

BAB II

PASSING SEPAK BOLA MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak Bola

a. *Sejarah Sepak Bola*

Sepak bola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola Sepak" atau meyepek dapat di artikan menendang (mengggunakan 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 kran kemari yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan

Menurut Sucipto dkk (2000:7) menjelaskan bahwa Sepak bola adalah permainan beregu yang masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. 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 mengumai bola dan memasukan 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*

Sepak bola dimulai sejak abad ke 2 dan ke 3 sebelum maschi di Cina di masa kerajaan Dinasti Han tersebut, masyarakat mendribel bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke 16 Sepak bola juga mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari di beberapa kompetisi, akan tetapi permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga pada akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini untuk dimainkan pada tahun 1365 dan Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Di 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 terjadinya 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 be la dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an berbagai kompetisi dimainkan di berbagai negara.

Sepak bola di Indonesia awal mulanya tidak lepas dari pengaruh kolonial Belanda, setelah itu dimainkan oleh para pemuda Tionghoa dan oleh pemuda asli pribumi melalui sepak bola, terbemok beherapo kumpulan kota pada masa Hindia Belanda seperti di Surabaya tahun 1902, Batavia tahun 1904, dan Medan tahun 1907. Sejak tahun 1914

Indonesia masih dijajah oleh pemerintah Hindia Belanda Kompetensi antar kota di Jawa tersebut hanya dijuarai oleh dua tim atau didominasi dua tim saja yaitu Batavia City dan Soerajaba City.

Sejarah sepak bola modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya Soeratin Sosrosoegondo sebagai organisasi yang lahir pada zaman penjajahan Belanda. Kelahiran PSSI terkait dengan kegiatan politik menentang panjajahan. Jika meneliti dan menganalisa saat-saat sebelum, selama, dan sesudah kelahirannya sampai 5-17 tahun pasca Proklamasi Kemerdekaan 17 Agustus 1945, jelas sekali bahwa PSSI lahir karena dibidani politisi bangsa yang baik secara langsung maupun tidak dan menentang penjajahan dengan strategi menyemai benih-benih nasionalisme di dada pemuda-pemuda Indonesia. Setelah wafatnya Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan. Larena 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 Suntoso, Ronny Pattinasarani dan Tang Liong Houw

Perkembangannya PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri diantaranya 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 dalam mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U-21, dan U-23). Sayangnya, sejarah panjang sepak bola Indonesia belum mampu merubah prestasi sepak bola Indonesia dikancah Internasional dan dibutuhkan manajemen yang baik untuk merubah sepak bola Indonesia menjadi lebih baik.

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 pemain 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 (2000:137) 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 sepak bola Manfaat Permainan Sepak Bola.

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:

1) Sebagai Olahraga Rekreasi

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

2) Sebagai Pelajaran dan Olahraga di Sekolah

Olahraga yang dikembangkan di lembaga-lembaga pendidikan di sekolah adalah dalam rangka pelaksanaan pendidikan. Olahraga itu dilakukan bukan hanya karena olahraga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, melainkan karena olahraga itu sendiri merupakan salah satu sisi dari pendidikan. Pendidikan itu tidak mungkin sempurna tanpa olahraga, karena olahraga yang pengertiannya adalah gerak yang dilakukan oleh manusia adalah dasar dari cara mengenal dunia sekelilingnya, dan diri sendiri.

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 sosial. 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.

3) Sebagai Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam cabang olahraga tertentu. Dalam hal ini adalah prestasi di bidang olahraga sepak bola. Sehingga olahraga prestasi yang dilakukan dituntut adanya tujuan yaitu mencapai prestasi yang maksimal. Oleh karena itu, dalam olahraga prestasi dilaksanakan secara teratur dan sistematis dengan pelatih yang sesuai. Sehingga prestasi dapat tercapai dengan maksimal.

2. Fasilitas, Alat dan Lapangan

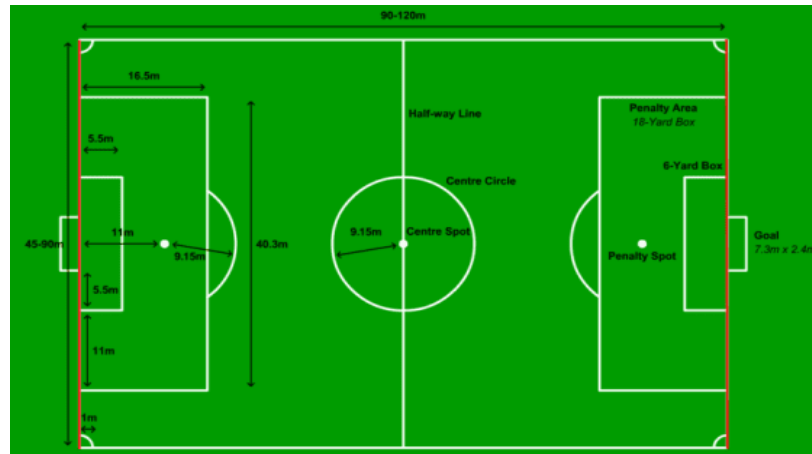
Berikut ini penjelasan mengenai fasilitas, alat dan lapangan

a. Lapangan

Sesuai dengan peraturan pertandingan PSSI, panjang (garis samping) 100-110, Lebar (garis gawang): 64-75 m, daerah gawang 5, 50 meter dari masing-masing tiang gawang, 5, 50 meter dari garis gawang Daerah hukuman: 16, 50 meter dari masing-masing tiang gawang, 16, 50 meter dari garis gawang. Garis tengah lingkaran: 18.30 meter. Titik penalti: 11 meter dari garis gawang

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 Lapangan Internasional Sepak Bola
(Sumber: Buku Permainan Bola Besar 2008: 7.43)

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. Berat bola antara 410 g-450 g. Tekanan udara antara 0,6-1,1 atmosfer.



Gambar 2.2 Bola
Sumber: (www.pngdownload.id)

d. Gawang

Gawang diletakkan ditengah garis gawang terdiri dari dua tiang tegak, membentuk garis lurus dengan kedua garis sudut dan lebarnya 7,32 m (diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang), dihubungkan dengan tiang horizontal (mistar) yang tingginya 2,44 m (diukur dari tanah sampai sisi dari palang/mistar) Tiang gawang terbuat dari kayu atau iogam atau fibre glass dengan tebal 12 cm tebal garis batas lapangan.

e. *Perlengkapan pemain*

Pemain-pemain hendaknya memakai kostum yang bernomor di dada dan di punggung, celana olahraga, kaos kaki panjang dan memakai sepatu bola.

3. Pembelajaran Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar bermain sepakbola 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) Menendang 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*, *stopping dribbling heading tackling throwing goal keeping*.

a. *Passing*

Passing merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik *Passing* dengan baik, akan dapat bermain secara efisien Tujuan *Passing* adalah

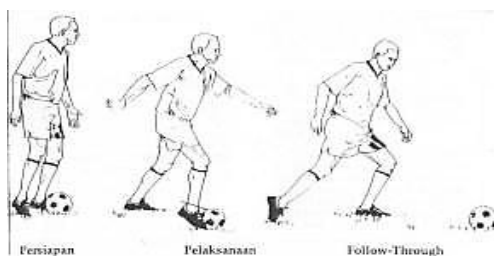
untuk mengumpan, menembak ke gawang (*Passing at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

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

1. *Passing* dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik *Passing* dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*) Tahapan gerak *Passing* 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 mengikut arah jalannya bola terhadap sasaran. Kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto dkk. 2000:18)



Gambar 2.3 *Passing* dengan kaki bagian dalam
Sumber:(MateriOlahraga.com)

2. *Passing* dengan kaki bagian luar

Umumnya teknik *Passing* dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (long passing). Tahapan gerak *Passing* 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 2.4 *Passing* Dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: ILMUWIKI.COM

3. *Passing* dengan punggung kaki

Pada umumnya *Passing* dengan punggung kaki digunakan untuk *Passing at the goal*. Tahapan gerak *Passing* 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 ditekuk

- 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



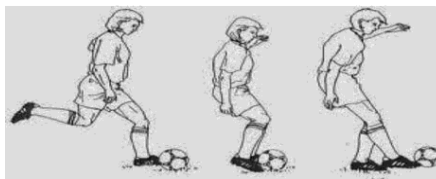
Gambar 2.5 *Passing* dengan Punggung Kaki

Sumber: (olahragaPedia.com)

4. *Passing* dengan punggung kaki bagian dalam

Pada umumnya *Passing* dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk *Passing* jarak jauh (*long Passing*). Tahapan gerak *Passing* 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 2.6 *Passing* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam
Sumber olahragaPedia.com

b. Menghentikan bola (*stopping*)

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 passing. 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:

1. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datang dari atas, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha.

Tahapan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan segaris dengan datangnya bola
- b. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekan
- c. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya arah bola.
- d. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam mata kaki
- e. Kaki penghenti mengikuti arah bola,
- f. Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasa)
- g. Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti

- h. Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan
2. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar
 Menghentikan bola 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 dalam adalah sebagai berikut:
- a. Posisi badan menghadap ke datangnya bola
 - b. Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk
 - c. Kaki penghenti di angkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan saenjemput datangnya bola
 - d. Bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar
 - e. Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arahnya bola sampai berada di bawah badan (terkuasai),
 - f. Posisi lengan di samping badan untuk menjaga keseimbangan
3. Menghentikan bola dengan punggung kaki
 Menghentikanbola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setingg paha
4. 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:
- a. Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola:
 - b. Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dan lutut ditekuk sedikit
 - c. Kaki penghenti diungkas sedikit dengan telapak kaki
 - d. Pada saat bola masuk ke kaki ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan
 - e. Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti
 - f. Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

5. Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha

Tahapan menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan menghadap ke datangnya bola
- b. Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15 cm, dan garis datangnya bola dan lutut sedikit ditekuk
- c. Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut di tekukkan tegak lurus dengan paha
- d. Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.
- e. Bola mengenai paha tepat di tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha
- f. Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

6. 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

- a. Posisi badan menghadap ke datangnya bola
- b. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk
- c. Dada dibusungkan ke depan menghadap datangnya bola
- d. Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola
- e. Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada
- f. Pandangan mengikuti bola sampai bola berada di depan badan
- g. Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan

4. Tahap-Tahap Belajar Gerak

Dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Singer dikutip oleh Aep Rohendi (2018: 53) menegaskan bahwa belajar gerak menekankan pada kondisi yang berkaitan dengan perbaikan dalam pembelajaran gerak sehingga terjadinya perubahan tingkal laku karena latihan. Sedangkan Schmid (2002: 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam gelajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Dari sisi lain, pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seseorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan gerak intensif menunjukkan kurva kanaikan progresif dan permanen.

a. Tahapan Belajar Gerak

Menurut Schimdt (2007: 2), tahap belajar gerak merupakan rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan yang mengarah pada terjadinya perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat kemampuan yang sempurna (otomatis). Tiga belajar gerak ini harus dilakukan secara beruntun. Apabila ketiga tahapan ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka

lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan gerak yang dimaksud adalah:

1) Tahap Kognitif

Tahap ini guru akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan baik dan benar. Setelah siswa mendapatkan informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan didalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar gerak berikutnya.

2) Tahap Asosiatif/Fiksari

Tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari melibatkan otot halus atau otot kasar, gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan gerak dengan baik dan benar, dilakukan secara berulang, baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki kemampuan gerak yang memadai.

3) Tahap Otomatis

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil karena siswa telah memasuki tahap gerak otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang

ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahap otomatis adalah apabila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berfikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

b. Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerak seorang anak memerlukan pendamping untuk memandu setiap gerakan yang akan dipelajarinya sehingga setiap kesalahan gerak yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak dini. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat menetap dan mudah untuk diubah demi kelancaran, efisien, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan terjadinya cedera.

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

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti melompat dan meloncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop)

2) Kemampuan Non Lokomotor

Kemampuan Non Lokomotor dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan gerak non lokomotor terdiri dari gerak menekuk dan merenggang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melingkar dan melambungkan dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan gerak manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan gerak manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk kemampuan gerak manipulatif terdiri dari:

- a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- b) Gerakan menerima (menangkap) objek
- c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau *passing* bola.

5. Hakikat Pendekatan Bermain

a. *Pengertian Pendekatan Bermain*

Menurut Lukman Hakim (dalam Skripsi Helsyi Suardi, 2020: 12) Pendekatan adalah merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh guru yang dimulai dengan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran dan diakhiri dengan hasil belajar berdasarkan suatu konsep tertentu, yang praktiknya mencerminkan keaktifan maksimum pihak guru dalam mengajar dan keaktifan maksimum siswa dalam belajar. Pendekatan mencakup strategi, metode dan teknik pembelajaran.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang selalu dilakukan sejak kecil sampai dewasa bahkan sepanjang hidupnya. Bandi Utama (2020: 7). Siswa dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi siswa merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan lain-lain. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya permainan sepak bola adalah

permainan yang menyediakan pengalaman gerak yang kaya, yang membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi. Menurut Mayke S. Tedjasaputra (2001:38) bahwa bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah perbendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan. Sedangkan menurut Sukintaka dalam Bandi Utama (2020: 11) menyatakan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Menurut Adelia Vera dalam Raji'i Viktor (2015: 4) Pendekatan bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk bermain atau permainan. Sedangkan Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan".

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui bermain, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar, sehingga akan diperoleh hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan. Fungsi bermain bagi perkembangan fisik, psikis maupun sosial anak tidak dapat dipungkiri, oleh karena itu tepatlah aktivitas bermain atau pendekatan bermain ini sebagai sarana pendidikan jasmani di sekolah, selain itu, melalui bermain siswa merasa senang gembira dalam melakukan aktivitasnya sehingga situasi ini merupakan situasi yang kondusif untuk kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain adalah suatu bentuk pembelajaran yang

menggunakan bermain/permainan sebagai alat untuk menyampaikan materi pembelajaran sehingga dengan demikian akan tercipta suasana belajar yang menyenangkan.

b. Manfaat Pendekatan Bermain

Bermain pada dasarnya merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan. Penggunaan pendekatan bermain pada pembelajaran *passing* sepak bola adalah pembelajaran yang terpusat pada siswa, yaitu dengan memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengeluarkan ekspresi serta potensi yang dimilikinya.

Penyajian pembelajaran yang dilakukan menggunakan pendekatan bermain akan memberikan efek yang berbeda, siswa dituntut untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran yang dirancang oleh guru dalam sebuah permainan. Didalam permainan tersebut haruslah terdapat gerak spesifik *passing* kaki bagian dalam, yaitu sikap persiapan, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.

Pendekatan bermain memiliki fungsi sebagai sarana pendidikan pada peserta didik dengan menciptakan kondisi belajar yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. Pendekatan bermain dalam pelaksanaannya memiliki keunggulan dalam mengembangkan dan menentukan sikap kemandirian dikarenakan siswa diberi kebebasan untuk menentukan dan mengambil suatu keputusan dalam pembelajaran *passing* kaki bagian dalam sepak bola.

Adapun manfaat pendekatan bermain dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, sehingga dapat menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar
- 2) Meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran
- 3) Siswa menjadi tidak bosan karena dengan bermain akan memberikan suasana belajar yang menyenangkan

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 (dalam Rusman 2013-380) yang mengatakan bahwa pendebeberapa 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 dar pelaksanaan ide-ide tersebut guna menggambarkan dan mendeskripsikan perlakuan yang diterapkan terhadap masalah-masalah atau objek kajian yang akan ditangani

Kesimpulan yang dapat di ambil 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

6. Bentuk-bentuk Permainan

Ada pun jenis permainan yang diberikan dalam upaya meningkatkan pembelajaran *passing* sepak bola yaitu :

a. Permainan Menggiring Bola

1) Tujuan permainan

Permainan ini bertujuan untuk pengenalan bola pada siswa

2) Karakteristik permainan

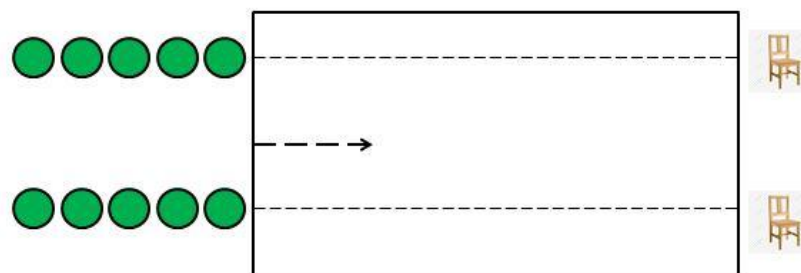
Siswa berbaris sebanyak 5 atau 6 orang berbanjar kebelakang sebanyak 2 atau 3 baris, lalu bola digiring kedepan di titik sasaran kursi atau finish

3) Aturan permainan

a) Siswa berbaris sebanyak 5 atau 6 orang lalu menggiring bola sejauh 3 atau 4 meter dan dihadapan mereka ada kursi sebagai titik akhir atau finish

b) Siswa tidak diperbolehkan menendang, bola hanya di giring menggunakan kaki bagian dalam dan sampai di titik akhir yaitu kursi


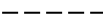

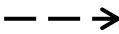
c) Permainan dilakukan selama 10 atau 15 menit dan dilakukan secara berulang ulang agar siswa bisa melakukan gerakan secara bergantian



Gambar 2.7 Lapangan Menggiring Bola

Sumber :peneliti

Keterangan :

1. Warna hijau Siswa 
2. Lintasan 
3. Kursi 
4. Lapangan
5. Arah gerakakan 

b. Permainan *Passing Sepak Bola Kursi*

1) Tujuan permainan

Permainan bertujuan agar siswa dapat melakukan *passing* tanpa awalan dengan terarah dan melatih kaki agar dapat melakukan *passing* dengan baik

2) Karakteristik permainan

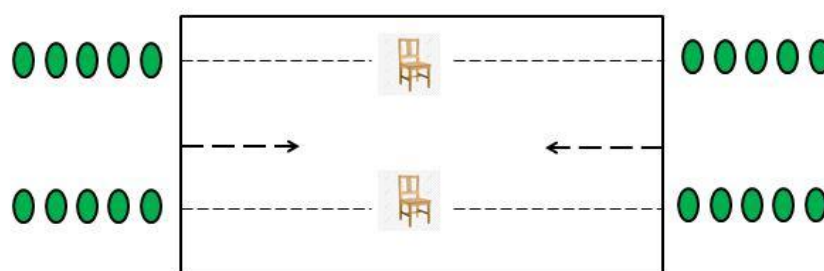
Siswa berhadapan dengan jarak 3 atau 4 meter dan ditengah ada kursi sebagai titik sasaran

3) Aturan permainan

a) Siswa berbaris 5 orang berbanjar ke belakang sebanyak 2 baris secara berhadapan di tengah ada kursi sebagai titik sasaran

b) Siswa melakukan *passing* sepak bola dengan kaki dalam dengan titik sasaran kursi bola di usahakan mengenai bagian bawah kursi, bola yang di *passing* tidak boleh keras atau kuat apabila bola yang di *passing* tadi tidak mengenai kaki kursi dan melenceng *passing* nya siswa tersebut mengambil bola tersebut


c) Setelah melakukan *passing* siswa tersebut kembali ke belakang agar dapat bergantian dengan siswa lain, permainan ini dilakukan dengan waktu 10 sampai dengan 15 menit



Gambar 2.8 Lapangan Permainan *Passing Sepak Bola Kursi*

Sumber:Peneliti

Keterangan :

1. Warna hijau Siswa ●
2. Lintasan - - - - -
3. Kursi 

4. Lapangan

5. Arah gerakakan $-- \rightarrow$

c. Permainan Passing Sepak Bola Kardus

1) Tujuan permaian

Permainan ini bertujuan agar ketepatan *passing* baik dan posisi kaki,badan,dan kaki tumpu lebih baik

2) Kareteristik permainan

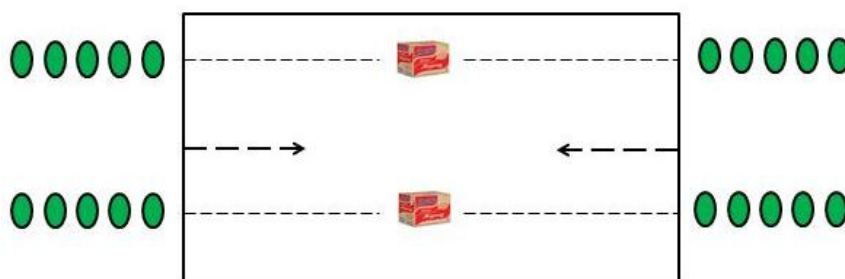
Dengan melakukan *passing* sepa bola kardus di harapkan siswa lebih baik dari segi posisi kaki,badan,dan titik sasaran.

3) Aturan permainan

a) Siswa di bariskan 5 orang berhadapan dengan jarak 6 meter dan di tengah diberikan kardus sebagai titik sasaran *passing* agar siswa dapat mengenai kardus tersebut

b) Apabila siswa saat melakukan *passing* tidak mengenai titi sasaran kardus tadi maka siswa tersebut mengambil bola tersebut mengambil bola dan melakukan *passing* tidak boleh keras


c) permainan ini dilakukan selama 10 sampai 15 menit,dilakukan secara bergantian yang sudah melakukan *passing* kembali kebelakang agar bisa bergantian



Gambar 2.9 Lapangan Permainan *Passing* Sepak Bola Kardus

Sumber:peneleti

Keterangan :

1. Warna hijau Siswa 

2. Lintasan 

3. Kotak kardus 

4. Lapangan

5. Arah gerakakan — — →

d. Permainan Passing Sepak Bola Botol Aqua

1) Tujuan permainan

Permainan ini bertujuan agar ketepatan siswa *passing* lebih baik lagi dari yang sebelumnya dan lebih fokus pada titik sasaran

2) Karakteristik permainan

Diharapkan agar melakukan *passing* sepak bola lebih baik, terarah, karena titik sasaran lebih kecil dan fokus pada botol aqua

3) Aturan permainan

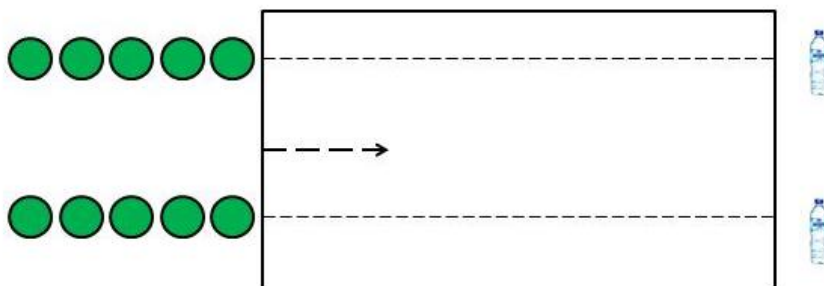
a) Siswa di bariskan 5 orang, 3 atau 4 kelompok

b) setelah di bariskan siswa melakukan *passing* sepak bola dengan titik sasaran botol aqua yang diletakkan di depan dengan jarak 4 sampai 5 meter

c) Siswa yang melakukan *passing* dan tidak terkena botol aqua siswa tersebut mengambil bola tersebut

d) yang melakukan *passing* dan *passing* nya mengenai botol aqua maka yang memasangnya, siswa yang melakukan *passing* yang tidak mengenai botol aqua, agar botol aqua tadi tidak jatuh tertumpah agar diisi air dan ditutup rapat agar tidak tumpah


e) Permainan ini dimainkan 5 sampai 10 menit, guru sebagai penilainya barisan siswa yang paling banyak menjatuhkan botol aqua barisan tersebut pemenangnya, agar siswa termotivasi semangat dan serius untuk melakukan *passing* dengan baik



Gambar 2.10 Lapangan Permainan *Passing* Sepak Bola Botol Aqua

Sumber:peneliti

Keterangan

1. Warna hijau Siswa ●
2. Lintasan - - - - -
3. Botol 
4. Lapangan
5. Arah gerakan - - - - - ➔

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh RAHMAT AJI DWI WINARNO, (2017) dengan judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Mengumpan dan Menerima Bola dalam Permainan Sepakbola melalui Pendekatan Permainan pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2016/2017 Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar *Passing* dan control sepakbola siswa dari pratindakan ke siklus dan siklus I ke siklus 11. Proses pembelajaran pada pratindakan tidak menggunakan pendekatan bermain untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan *Passing* dan control sepakbola sehingga keterampilan *Passing* dan control sepakbola siswa masih rendah dan hasil belajar *Passing* dan control sepakbola 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 sepakbola 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 Lusanpuro 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 afeksi 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. Hipotesa Tindakan

Hipotesa adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah di nyatakan bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2011: 96), sedangkan menurut Suhaimi Arikunto (2004: 58) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Setiap penelitian perlu dirumuskan suatu hipotesis sebagai jawaban atau dugaan sementara yang diperoleh dari penelitian yang akan dilaksanakan. Hipotesis tindakan adalah suatu perkiraan tentang tindakan yang di angkat dalam penelitian. Adapun hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah “Penerapan Pendekatan Bermain Dapat Meningkatkan Hasil Pembelajaran *Passing* Kaki Bagian Dalam Sepak Bola Pada Siswa Kelas V Sekolah Negeri 33 Sungai Kakap”