

BAB II

Permainan Sepak Bola Dan *Dribble Slalom*

A. Permainan Sepakbola

1. Pengeritan Permainan Sepak bola

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Muhajir, (2007:22) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Luxbacher, (2008:2) “menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan”.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas)

orang. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2x45 menit. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih seimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan.

Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepak bola internasional (FIFA), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali

2. Sejarah Sepakbola

Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemar*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada

tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (soccer). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara. Tentang sejarah sepak bola dunia ternyata masih banyak orang yang belum mengetahui, bahkan yang mengaku penggiat bola sekalipun. Tak dipungkiri lagi, sepak bola menjadi olah raga paling populer sejagat. Harmonisasi permainan di lapangan hijau, adu strategi yang demikian dramatis, sampai gol-gol terbaik yang kerap membuat mata terpana merupakan beberapa cuplik saja sihir sepak bola yang dahsyat. Ibarat manusia yang dimulai dengan fase dilahirkan, begitu juga dengan sejarah sepak bola dunia. Ada asal-usulnya. Ada permulaan sehingga sepak bola bisa berkembang seperti sekarang ini. Tak ada yang menyangka bahwa sepak bola, dalam historisnya, ternyata merupakan olah raga yang seringkali dilarang karena dianggap banyak menimbulkan mudharat dan membahayakan.

Sekitar abad ke 2-3, pada masa pemerintahan Dinasti Han, telah ditemukan bukti bahwa sepak bola pernah dimainkan oleh para prajurit China. Beberapa waktu lalu juga ditemukan bukti kuat permainan sepak bola pernah dimainkan di Kyoto, Jepang.

Sepak bola modern memang dilahirkan di Inggris (meski sempat Prancis juga mengklaim diri sebagai negara tempat dilahirkannya sepak bola modern). Keberadaan olah raga sepak bola ketika itu digunakan sebagai olah raga perang. Ketika itu, bisa dikatakan ada semacam perang kepentingan antara Inggris dan Skotlandia. Jangan bayangkan permainan sepak bola

ketika itu seindah dan semenarik ini. Tak ada fair play, malah cenderung brutal dan anarki. Terlebih bola yang digunakannya, konon, merupakan kepala prajurit perang musuh. Makanya, tak heran sepak bola ketika itu kemudian dilarang oleh pemerintah Inggris. Tercatat pada tahun 1331 Raja Edward III mengeluarkan peraturan resmi tentang pelarangan sepak bola sebagai olah raga yang sering dimainkan oleh para prajuritnya. Begitu juga dengan Skotlandia, Raja James I pada 1424 melarang semua pria di negara tersebut untuk tidak memainkan olah raga sepak bola. Namun demikian, sepak bola sudah digandrungi banyak kalangan dan meluas sehingga larangan yang ada hanya tinggal peraturan formal yang beku saja. Semua masyarakat, khususnya di Inggris menyukai permainan ini. Sehingga pada tahun 1815, Eton College, sebuah kampus masyhur di negeri tersebut mencoba menyusun aturan permainan sepak bola. Aturan tersebut berkembang dan semakin banyak perguruan tinggi yang menerapkannya, hingga tahun 1848 aturan tersebut semakin dimodifikasi dan dikenal dengan nama Cambridge Rules.

Kick-off pertama kali English Football League terjadi pada tanggal 8 September 1888 dan menjadi penanda bergulirnya kompetisi pertama sepak bola modern di dunia. Sejak saat itu, istilah "Football" merupakan sebutan resmi sepak bola, sedangkan "Soccer" hanya merupakan sebutan atau istilah informal saja. Begitulah sejarahnya sepak bola dunia sehingga sampai pada masa kini, dimana sepak bola bukan semata olahraga melainkan sudah menjadi industri yang bergelimang kemewahan.

Sedangkan perkembangan sepakbola sendiri dimulai dari perkumpulan di Sekolah dan Universitas. Pada tahun 1846 dibuatlah peraturan permainan sepakbola di Universitas Cambridge yang terdiri dari 11 pasal. Peraturan ini dapat diterima oleh Universitas-universitas dan Sekolah-sekolah lain. Peraturan ini dikenal dengan nama "*Cambridge Rules of Football*". Dengan adanya peraturan ini sepakbola itu dapat dipertandingan antar Universitas. Di luar Sekolah dan Universitas sepakbola timbul dan berkembang dengan pesat, tetapi tidak mau menggunakan

peraturan yang sudah ada. Pada tanggal 26 Oktober 1863 perkumpulan-perkumpulan yang ada diluar Sekolah dan Universitas mendirikan sebuah badan yang disebut "*The Football Association*". Badan ini menyusun peraturan permainan sepakbola modern, yang dalam perkembangannya mengalami perombakan-perombakan sangat pesat. Jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modern berasal dari Inggris.

Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation Internationale De Football Association*" disingkat FIFA, atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama. Federasi tersebut baru beranggotakan tujuh negara pada waktu itu: Spanyol, Perancis, Belgia, Belanda, Swiss, Denmark, dan Swedia.

3. Perkembangan Sepakbola Indonesia

Permainan sepakbola sudah ada di Indonesia, sekitar tahun 1600 di daerah Sulawesi dan Maluku, orang bermain bola dengan menggunakan bola yang terbuat dari laliman rotan yang lebih dikenal dengan nama "Sepak Raga". Sepakbola modern berkembang di Indonesia dibawah oleh penjajah Belanda. Persepakbolaan Indonesia pada zaman penjajahan Belanda diurus oleh Belanda sendiri. Satu-satunya Bond yang ada pada waktu itu adalah NIVB (*Nederlandshe Indonesische Voetbal Bond*) yang berpusat di Jakarta (Batavia). Pemain dari pribumi sulit untuk bermain dan menjadi anggota NIVB. Sehubungan adanya deskriminasi oleh Belanda, maka para tokoh-tokoh olahraga dan politik Indonesia mendirikan organisasi sepakbola sekitar tahun 1920-1930, dimana bangkitnya rasa kebangsaan dan semangat perjuangan untuk mencapai Indonesia merdeka.

Sejarah sepak bola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dengan konferensi itu, ketujuh Bond sepakat untuk mendirikan suatu persatuan sepakbola yang bernama "Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia", yang disingkat PSSI. Sebagai ketua pertama telah dipilih Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di

Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu, kegiatan sepak bola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan "Sepakbola Kebangsaan", Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar. Sepeninggalan Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U-21, dan U-23).

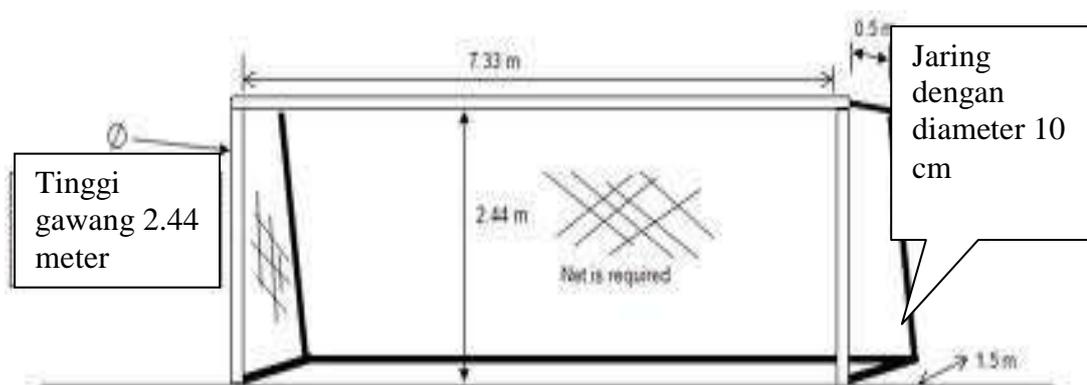
Sejak itu kompetisi PSSI diadakan setiap tahun antar tahun 1930-1941. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan remaja taruna untuk merebutkan piala Soeratin. Sekarang PSSI melaksanakan Kompetisi Peserikatan dan Kompetisi Galatama. Sejak tahun 1952, tepatnya tanggal 24 Juli 1952, PSSI menjadi anggota FIFA.

4. Perlengkapan Permainan

a. Lapangan

Secara umum lapangan yang digunakan dalam permainan sepak bola memiliki ukuran panjang 90-120 meter, dan lebar 45-90 meter.

Untuk mengetahui lebih jelasnya dapat Anda baca di ukuran lapangan sepak bola.



Gambar 2.3. Gawang
(Muhajir, 2007:32)

5. Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola

Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam dan menjaga gawang. Mengenai teknik dasar permainan sepakbola dijelaskan oleh:

Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

a. Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

1. Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian dalam (*Short Pass*)

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short pass*).

Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (a) Ada awalan sebelum tendangan.
- (b) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (c) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- (d) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (e) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- (f) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (g) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- (h) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.
- (i) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

2. Teknik Dasar Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short pass*).

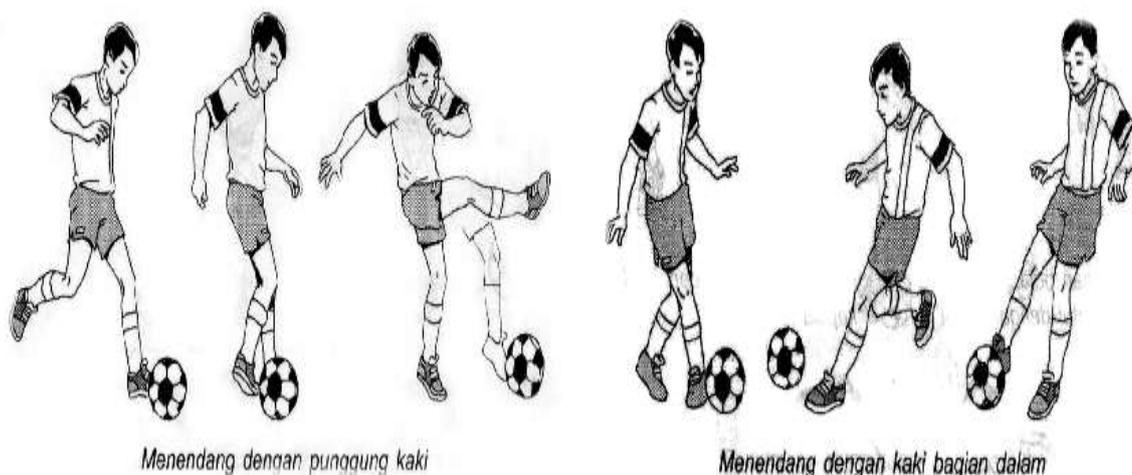
Analisis gerak menendang dengan kaki luar dalam adalah sebagai berikut:

- (a) Ada awalan sebelum tendangan.
- (b) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (c) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 25cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- (d) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

- (e) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
 - (f) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat kurang lebih 45derajat dan diarahkan kedepan.
 - (g) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
 - (h) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.
 - (i) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.
3. Teknik Dasar Menendang dengan Punggung Kaki bagian dalam (*Long Pass*). Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*).
- Muhajir (2007: 4), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:
- (a) Ada awalan sebelum tendangan.
 - (b) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping dibelakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola.
 - (c) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
 - (d) Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
 - (e) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
 - (f) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
 - (g) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

- (h) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.

Sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam passing. Faktor ketepatan tendangan dalam mengumpan bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah gawang ada dua macam yaitu: (1) Operan bola dengan punggung kaki dan (2) Keakuratan dan penghitungan waktu yang tepat.



Gambar 2.4 Teknik Menendang Bola

(Muhajir, 2007: 25)

b. Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola.

Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

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.

Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- (b) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- (d) Bola menyentuh kaki persisi dibagian dalam/mata kaki.
- (e) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- (f) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan.
- (g) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- (h) Kedua lengan di buka disamping badan menjaga keseimbangan.

2) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha.

Muhajir, (2007: 5), analisis gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi badan menghadap kedatangannya bola.
- (b) Kakitumpu berada di samping kurang lebih 30cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.

- (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
 - (d) Bola menyentuh kaki persis dipermukaan kaki bagian luar.
 - (e) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
 - (f) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan.
 - (g) Pandangan mengikuti jalannya bolasampai bola berhenti.
 - (h) Kedua lengan di buka di samping badan menjaga keseimbangan.
- 3) Menghentikan bola dengan punggung kaki.

Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi badan menghadap datangnya bola.
 - (b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit kedepan menjemput datangnya bola.
 - (d) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.
- 4) Menghentikan bola dengan telapak kaki.

Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
 - (b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran.
 - (d) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- 5) Menghentikan bola dengan paha.

Muhajir, (2007:6), analisis gerak menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi badan menghadap datangnya bola.

- (b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
 - (c) Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha.
 - (d) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.
- 6) Menghentikan bola dengan dada.

Muhajir, (2007:6), analisis gerak menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi badan menghadap datangnya bola.
- (b) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- (c) Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola.
- (d) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.



Gambar 2.5 Teknik Menghentikan/Menahan Bola

(Muhajir, 2007: 6)

c. Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki. Macam-macam cara menggiring bola (Sukatamsi, 2001: 35)

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam :

- (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - (b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh 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 menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola.
 - (d) Kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.
- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh :
- (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh.
 - (b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - (c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar:
- (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - (b) Setiap langkah secara teratur dengan kurakura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan. dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari.
 - (c) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.6. Teknik Menggiring Bola

Soekatamsi (2001: 36)

d. Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

1) Menyundul bola sambil berdiri.

Analisis menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 32):

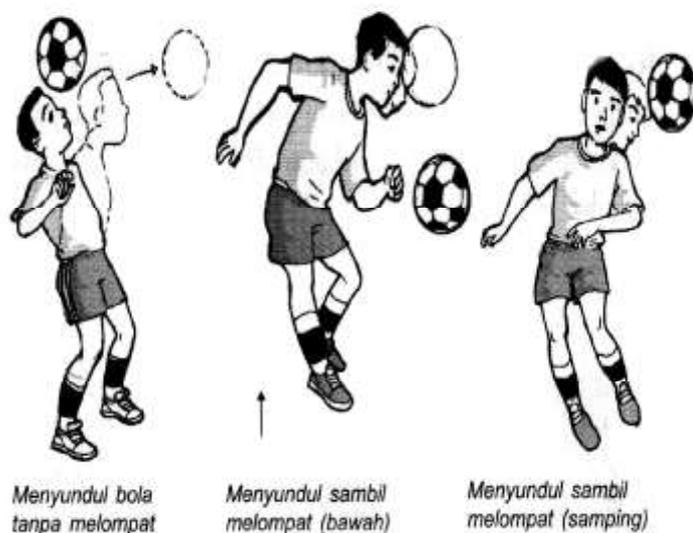
- (a) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran. Kedua lutut sedikit ditebuk.
- (b) Lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat dengan leher.
- (c) Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul.
- (d) Dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan kedepan sehingga dahi mengenai bola.

- (e) Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan beradu di depan dan menghadap ke sasaran.
 - (f) Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.
- 2) Menyundul bola sambil melompat.

Pada umumnya dilakukan ketika datangnya bola di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal.

Analisis menyundul bola sambil melompat adalah sebagai berikut (Sucipto, dkk. 2000: 33):

- (a) Melompat sesuai dengan datangnya bola.
- (b) Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- (c) Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- (d) Badan dicondongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.



Gambar 2.7. Teknik Menyundul Bola

(Sucipto 2000: 33)

e. Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

1) Merampas/Merebut Bola (*Tackling*)

Sucipto, dkk.(2000:34), “Merampas bola adalah sala satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan”. Arma Abdoellah, (1981: 429) "yang dimaksud disini ialah merampas bola dari penguasaan lawan".

Menurut Sucipto, dkk. (2000:34) ada beberapa cara untuk merampas bola dari lawan, diantaranya yaitu: Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan.

Analisis teknik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- (a) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawanyang sedang menguasai bola.
- (b) Memperhatikan kaki dan gerak lawan.
- (c) Letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit.
- (d) Kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang, kemudian ayunkan kedepan dan kenakan ketengah-tengah bola.
- (e) Dengan kaki bagian dalam/luar dan dengan menguatkan otot-otot kaki menahan bola dengan tekanan yang kuat.
- (f) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat-cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir di alas kaki lawan kemudian bola dikuasai.

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan jika bola diluar jangkauan kaki. Merampas bolasambil meluncur dapat

dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut:

- (a) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola.
- (b) Pada langkah terakhir kaki tumpu, lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan.
- (c) Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki bola didorong kelusir penguasaan lawan.
- (d) Dengan dibantuan tangan, badan direbahkan.



Sliding tackle dengan kaki bagian dalam



Merampas bola cara berhadapan



Sliding tackle dengan kaki bagian luar

Gambar 2.8. Teknik Merampas Bola

Muhajir (2007: 28)

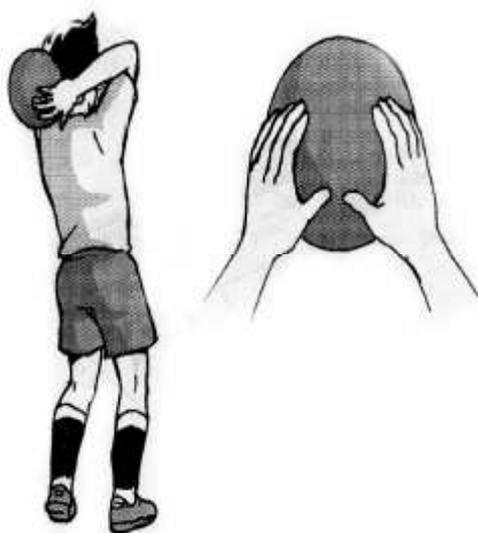
f. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. Sucipto, dkk. (2000: 36) "Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan

lengan dari luar lapangan permainan". Yang perlu di perhatikan dalam melempar yaitu:

lemparan menggunakan kedua tangan, bola dilepas di atas kepala, kedua kaki harus kanta dengan tanah dan saat melempar tidak boleh melakukan gerak tipu.

Throw-in adalah keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Dengan cara melakukan lemparan dengan kekuatan penuh agar menghasilkan lemparan yang jauh dan membuka peluang untuk mencetak gol.



Gambar 2.9. Teknik Lemparan ke Dalam

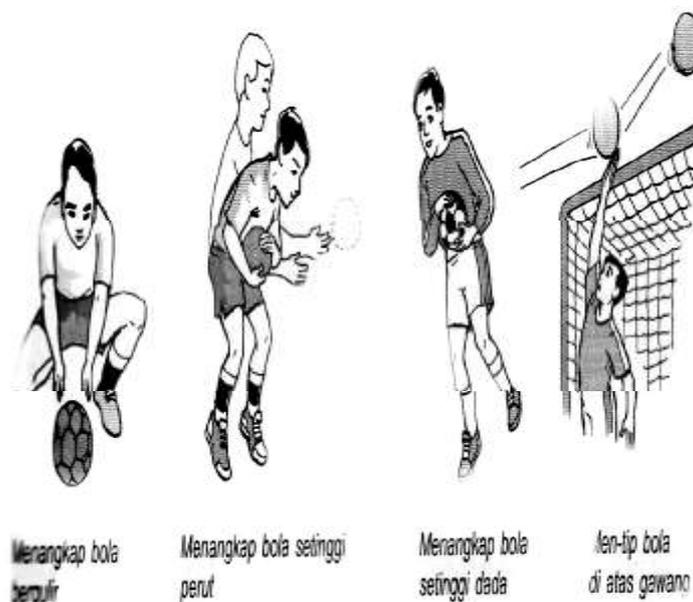
Muhajir (2007: 29)

g. Menjaga gawang (*keeper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Sucipto (2000: 38) "Penjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola". Para penjaga gawang harus

memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir.



Gambar 2.10 Teknik menjaga gawang

Muhajir (2007: 29)

B. Latihan *Dribble Slalom*

1. Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi seseorang, yang meliputi latihan fisik dan latihan teknik.

Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto (2008:16), latihan merupakan suatu kegiatan yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:1), menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Dalam memberikan latihan kepada siswa, para guru harus senantiasa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang ada agar tujuan yang diinginkan dan telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik. Durasi latihan adalah waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan latihan yang diinginkan. Frekuensi latihan adalah jumlah waktu ulangan berapa kali latihan dikerjakan setiap sesi atau minggunya. Sedangkan intensitas latihan adalah beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap tubuh.

Prinsip-prinsip latihan adalah merupakan suatu pegangan seseorang dalam melakukan kegiatan atau latihan olahraga agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Menurut Harsono (1988:3.5), seluruh program latihan sebaiknya menerapkan prinsip latihan, sebagai berikut

1. *Beban lebih*. Prinsip beban lebih adalah usaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan.
 2. *Perkembangan menyeluruh*. Meskipun seseorang nantinya mempunyai spesialisasi, pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan pada berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang ketrampilan spesialisasinya kelak.
 3. *Spesialisasi*. Atlet yang disiapkan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi harus difokuskan pada spesialisasinya.
1. *Individualisasi*. Setiap orang memiliki perbedaan masing-masing demikian pula halnya seorang atlet masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda-beda oleh karena itu dalam menyusun program latihan harus disesuaikan dengan kekhasan setiap individu.
 2. *Intensitas latihan*. Intensitas latihan seseorang dapat diukur dengan denyut nadinya, denyut nadi latihan adalah:
 - a. Untuk prestasi 80% - 90% denyut nadi maksimal
 - b. Untuk kesehatan 70% - 85% denyut nadi maksimalDenyut nadi maksimal adalah $220 - \text{umur}$ (dalam tahun)

3. *Kualitas latihan*. Latihan yang diberikan harus bermanfaat dan berguna sehingga atlet dapat mengalami peningkatan baik, fisik, teknik, taktik dan mental.
4. *Variasi latihan*. Latihan yang terus-menerus akan menimbulkan kebosanan atau rasa jenuh, untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa jenuh pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan.
5. *Lamanya latihan*. Latihan sebaiknya diberikan dalam waktu yang pendek dan padat serta dilakukan sesering mungkin.
6. *Rileksasi*. Relaksasi adalah untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan baik ketegangan fisik maupun mental.

Latihan merupakan suatu program atau jadwal, dimana kita melakukan suatu bentuk latihan mempunyai tujuan serta apa yang ingin diharapkan akan tercapai, tingkat kesukaran atau tingkat berat dalam melakukan suatu bentuk latihan dilihat dari beberapa faktor, antara lain faktornya adalah umur, bentuk anatomi tubuh, sarana latihan dan lain.

Tujuan utama latihan dalam olahraga adalah membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan/ prestasinya semaksimal mungkin. Untuk memenuhi kebutuhan fisik dalam latihan, ada beberapa aspek/ unsur fisik yang harus diperhatikan. Harsono menyatakan bahwa “aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

a. Aspek Fisik

Tujuh latihan fisik adalah mempersiapkan fisik untuk menghadapi tekanan pada pelatihan dan pertandingan. Beberapa unsur-unsur dari aspek fisik yang perlu mendapatkan pelatihan adalah daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain.

b. Aspek Teknik

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempermahir penegasan keterampilan gerakan dalam suatu cabang olahraga

c. Aspek Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menambah dan mengembangkan kemampuan daya tafsir dan berfikir taktis atlet saat menghadapi perlombaan (menyerang dan bertahan).

d. Aspek Mental

Tujuan latihan mental adalah untuk mengembangkan kedewasaan serta kemampuan emosional seperti semangat berlatih dan pertandingan, sikap pantang menyerah, percaya diri, kerjasama dan yang tidak kalah penting mental juara”.

Rusli Lutan (2000:15) menyatakan bahwa “melalui aktivitas sajamani anak diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosi, sosial, dan moral”.

2. Dribble Slalom

Dribble slalom merupakan latihan baku yang bisa membantu meningkatkan latihan dribble kemampuan aspek-aspek tubuh pada kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak.

Untuk memperoleh hasil Dribble Slalom yang baik perlu adanya aspek-aspek di atas dapatlah kiranya diuraikan sebagai berikut:

a) Kelincahan (Agility)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke suatu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi. (Sukadiyanto Kr, 2001:25).

Kelincahan menurut Gabbard, LeBlanc dan Lowy adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan lain (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:57).

b) Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. (Mochamad Sajoto, 1988:58).

Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengarkan aba-aba sampai gerakan pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu dipakai untuk menempuh jarak. Waktu reaksi tergantung pada rangsangan syaraf pendengaran dan syaraf perintah. Kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu yang diukur dalam menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan gerakan dalam periode waktu yang pendek (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:55).

c) Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuro muscular kita dalam keadaan statis atau mengontrol system neuro muscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. (Maman, 2008).

Keseimbangan menurut Kent adalah kemampuan memelihara suatu yang berorientasi pada keadaan stabil dan khusus dikaitkan dengan lingkungan saat itu (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:60).

d) Koordinasi (Coordination)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang, dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. (Mochamad Sajoto, 1988:59). Koordinasi dijelaskan oleh Kirkendall, Gruber dan Johnson adalah kerjasama yang selaras antara kelompok otot selama bergerak yang dilakukan dengan keterampilan yang sama. (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:61).

Pemberian beban kaki pada lari hilir mudik harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi. (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008:61)

a. Pelaksanaan *dribble slalom*

Pada kegiatan ini dilaksanakan berpasangan dengan rekan bariskan enam buah kerucut dengan jarak masing-masing dua yard. Mulailah pada kerucut yang pertama dan di lakukan *dribble* masuk dan keluar

dari kerucut hingga anda mencapai kerucut yang terakhir, kemudian putar arah dan *dribble* kembali hingga posisi awal. jaga bola agar tetap dalam kontrol yang rapat setiap saat dan selesaikan *slalom* ini secepat mungkin. Berikkan bola pada rekan anda dan beristirahatlah sementara ia men-*dribble* bola dengan cara yang sama. Ulangi latihan ini masing-masing sebanyak 20 kali. Menjatuhkan kerucut salah satu kesalahan *dribble*. Beri skor satu untuk setiap *slalom* yang berhasil dilakukan tanpa membuar kesalahan.

b. Perlengkapan Latihan *dribble slalom*

Perlengkapan yang diperlukan dalam latihan *dribble slalom* adalah lapangan bola, 6 buah kerucut/kun, bola, Papan Pencatat Hasil, Alat Tulis, Stopwatch dan Peluit.

C. Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola

1. Pengertian Menggiring Bola

Bermain sepak bola pada umumnya, butuh kekuatan stamina, mental dan strategi. Ada sedikit perbedaan mendasar dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan.

Pola permainan dalam Sepak Bola banyak didominasi permainan kaki ke kaki, maksudnya pengaturan dalam bertahan, maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, dan panjang. Mengingat ukuran lapangan sepakbola yang besar. Dengan pola seperti ini, skill dan kekompakan tim terutama dalam mengolah bola, mengumpan, menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan. Dalam hal ini, peran individu pemain sangat diperlukan untuk tetap menjaga bola dalam penguasaan. Oleh karena itu, pemain dituntut menguasai teknik menggiring bola yang baik.

Jarangnya teknik-teknik tersebut diterapkan, hal ini lebih kepada bisa terciptanya pola permainan yang cantik, enak dilihat serta proses gol yang indah. Begitu juga dengan *heading* bola, gol-gol yang tercipta dengan kepala bisa lebih terlihat bagus dan enak untuk dilihat, terlebih jika proses penyerangan tersebut dilakukan dengan pola penyerangan terstruktur.

Permainan Sepak Bola dilakukan dengan kelincihan gerak dan operan bola dengan gerakan-gerakan sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola dalam permainan biasanya hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, untuk melewati lawan, dan untuk menghambat tempo permainan atau pertandingan (A. Joseph Luxbacher, 2004).

Menurut Soekatamsi (1997), menggiring bola memiliki beberapa kegunaan, yaitu: (1) untuk melewati lawan; (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan cepat; dan (3) untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

Namun perlu kita sadari bahwa tidak setiap teknik dasar permainan akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Teknik-teknik dasar tersebut mungkin dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan, tidak terkecuali pada teknik dasar menggiring bola.

2. Prinsip-prinsip menggiring bola

- a. Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mungkin direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- b. Di depan pemain terdapat daerah kosong, artinya bebas dari lawan.

- c. Bola digiring dengan kaki dengan mendorongnya ke depan, jadi guliran bola adalah hasil dorongan kaki, bukan karena tendangan. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- d. Pada waktu menggiring bola, pandangan mata tidak boleh tertuju pada bola saja, akan tetapi harus selalu memperhatikan atau mengamati sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- e. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu berlari.
- f. Jika di depan terdapat daerah yang kosong, kita dapat membawa (menggiring) bola lebih cepat lagi.

3. Macam-macam cara menggiring bola

Menurut Soekatamsi (1997), menggiring bola memiliki beberapa cara, antara lain:

- a. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam
 - 1) Posisi kaki saat menggiring bola sama dengan posisi kaki saat menendang bola, yaitu dengan kura-kura bagian dalam.
 - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti ketika menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh bola atau mendorong bola bergulir ke depan sehingga bola selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
 - 3) Pada saat menggiring bola, lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola, pandangan harus selalu pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan, di mana posisi lawan maupun kawan.
 - 4) Menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki bagian dalam. Teknik menggiring bola ini hanya digunakan untuk membelok, berputar, atau mengubah arah.
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola, yaitu dengan kura-kura kaki penuh.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh. Kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

Dengan cara menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan tepat dan cepat, dan cara ini hanya dapat digunakan apabila di depan terdapat daerah yang bebas dari lawan, dan cukup luas hingga jarak menggiring bola cukup jauh.

c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi dalam menendang bola dengan kura-kura bagian luar.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar, kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola, kedua lutut selalu sedikit ditekuk, ketika kaki menyentuh bola, pandangan selalu tertuju pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

4. Kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola

Berikut dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola, antara lain:

- 1) Kelebihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan apabila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
- 2) Kelebihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan bila menggunakan

kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri apabila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

Kelebihan menggiring bola dengan menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

D. Kaitan Secara Teoritis Tentang Latihan *dribble slalom* Dengan Kemampuan *dribble* Bola dalam Permainan Sepak Bola.

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih/ bekerja secara berulang-ulang dengan menambah jumlah beban latihan. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *dribble slalom*. Latihan *dribble slalom* merupakan bertujuan untuk menambah kecepatan dan kelincahan. Pelaksanaanya berpasangan dengan rekan bariskan enam buah kerucut dengan jarak masing-masing dua yard. Mulailah pada kerucut yang pertama dan di lakukan *dribble* masuk dan keluar dari kerucut hingga anda mencapai kerucut yang terakhir, kemudian putar arah dan *dribble* kembali hingga posisi awal. jaga bola agar tetap dalam kontrol yang rapat setiap saat dan selesaikan *slalom* ini secepat mungkin. Berikkan bola pada rekan anda dan beristirahatlah sementara ia men-*dribble* bola dengan cara yang sama. Ulangi latihan ini masing-masing sebanyak 20 kali. Menjatuhkan kerucut salah satu kesalahan *dribble*. Beri skor satu untuk setiap *slalom* yang berhasil dilakukan tanpa membuar kesalahan.

Kemampuan menggiring bola adalah kesanggupan siswa untuk membawa bola dengan cara menendang terputus-putus atau pelan dengan tujuan mendekati jarak sasaran dan melewati lawan. Dalam menggiring bola ada beberapa macam cara menggiring yaitu menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh, dan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar. Kelebihan dan kekurangan mengenai teknik menggiring bola, antara lain:

- 1) Kelebihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan apabila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
- 2) Kelebihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan bila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri apabila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
- 3) Kelebihan menggiring bola dengan menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Kemampuan menggiring bola akan meningkat jika siswa latihan dengan baik.

