

BAB II
LATIHAN *JUGGLING* PUNGGUNG KAKI DAN
***PASSING* PUNGGUNG KAKI PERMAINAN SEPAK BOLA**

A. Permainan Sepak bola

1. Sejarah Permainan Sepak Bola

Sepak bola mulanya berasal dari negeri china, sekitar abad ke 23 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Ketika 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 sembarangan orang.

Sepak bola mempunyai sejarah yang cukup tua sekali walaupun bentuk dan peraturan permainan yang terdahulu tidak sama yang sekarang ini, karena mengalami perubahan sejarah lahirnya sepak bola, pertama kali permainan sepak bola sudah dikenal orang di Cina pada zaman dinasti Han, lebih kurang tahun 1122-247 SM dimana bukti tentang permainan sepak bola ini terdapat dalam buku peninggalan tentara Cina, yang memuat gambar-gambar orang bermain sepak bola yang pada waktu itu disebut “Tsu Chiu” Tsu artinya kaki, Chiu artinya bola yang dibuat dari kulit dan di dalamnya diisi dengan rumput.

Tsu-Chiu dimainkan oleh dua regu masing regu terdiri dari sepuluh orang. Dilakukan di istana ditengah-tengah lapangan di dirikan dua buah tiang bambu setinggi 9 meter, dengan dihiasi pita-pita sutera yang beraneka ragam warna untuk memeriahkan suasana perayaan ulang tahun raja. Di antara kedua bambu tersebut diberi jaring, dimana lubang-lubang jaring itu

bergaris tengah 30 cm. Permainan ini dimainkan oleh prajurit secara bergantian menendang bola ke arah jaring, bola dianggap masuk apabila dapat menembus lubang jaring tersebut regu tersebut yang di anggap pemenang.

Sepak bola modern memang dilahirkan di inggris (meski sempat Prancis juga mengklaim diri sebagai negara tempat dilahirkannya 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. Kini sepak bola menjadi sebuah olahraga yang mendunia hingga keberadaannya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan fans yang menggilai sebuah klub atau negara, bahkan timnas Indonesia begitu digandrungi.

Permainan sepak bola di Indonesia juga berkembang pesat ini ditandai nya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. 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. Agus Salim menerangkan (2007:10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol sebanyak – banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Sedangkan Soekatamsi memaparkan (1992:3) sepak bola adalah permainan beregu yang

dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Selain itu Harsuki (2004:280) menuturkan , sepak bola adalah sebuah pertunjukan kolosal yang luar biasa, karena sepak bola dapat membuat asumsi yang sama, walaupun menonton memiliki tingkat intelektualitas yang jauh berbeda. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, *Joseph A. Luxbacher* (2012: 5).

Seorang pemain untuk dapat bermain sepak bola dengan baik harus mempunyai teknik dasar sepak bola yang baik., untuk mendapat mencapai prestasi optimal dalam permainan sepak bola, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai teknik dasarnya. Adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah, sebagai berikut:

2. Peraturan Permainan Sepak Bola

a. Peraturan permainan

- 1) Permainan dilakukan oleh dua tim ,masing-masing tim terdiri atas 11 pemain dan terdiri dari 3 sampai 5 pergantian pemain dalam setiap tim.
- 2) Lama permainan dalam satu pertandingan adalah 2×45 menit dengan waktu istirahat 15 menit.
- 3) Pergantian pemain dapat dilakukan dalam setiap pertandingan yang dimainkan.
- 4) Pemain yang telah diganti tidak diperbolehkan untuk bermain lagi.

- 5) Hukuman berupa kartu kuning dan kartu merah diberikan kepada pemain yang melakukan kesalahan.
- 6) Pemain yang tidak diperkenankan memakai benda-benda yang membahayakan diri sendiri dan pemain lainnya.

b. Wasit

Wasit ditunjuk bertugas di sepanjang permainan. Wasit tersebut menerapkan peraturan permainan dan memiliki kekuasaan mutlak di atas lapangan. Dua penjaga garis mendampingi wasit. Penjaga garis menunjukkan ketika bola keluar dan menentukan tim manakah yang harus melakukan lemparan kedalam, tendangan gawang atau tendangan sudut. Mereka juga mendampingi wasit ketika pelanggaran offside terjadi.

c. Offside

Semua pemain harus memahami peraturan offside. Seorang pemain berada pada posisi offside jika ia berada lebih dekat dengan garis gawang lawan dari pada bola saat dimainkan, kecuali:

- 1) Pemain tersebut berada pada setengah lapangannya sendiri atau,
- 2) Setidaknya dua lawan berada pada jarak yang sama ke garis gawang sendiri.

Hanya karena seorang pemain berada di posisi offside tidak berarti ia harus dinyatakan offside. Pemain dinyatakan offside dan dikenakan sanksi karena berada di posisi offside, hanya jika pada saat bola disentuh atau dimainkan oleh rekan seregunya, wasit menilai pemain tersebut:

- 1) Mengganggu pemain atau lawan

2) Mencoba mendapatkan keuntungan dari posisi offside.

Seorang pemain tidak dianggap offside dalam kondisi sebagai berikut:

- a. Hanya berada dalam posisi offside
- b. Menerima bola langsung dari tendangan gawang, tendangan sudut atau lemparan kedalam.

Sanksi untuk pelanggaran peraturan offside adalah tendangan bebas oleh tim lawan dari titik dimana offside terjadi.

a) Tendangan Bebas

Terdapat dua tipe tendangan bebas yaitu langsung dan tidak langsung. Gol dapat dicetak langsung oleh pemain yang melakukan tendangan bebas langsung. Untuk mencetak gol dari tendangan bebas yang tidak langsung, bola harus dimainkan atau disentuh oleh pemain selain pemain yang melakukan tendangan sebelum bola melewati garis gawang.

Pemain bertahan harus menempati posisi setidaknya 10 m pada tendangan bebas langsung dan tidak langsung. Satu-satunya pengecualian dimana pemain bertahan berada di posisi lebih dekat dari 10 m ke arah bola adalah ketika tim penyerang diberikan kesempatan untuk melakukan tendangan bebas tidak langsung dalam jarak 10 m dari gawang regu. Dalam situasi seperti itu, pemain yang bertahan dapat berdiri pada garis gawang mereka antara tiang gawang dalam usahanya untuk mencegah tendangan dari seluruh penjuru gawang.

Ketika pemain melakukan tendangan bebas dari dalam daerah penaltinya sendiri, semua pemain lawan harus tetap di luar daerah tersebut dan berada pada posisi setidaknya 10 m dari bola.

3. Sarana dan Prasarana Sepak Bola

A. Sarana Sepak Bola

1) Bola

Spesifikasi Bola adalah :

- a) berbentuk bundar atau bulat.
- b) terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai.
- c) lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci).
- d) berat tidak lebih dari 450 gr dan tidak kurang dari 410 gr pada saat dimulainya pertandingan.
- e) tekanan udara dengan 0,6 sampai 1,1 atm (600-1100 gr/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs / sq inci sampai 15,6 lbs / sq inci).



Gambar 2.1 Bola Kaki

Sumber (http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Bola)

2) **Kostum**

- a) baju kaos atau kemeja olahraga.
- b) celana pendek (jika memakai celana dalam penghangat, warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama).
- c) kaos kaki.
- d) Sepatu\
- e) pelindung tulang kering (seluruhnya terturup oleh kaos kaki, terbuat dari bahan yang sesuai, misal ; karet, plastik / bahan sejenisnya)
- f) sarung tangan untuk penjaga gawang.



Gambar 2.2 Kostum Bola

Sumber (http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Bola)

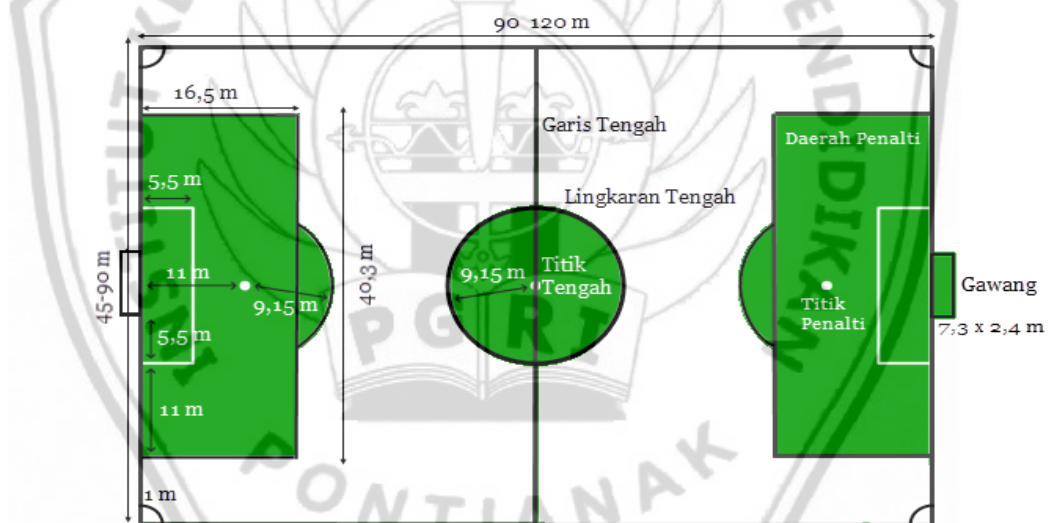
B. Prasarana Sepak Bola

1) **Lapangan**

Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permuka'annya dilapisi dengan rumput asli atau buatan / artificial, sepanjang ketentuan tentang itu ditetapkan dalam peraturan kompetisi yang berlaku.

2) Ukuran

Lapangan sepak bola berbentuk segi empat dengan panjang ± 120 m dan lebar 46,7-91,8 m. Sedangkan pertandingan Internasional biasanya menggunakan panjang 100-110 m dan lebar 64-73,44 m. Panjang gawang 7,34 m dan tinggi tiang gawang 2,44 m dengan di tancapkan kuat demi keamanan pemain. Setiap Asosiasi harus menyiapkan perlengkapan yang telah di sepakati bersama (FIFA). Asosiasi dapat menentukan ukuran garis lapangan sendiri, selam masih dalam batas kewajaran dan sesuaidengan badan internasional.



Gambar 2.3 Lapangan Sepak Bola
Sumber (http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Bola)

3) Marka Lapangan

Lapangan permainan sepak bola ditandai dengan garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. 2 garis batas yang panjang disebut garis sampinh 2 garis yang pendek disebut garis gawang. Lebar garis-garis ini tidak lebih dari 12 cm (5 inci). Lapangan permainan

dibagi dalam 2 bagian oleh sebuah garis tengah. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 9,15 m)

4) **Gawang**

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang, gawang terdiri dari 2 tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak dari bagian paling abawah mistar atau palanga gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Lebar ke-2 tiang gawang dan lebar mistar atau palang gawang sama tidak lebih dari 12 cm atau 6 inci. Lebar garis gawang sama dengan lebar tiang gawang dan mistar atau palang gawang. Jaring gawang diikatkan ke tiang gawang, mistar atau palang gawang dan tanah di bagian belakang gawang, dengan syarat bahwa jarring gawang tersebut bersanggah dengan baik dan tidak mengganggu penjaga gawang, tiang gawang dan mistar gawang harus berwarna putih.



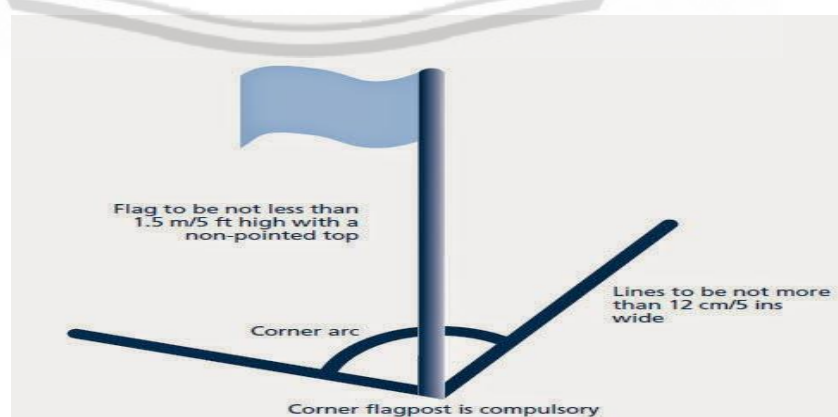
Gambar 2.4 Gawang Sepak Bola
Sumber (http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Bola)

5) Daerah Penalti

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

6) Tiang Bendera

Tinggi tidak kurang dari 1,5 m(5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah tidak kurang dari 1 m di luar garis samping.



Gambar 2.5 Bendera Sudut Lapangan
 Sumber (http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Bola)

7) Busur Tendangan Sudut

Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera dibuat seperempat

lingkaran dengan radius 1m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.

4. Teknik dasar permainan sepak bola

Menjadi pemain sepak bola yang mahir, seorang pemain harus menguasai berbagai keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar sepak bola adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dari permainan sepak bola. Adapun mengenai teknik dasar bermain sepak bola menurut Engkos Kosasih (1985:216) adalah “hal-hal yang berkaitan dengan teknik penguasaan bola yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepak bola”. Adapun secara garis besar teknik dasar bermain sepak bola yang perlu dikuasai merupakan semua gerakan yang digunakan dalam permainan sepak bola, diantaranya adalah:

a. Teknik dasar menendang bola

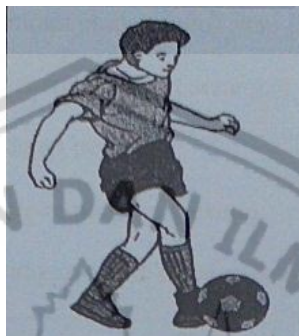
Menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, seorang pemain harus mengembangkan kemahiran menendang.

Ada 3 cara dalam menendang bola, antara lain:

1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam banyak digunakan untuk :

- a) Vorzet rendah tinggi dari arah kanan ke kiri atau sebaliknya.
- b) Tendangan bebas langsung atau tidak langsung untuk mencetak gol.
- c) Tendangan sudut (*corner kick*).
- d) Tendangan penjaga gawang.



Gambar 2.6. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam
Sumber: Moh. Gilang (2007:3)

- 2) Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar



Gambar 2.7. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar
Sumber: Moh. Gilang (2007:4)

- 3) Menendang bola dengan punggung kaki (kura-kura)

Pada waktu menendang bola menggunakan punggung kaki, perhatian tidak hanya tertuju pada kaki tetapi kaki yang sebelah pun harus kita perhatikan pula, dan pandangan harus kita arahkan pada bola dan kaki. Fungsi dari menendang menggunakan punggung kaki adalah, memberi umpan jarak pendek atau jarak jauh.

- a) Untuk membebaskan serangan lawan
- b) Tendangan penjur
- c) Tendangan penjaga gawang
- d) Tendangan untuk mencetak gol



Gambar 2.8. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki (kura-kura)
Sumber : Moh. Gilang (2007:3)

5. Faktor Penghambat *Passing* Permainan Sepak Bola

- a. Faktor-faktor non sosial, terdiri dari : faktor sarana dan prasarana, yaitu:
 - 1. lapangan tidak standar
 - 2. bola tidak standar
 - 3. sepatu tidak standar
 - 4. timing kecepatan kaki dengan arah datang bola tidak pas
 - 5. kondisi fisik.
 - 6. arah datang bola dan faktor kurikulum.
- b. Faktor-faktor sosial, terdiri dari : faktor keluarga, faktor guru, dan faktor lingkungan. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti mengenai faktor-faktor yang menjadi kesulitan siswa dalam belajar menurut M. Dalyono, sebab pendapat M. Dalyono mencakup seluruh aspek yang ada pada diri siswa. Menurut M. Dalyono (2009:229), kesulitan belajar anak didik tidak selalu disebabkan karena

faktor intelegensi yang rendah (kelainan mental), akan tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor non intelegensi. Dengan demikian, IQ yang tinggi belum tentu menjamin keberhasilan belajar. Karena itu, dalam rangka memberikan bimbingan yang tepat kepada setiap anak didik, maka para pendidik perlu memahami masalah-masalah yang berhubungan dengan kesulitan belajar.

1. Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam manusia itu sendiri. Adapun faktor-faktor yang terdapat dalam manusia itu sendiri adalah :

a. Faktor Fisiologi

1. Karena Sakit, seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya, sehingga saraf sensoris dan motorisnya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui indranya tidak dapat diteruskan ke otak. Lebih-lebih sakitnya lama, sarafnya akan bertambah lemah, sehingga ia tidak dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan mengakibatkan ia tertinggal materi latihan.

2. Karena Kurang Sehat Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan dalam menerima materi, sebab ia mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasinya hilang, kurang semangat, pikiran terganggu. Karena hal-hal ini maka penerimaan dan respon pelajaran berkurang, saraf otak tidak mampu bekerja secara optimal memproses, mengelola, menginterpretasi dan mengorganisasi bahan pelajaran

melalui indranya. Perintah dari otak yang langsung kepada saraf motoris yang berupa ucapan, tulisan, hasil pemikiran menjadi lemah juga.

3. Sebab Karena Cacat Tubuh Cacat tubuh dibedakan atas :

(a) Cacat tubuh yang ringan, seperti kurang pendengaran, kurang penglihatan, dan gangguan psikomotor.

(b) Cacat tubuh tetap (serius), seperti buta, tuli bisu, tidak mempunyai tangan atau kaki. Bagi golongan yang ringan, masih bisa dan dapat mengikuti pendidikan umum, asal guru memperhatikan dan menempuh placement yang tepat. Namun bagi golongan yang serius maka harus masuk pendidikan khusus seperti SLB.

Fisik baik postur tubuh maupun kemampuan gerak dari seseorang sangat menentukan untuk seseorang melakukan dan menguasai suatu cabang olahraga. Hal ini dapat dijabarkan sebagai berikut : struktur tubuh seperti tinggi badan, berat badan, kecepatan, kelincahan, daya tahan tubuh dan kondisi tubuh.

7) Tahap – Tahap Belajar Gerak

Proses yang terjadi dalam belajar gerak memiliki karakteristik yang berbeda dengan belajar pada umumnya. Dalam belajar gerak terlibat suatu proses yaitu, terjadinya perubahan dalam perilaku motorik sebagai hasil dari belajar yang lebih baik dari sebelum belajar. Dalam proses belajar gerak terjadi beberapa tahapan. Menurut Fitts & Posner (1967) yang dikutip Sugiyanto (1996: 44) bahwa, "Proses belajar gerak keterampilan terjadi dalam 3 fase belajar yaitu: (1) fase kognitif, (2) fase asosiatif, (3) fase

otonom". Untuk lebih jelasnya tahap-tahap belajar gerak dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Fase Kognitif

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut fase kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri pelajar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan gerakannya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba gerakan. Pada fase kognitif diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Anak berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi bisa bersifat verbal atau visual. Menurut Sugiyanto (1996: 45) bahwa, "Informasi verbal adalah informasi yang berbentuk penjelasan dengan menggunakan kata-kata. Informasi visual informasi yang dapat dilihat". Informasi yang diterima tersebut kemudian diproses dalam mekanisme perseptual sehingga memperoleh gambaran tentang gerakan yang dipelajari untuk selanjutnya mengambil keputusan melakukan gerakan sesuai dengan informasi yang diterima. Namun gerakan yang dilakukan seringkali salah atau tidak benar. Pada tahap ini anak hanya sebatas mencoba-coba gerakan yang dipelajari tanpa memahami bentuk gerakan yang baik dan benar. Agar gerakan yang dilakukan menjadi benar dan tidak kaku, harus dilakukan secara berulang-ulang dan kesalahan-kesalahan segera dibetulkan agar gerakannya menjadi lebih baik dan

benar. Jika gerakan sudah dapat dilakukan dengan lancar dan baik berarti sudah meningkat memasuki fase selanjutnya.

2) Fase Asosiatif

Fase asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar keterampilan atau disebut juga fase menengah. Pada fase asosiatif ditandai dengan peningkatan kemampuan penguasaan gerakan keterampilan. Gerakan-gerakan keterampilan yang dipelajari dapat dilakukan dalam bentuk yang sederhana atau tersendatsendat. Gerakan keterampilan tersebut dapat dilakukan dengan lancar, apabila dilakukan secara berulang-ulang, sehingga pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya. Menurut Rusli Lutan (1988: 306) bahwa, “Permulaan dari tahap asosiatif ditandai oleh semakin efektif caranya siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, lambat laun gerakan semakin konsisten”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pada fase asosiatif penguasaan dan kebenaran gerakan anak meningkat, namun masih sering melakukan kesalahan dan harus diberitahu. Kesalahan bisa diketahui melalui pemberitahuan orang lain yang mengamatinya atau rekaman gambar pelaksanaan gerakan. Dengan mengetahui kesalahan yang dilakukan, anak perlu mengarahkan perhatiannya untuk membetulkan selama mempraktekkan berulang-ulang. Pada fase asosiatif ini merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan

secara terpadu merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai gerakan keterampilan.

2) Fase Otonom

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan, dimana anak mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis. Menurut Sugiyanto (1996: 47) bahwa, "Dikatakan fase otonom karena pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan itu pelajar memperhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan". Tahap otomatis merupakan tahap akhir dari belajar gerak. Dikatakan tahap otonom karena anak mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun saat melakukan gerakan. Tahap otomatis ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan keterampilan yang sudah baik, dimana anak mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis serta energi yang dikeluarkan lebih efektif dan efisien. Untuk mencapai fase otonom diperlukan praktek berulang-ulang secara teratur. Dengan mempraktekkan gerakan secara berulang ulang, gerakan yang dilakukan menjadi otomatis, lebih baik dan benar, serta lancar pelaksanaannya.

8) Kondisi Fisik

Kondisi Fisik dan Peranannya dalam Olahraga Prestasi Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental.

Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secaramaksimal. Harsono (1988:153) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehinggadengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Setiawan (1992:110) menjelaskan lebih lanjut bahwa, “Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.” Apabila seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugasfisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.. Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya, oleh karena itu peranan kondisifisik sangatlah diperlukan dalam olahraga. Harsono (1988:153) mengemukakan sebagai berikut:

Apabila kondisi baik maka:

- a) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b). Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.

- c). Akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan.
- d). Akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e). Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. Kalau faktor-faktor tersebut kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematika latihan kurang sempurna, karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (Sajoto. 1990: 16). Adapun kebugaran fisik dapat di artikan sebagai kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas, biasanya pada saat kita melakukan kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul.

Sepuluh komponen kondisi fisik masing-masing adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni:
 - a.) Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama.
 - b.) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
3. Daya ledak (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak (*Power*) sama dengan kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang berseifat ekslosive.
4. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan bereinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat, puulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam halini ada kecepatan gerak dan kecepatan explosive.
5. Daya lentur (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan

ssangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

6. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu. Seseorang yang mapau merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatantinggi deng koordinasi yng baik, berarti kelincahannya cukup baik.
- 7..Koordinasi (*cooridiation*) adalah kemampun seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tennis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.
8. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampun seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, seperti dalam handstand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).Dibidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlit dalam masala hkeseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankankeseimbangan.
9. Ketepatan (*accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jaraka aatu mungkin suatuobyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

10. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

B. Latihan Juggling

1. Pengertian Latihan

Latihan adalah kegiatan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan gerakan otomatis. Kasiyo Dwijowinto (1993:317) mengungkapkan bahwa “Latihan adalah peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.”

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

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan seorang atlet atau pemain secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang (*continue*).

2. Tujuan Latihan

Tujuan utama latihan olahraga adalah untuk mencapai prestasi maksimal, membantu siswa dalam meningkatkan keterampilannya semaksimal

mungkin, perkembangan fisik, penyempurnaan teknik, meningkatkan strategi, mempertahankan kesehatan, mencegah cedera, meningkatkan kepribadian dan mental.

Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dan perlu diraih secara seksama oleh siswa. Menurut Harsono (1988:100-101), ada empat aspek yang harus dilatih adalah sebagai berikut :

a) Latihan fisik (*physical training*)

Latihan fisik mempunyai tujuan memberikan perkembangan fisik teratur/sistematis dan berkesinambungan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan di dalam melakukan aktifitas gerak atau kerja. Latihan fisik secara teratur/sistematis dan berkesinambungan yang diberikan dalam suatu proses latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata.

b) Latihan teknik (*technical training*)

Latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan pengembangan dan pembentukan sikap dan melalui perkembangan motorik dan system persyarafan menuju gerak otomatis. Kesempurnaan teknik dasar dari setiap cabang olahraga akan menentukan kesempurnaan gerak secara keseluruhan. Oleh karena itu, teknik dasar diperlukan dalam setiap cabang olahraga, maka harus dipelajari dan dikuasai dengan baik.

c) Latihan taktik (*tactical training*)

Taktik dapat diartikan sebagai suatu strategi atau siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan secara sportif dengan menggunakan kemampuan teknik individu maupun teknik

secara tim. Teknik-teknik dasar yang telah dikuasai dengan baik, harus dilatih dan dikembangkan dalam setiap proses latihan yang dilakukan. Selain itu harus diketahui kelebihan dan kekurangan dari teknik-teknik latihan tersebut, sehingga dapat diambil dan dikembangkan untuk menjadi tujuan dalam mengalahkan lawan.

d) Latihan mental (*psychological training*)

Latihan mental merupakan latihan yang bertujuan pada kestabilan emosi dan peningkatan motivasi. Menurut Harsono, (1988:101) latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks. Oleh karena itu latihan mental bagi seorang siswa bertujuan untuk menghilangkan dan mengurangi kondisi psikologis atau mental yang dapat berpengaruh pada penampilan siswa saat bertanding dan juga berpengaruh pada siswa untuk berprestasi.

Mental yang baik merupakan modal utama berprestasi dan bisa disebut mental juara. Mental juara harus dimiliki setiap pemain jika ingin berprestasi, karena mental juara yang dimiliki dapat menjadi semangat bertanding yang baik, tidak kenal menyerah, dapat mengendalikan diri saat bertanding dan tidak mudah putus asa.

3. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah merupakan suatu pegangan seseorang dalam melakukan kegiatan atau latihan olahraga agar tujuan yang diharapkan

dapat tercapai dengan baik. Menurut Harsono (1988:35), seluruh program latihan sebaiknya menerapkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

a. Beban lebih

Prinsip beban lebih adalah usaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan

b. 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 keterampilan spesialisasinya kelak.

c. *Spesialisasi*

Atlet yang disiapkan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi harus difokuskan pada spesialisasinya.

d. *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.

e. *Intensitas latihan*

Intensitas latihan seseorang dapat diukur dengan denyut nadinya, denyut nadi latihan adalah :

- 1) Untuk prestasi 80% - 90% denyut nadi maksimal
- 2) Untuk kesehatan 70% - 85% denyut nadai maksimal

Denyut nadi maksimal adalah $220 - \text{umur}$ (dalam tahun)

f. Kualitas latihan

Latihan yang diberikan harus bermanfaat dan berguna sehingga atlet dapat mengalami peningkatan baik fisik, teknik, taktik, dan mental.

g. 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

h. Lamanya latihan

Latihan sebaiknya diberikan dalam waktu yang pendek dan padat serta dilakukan sesering mungkin

i. Rileksasi

Rileksasi adalah untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan baik ketegangan fisik maupun mental.

4. Juggling

Istilah *juggling* dalam sepak bola merujuk pada aktivitas menendang-nendang bola ke atas atau menyundul bola berulang-ulang ke atas. Yang paling pokok adalah bola harus dijaga sedemikian rupa sehingga jangan sampai jatuh menyentuh tanah. Juggling merupakan unjuk skill, menggambarkan betapa “lengket” dan lihai si pelaku dalam menguasai atau mempermainkan bola sehingga orang yang menyaksikan akan berdecak kagum dan merasa terhibur (http://juggling_dunbol.blogspot.com) Mielke (2007:9) menyatakan bahwa juggling merupakan cara yang sangat bagus untuk mengembangkan rekasi

yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar dapat berperan dengan baik di dalam permainan. Kemampuan melakukan juggling secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Pelaksanaan *juggling* Miekel (2007:10-11) memaparkan adalah untuk memulainya, lempar bola ke udara dan biarkan bola jatuh di atas punggung kaki. Mungkin pada awalnya akan lebih baik jika memfokuskan diri pada satu kaki saja, tetapi segera berganti dengan menggunakan kedua punggung kaki. Melempar bola untuk memulai juggling adalah cara memulai yang jauh lebih mudah. Setelah merasa nyaman dengan menjatuhkan bola, selanjutnya bisa mencoba menggelindingkan bola ke kaki.

Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penampilan seorang pemain atau kualitas tim. Semakin baik seorang pemain menguasai teknik dasar bermain sepakbola, maka ia akan memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola dan bahkan dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepakbola lebih optimal. Arma Abdoellah (1981: 320) menjelaskan, “Kemampuan menguasai teknik merupakan syarat utama bagi setiap pemain, dimana sangat erat hubungannya dengan prestasi seseorang sebagai anggota tim”. Jef Sneyers (1988: 10) menyampaikan, “Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepak bola. Taktik tanpa teknik tidak mungkin, kecuali bila taktik itu sangat sederhana”. Remmy Muchtar (1992: 27) menuturkan bahwa, “Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik perlu menguasai teknik dengan baik pula. Tanpa penguasaan teknik yang baik tidak

mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik”. Hal senada dikemukakan A. Sarumpaet dkk., (1992: 47) mengungkapkan, “Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan”. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh empat ahli menunjukka bahwa, pentingnya menguasai teknik dasar bermain sepakbola yaitu dapat mendukung penampilannya dalam bermain sepakbola baik secara individu maupun tim. Semakin baik seorang pemain sepakbola menguasai teknik dasarbermain sepakbola, maka akan memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola. Soekatamsi (2000: 15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar dalam bermain sepakbola”. Dengan menguasai teknik bermain sepakbola maka mempengaruhi penerapan taktik dan strategi permainan, sehingga hal ini akan dapat mempengaruhi kualitas tim, bahkan dapat mempengaruhi menang atau kalahnya suatu tim.

Juggling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. *Juggling* pada prinsipnya merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang dilakukan dengan memantul mantulkan bola menggunakan kaki, paha, kepala (dahi) bahkan menggunakan dada. Dalam <http://www.bolanews.com/assist/6427-Juggling.html> dijelaskan. Istilah *juggling* dalam sepak bola merujuk pada aktivitas menendang - nendang bola ke atas atau menyundul bola berulang-ulang ke atas. Yang paling pokok adalah bola harus dijaga sedemikian rupa sehingga jangan sampai jatuh menyentuh tanah”. Teknik dasar *juggling* diberikan atau dilatikan kepada siswa pemula dalam

sepakbola dimaksudkan untuk mengenal bola. Mengenal bola yang dimaksud yaitu, mengenal sifat-sifat bola. Dengan mengenal sifat-sifat bola melalui *juggling* diharapkan akan mendukung penguasaan teknik dasar sepakbola lainnya secara lebih lanjut. Soekatamsi (1988: 39) memaparkan, “Karena bola berbentuk bundar dan bersifat kenyal (lentur) maka mudah bergerak, bergulir dan memantul kemana-mana sehingga sukar dijinakkan. Untuk menjinakkan (menguasai) bola, maka perlu kepada anak-anak atau pemain pemula diperkenalkan lebih dahulu dengan sifat-sifat bola”. Josef Sneyers (1990: 25) mengungkapkan bahwa, “Untuk para remaja harus kita luangkan waktu yang cukup untuk mengajarkan berbagai teknik penguasaan bola. Hal ini dimaksudkan untuk memupuk suatu *feeling* terhadap bola pada setiap pemain”. Pendapat lain dikemukakan Sedangkan Danny Mielke (2003: 9) menuturkan, “Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan sepakbola”. Mengenal bola merupakan tahap awal yang harus dilatihkan pada setiap pemain khususnya untuk pemain pemula. Karena sifat bola yang lentur mudah memantul kemana-mana, maka seorang pemain harus mampu menjinakkan (menguasai bola) dengan baik. Adapun cara mengenalkan sifat-sifat bola kepada pemain pemula dapat dilakukan dengan *juggling*.

Meskipun dalam pelaksanaan permainan sepakbola *juggling* jarang digunakan atau bahkan tidak pernah, namun melalui latihan *juggling* akan sangat membantu penampilan pemain dalam bermain sepakbola. Gill Harvey

(2003: 5) mendeskripsikan, “Meskipun anda jarang menggunakan teknik memanipulasi bola (*juggling*) dalam pertandingan sesungguhnya, teknik ini dapat membantu anda mengembangkan daya refleksi, penguasaan bola secara akurat dan konsentrasi agar dapat bermain dengan baik”. Sedangkan dalam <http://www.bolanews.com/assist/6427-Juggling.html> dijelaskan, “*Juggling* merupakan unjuk *skill*, menggambarkan betapa lengket dan lihai si pelaku dalam menguasai atau mempermainkan bola, sehingga orang yang menyaksikan akan berdecak kagum dan merasa terhibur. Namun bagi pemain sepakbola tak harus menguasai *skill* tersebut karena memang *juggling* tak begitu diperlukan dalam permainan bola”. Kemampuan penguasaan bola yang baik akan mendukung penampilan dalam bermain sepakbola. Dengan memiliki penguasaan bola yang baik, maka akan lebih tenang dalam memainkan bola, konsentrasi lebih baik, sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Untuk meningkatkan penguasaan bola dengan baik, salah satunya dengan latihan *juggling*.

5. latihan *juggling*

Latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan dalam waktu yang lama dan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keterampilan *juggling* yang paling mendasar adalah menggunakan punggung kaki. Namun hal ini juga tidak mudah. Untuk melakukan *juggling* dengan punggung kaki harus dilakukan berulang-ulang. Adapun teknik melakukan *juggling* menggunakan punggung kaki yaitu dimulai

dengan melemparkan bola ke udara dan membiarkan bola jatuh di atas punggung kaki. Mungkin pada awalnya akan lebih baik jika memfokuskan diri pada salah satu kaki saja, tetapi segerakan berganti dengan menggunakan kedua punggung kaki. Melempar bola untuk memulai *juggling* adalah cara yang jauh lebih mudah. Setelah merasa nyaman dengan menjatuhkan bola, selanjutnya bisa dicoba dengan menggelindingkan bola ke kaki. Cara melakukannya yaitu: gerakan telapak kaki ke belakang dengan sol sepatu berada di atas bola. Gerakan mundur membuat bola menggelinding sehingga bisa menyelipkan kaki di bawah bola yang selanjutnya mencungkil bola tersebut ke atas. Biarkan bola tersebut menggelinding ke bagian atas sepatu karena akan lebih memudahkan mencungkilnya ke udara. Pertahankan bola tetap di udara dengan melambungkan bola secara berulang-ulang menggunakan punggung kaki. Lemaskan pergelangan kaki dan arahkan punggung kaki ke arah jatuhnya bola. Sentuhan pada punggung kaki yaitu, kekuatan yang diberikan pada bola harus benar-benar tepat agar bola bisa melambung tetapi tidak terlalu keras agar tidak melambung terlalu tinggi. Gunakan bagian punggung sepatu sebagai daerah persentuhan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gerakan *juggling* menggunakan punggung kaki sebagai berikut:



Gambar 2.9 Cara Melakukan *Juggling* dengan Punggung Kaki
(Danny Mielke, 2003: 10-11)