut Raffi Bagus Daffa (2020:121) pada penelitiannya tentang permainan Pak Bo Tang bahwa pengembangan permainan Pak Bo Tang ini sangat disenangi siswa dan dapat menambah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes khususnya permainan bola besar, maka peneliti menggunakan permainan Pak Bo Tang ini sebagai referensi untuk penelitian ini.

Permainan Pak Bo Tang adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan, dimana masing-masing tim berjumlah 5 orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah memudahkan siswa untuk belajar memahami secara langsung dan tidak langsung tentang teknik dasar dalam permainan Sepak Bola yaitu tehnik gerak dasar mengoper bawah dengan laki bagian dalam dan tehnik gerak dasar mengoper kaki bagian luar.

Permainan Pak Bo Tang adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan, dimana masing-masing tim berjumlah 5 orang pemain dalam waktu 20 menit. Dalam permainan ini ada tim yang “main” dan ada tim yang “jaga”. Tim yang “main” bertugas untuk menyusun kaleng seperti menara untuk mendapatkan poin, dan menghindari bola agar tidak “mati”. Tim yang “jaga” bertugas mematikan lawan dengan cara teknik mengoper mengenai bagian kaki dari lawan, sampai semua tim lawan “mati” dan akan mendapatkan poin. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok sama banyak didalam sebuah lapangan yang telah tersedia dimana para siswa akan saling berkompetisi dalam permainan itu, menggunakan bola plastik, kaleng bekas dan dimainkan tanpa adanya kontak badan sehingga baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan dapat melakukan permainan ini dalam satu tim, sehingga tidak ada rasa takut bagi anak perempuan jika berhadapan dengan anak laki-laki. Selain itu permainan ini dapat melatih siswa menuju pada kebenaran gerak dasar mengoper, juga dapat meningkatkan tingkat kebugaran fisik siswa yaitu kecepatan, daya tahan,

kelincahan dan ketepatan (akurasi). Kemampuan gerak dalam berolahraga biasanya juga akan memberi pengaruh kepada gerak dan sikap gerak sehari-hari. Kemampuan gerak akan didasari oleh gerak dasar yang baik. Adapun gerak dasar itu adalah, kekuatan otot, kelentukan otot, dan daya tahan *kardiovaskuler* (Sukintaka, 2004:16).

1) Fasilitas dan Alat Bermain Bola Pak Bo Tang

1. Lapangan sekolah

Lapangan yang digunakan untuk permainan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi, karena permainan cukuplah sederhana.



Gambar 2.10 Lapangan

Thomas Imen L. Soeka (2023 : 5)

2. Bola Plastik

Dalam permainan ini bola yang digunakan adalah bola plastik atau bola alternatif lain dengan ukuran standar, agar siswa tidak merasakan kontak langsung dengan bola saat menendang dan terkena tendangan bola.



Gambar 2.11 Bola Plastik

Thomas Imen L. Soeka (2023 : 4)

3. Kaleng susu bekas

Kaleng susu bekas digunakan sebagai alat untuk mencetak poin dengan menyusun kembali 6 buah kaleng bekas yang sudah roboh menjadi seperti menara.



Gambar 2.12 Kaleng susu bekas

Sumber: Kompas.Com

2) Peraturan permainan

1. Permulaan permainan

Permainan ini diawali dengan menentukan tim mana yang lebih dulu mendapat giliran menendang yaitu dengan melakukan pinsut yang diwakili 1 orang dari timnya, tim yang memenangkan 3x pinsut itulah yang mendapat giliran pertama untuk menendang, dalam permulaan permainan diperbolehkan menendang untuk merobohkan manara kaleng. Untuk menentukan siapa yang bermain dan siap yang berjaga.

2. Tugas Masing-masing Tim

Tim yang “main” bertugas untuk menyusun kaleng kembali seperti menara kemudian bilang “Boi”, itu artinya menara sudah tersusun. Selain itu tim yang “main” juga berusaha untuk menghindari bola agar tidak “mati” Tim yang “jaga” bertugas untuk mematikan lawan dengan cara mengoper bola kemudian bola tersebut mengenai bagian kaki dari lawan (dari bagian ujung kaki sampai lutut)

dengan menggunakan teknik gerak mengoper pada sepak bola.

3. Poin permainan

Poin 2 jika dapat mendirikan kembali kaleng seperti semula dan berteriak “Boi”, poin 1 jika penjaga dapat mematikan pemain dengan perkenaan bola ke bagian kaki (bola tersentuh pemain)

4. Pelanggaran

Pemain dan penjaga tidak diperkenankan memainkan anggota tubuhnya yang lain kecuali bagian kaki (kaki hingga lutut), pemain dianggap kalah jika keluar dari ruang main kecuali penjaga, bermain kasar dan hal lain yang bersifat menyakiti fisik.

5. Kemenangan

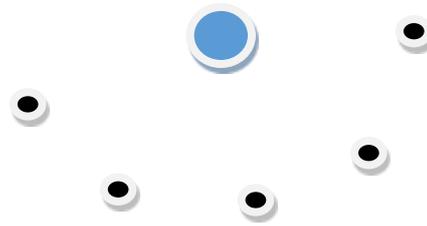
Tim yang menang adalah tim yang mendapat poin paling banyak setelah permainan selesai (selama 20 menit).

b. Permainan Bola Kucing

Berdasarkan buku pengangan guru olahraga, Bambang.W dan sahani. A (2019:16) tentang permainan Kasti yang dilempar kesana kemari menjadi sumber inspirasi peneliti untuk menggunakan metode pendekatan pada penelitian ini dengan menyederhanakan sebagai bentuk permainan yang mudah untuk dilakukan.

Permainan dimulai dengan mencari 1 orang pemain / kucing berwarna biru dengan pengundian atau hompimpah. Permainan ini dimainkan 8-10 orang pemain dengan membentuk lingkaran, jarak pemain yang satu denganyang lain berjarak 1 meter dengan membentuk lingkaran.





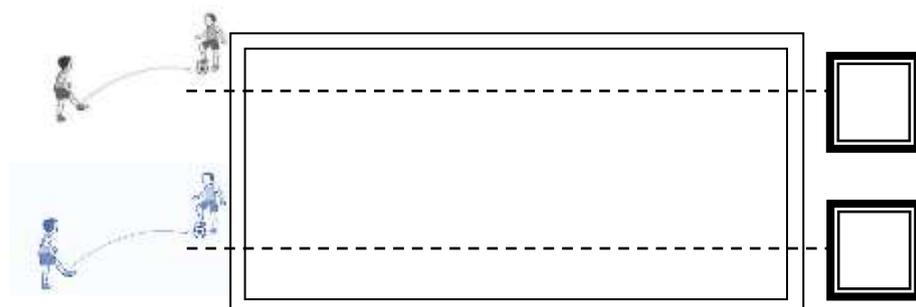
Gambar 2.13 Permainan Bola Kucing

Thomas Imen L. Soeka (2023 : 6)

Berikut aturan permainannya:

1. Siswa membuat lingkaran dengan jarak 1 meter antara pemain 1 dengan yang lainnya.
 2. Masing-masing pemain akan berusaha mengelak kejaran kucing (ditempat) dengan cara mengoper bola ke teman pemain yang lain (bebas)
 3. 1 orang siswa sebagai penjaga (kucing) yang bertugas mengejar bola dengan menahannya.
 4. Pemain yang terkejar kejaran bola dari operannya giliran menjadi penjaga (kucing)
 5. Permainan dimulai dengan pertanda bunyi peluit dan diakhiri dengan bunyi peluit.
- c. Permainan mengoper bola
- Sama seperti pada permainan kucing-kucingan dalam permainan ini lebih mengarah pada kemampuan dasar siswa dalam melakukan operan bola / mengoper bola. Dalam permainan ini cukup sederhana hanya menggunakan bola saja (bola, plastik, ataupun bola futsal) dan lakban hitam. Berikut aturan permainan mengoper bola:
1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yangimbang.
 2. Setiap kelompok melakukan operan secara berpasangan didalam 1 kelompok masing-masing pemain memegang 1 bola.
 3. Setiap pasangan wajib mengoper bola sebanyak 10 x dengan jarak 1 meter

4. Kemudian setelah melakukan operan tersebut salah satu nya berlari membawa bola dan berdiam ditempat kotak aman berlakban hitam
5. Selanjutnya lakukan operan itu kembali dengan salah satu pasangan sebelumnya, lakukan operan bola sebanyak 10 x secara bergantian membawa bola kearah kotak aman.
6. Kelompok yang duluan selesai sampai menyelesaikan tugas membawa bola ke kotak aman adalah pemenang.



Gambar 2.14 Permainan mengoper bola

Thomas Imen L. Soeka (2023 : 7)

3. Hasil Belajar

Menurut Benyamin. S Bloom dalam Saefudin Azwar, (2000:8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu. Saefudin Azwar, (2000:9) secara *implicit* menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar merupakan cermin usaha

belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain. Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar, yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat

B. Kajian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh RAHMAT AJI DWI WINARNO, (2017) dengan judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Mengumpan dan Menerima Bola dalam Permainan Sepak Bola melalui Pendekatan Permainan pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2016/2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan Permainan Sepak bola melalui Pendekatan Bermain dapat meningkatkan hasil belajar *passing* dan *control* Sepak Bola siswa dari pratindakan ke siklus dan siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pratindakan tidak menggunakan pendekatan bermain untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan *passing* dan kontrol Sepak Bola sehingga keterampilan *passing* dan *control* Sepak Bola siswa masih rendah dan hasil belajar *passing* dan *control* Sepak Bola siswa kurang maksimal. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari pratindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus 1, siswa yang tuntas mencapai 55.88%, sedangkan pada siklus II mencapai 82.35%. Simpulan penelitian ini adalah pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar *passing* dan *control* Sepak Bola siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 2 Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Penelitian yang dilakukan oleh SURATIN, (2016) dengan judul UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN *PASSING* SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI LESANPURO KAJURAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar Aspek psikomotor dari kondisi awal 66,67, pada siklus 1, 76.75 dan siklus II. 83,92 Aspek afekti

dari kondisi awal 69,58, siklus 1, 79,00 dan siklus II, 85.58. Aspek kognitif kondisi awal 70,83, siklus 1, 77,50 dan pada siklus II. 85,00 Sedangkan ketuntasan hasil belajar kelas, dari kondisi awal tuntas 4 siswa (33,33%), pada siklus I tuntas 7 siswa (58,33%), dan pada siklus II tuntas 11 siswa (91,67%) dari 12 siswa.

C. Hipotesis Tindakan

Menurut Sugiyono (2015:96), “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian kajian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”. Hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan landasan teori tersebut diatas dapat dirumuskan hipotesis tindakan bahwa “Terjadi peningkatan kemampuan dasar mengoper sepak bola melalui pendekatan bermain untuk siswa kelas V Sekolah Dasar Mulia Dharma Pontianak Selatan”.