

BAB II

MENINGKATKAN *PASSING* PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DENGAN MODIFIKASI ALAT BANTU

A. Deskripsi Teoritik Variabel

1. Sepak Bola

Pengertian sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola. Subagyo Irianto (2010:3) Pada hakikatnya 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. Menurut 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”. Menurut 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. Pengertian diatas

dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. 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.

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. "masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri tidak kemasukan (A.sarumpaet,1992;5) sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan digemari oleh orang tua, orang muda, bahkan anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, bahkan kalau mungkin menjadi bintang sepak bola. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dunia.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi sebaiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepak bola secara benar, teratur dan terarah. dalam pelatihan olahraga untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepak bola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu permainan kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Sukatamsi (1988:12) mengatakan bahwa "untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan

bermain sepak bola''. Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola karena orang menilai sampai dimana teknik dan skill pemain dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembakan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol.

Pada umumnya, pengertian sepak bola adalah sebuah cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola yang terbuat dari kulit atau karet dan dimainkan oleh dua tim, yang mana masing-masing Tim terdiri dari sebelas pemain dan ada juga beberapa pemain yang berperan sebagai pemain pengganti.

Namun, ada juga yang mengatakan bahwa pengertian sepak bola adalah sebuah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola tersebut ke gawang lawan. Jadi, detikers Sepak bola sendiri dalam bahasa Inggris disebut dengan istilah Football, sedangkan di Amerika Serikat sepak bola disebut dengan istilah Soccer. Seperti yang detikers semua tahu, sepak bola terdiri dari dua kata yaitu kata sepak dan bola.

Arti sepak adalah menendang dengan kaki, sementara bola artinya suatu alat permainan yang memiliki bentuk bulat dan terbuat dari bahan kulit atau karet. Dalam sepak bola terdapat 11 orang pemain inti, dan ada 5 hingga 11 pemain cadangan. Dalam permainan sepak bola, tim yang menang adalah tim yang berhasil mencetak gol.

2. Sejarah Sepak Bola

Sejarah sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di cina. Dimasa dinasti hand tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendang nya ke jaring kecil. Permainan juga dimainkan dijepang dengan sebutan kemari, di italia pemain menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Sepak bola moderen 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. Rraja James I dari skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Sepak bola memiliki sejarah panjang. Sepak bola modern muncul di Inggris pada pertengahan abad ke-19. Tapi, versi lain dari permainan ini sudah ada jauh lebih awal. Hal ini pun turut dianggap sebagai bagian dari sejarah sepak bola. Salah satu versi lain dari permainan sepak bola sudah ada pada 3.000 tahun yang lalu. Kala itu, permainan tim yang melibatkan bola turut dilakukan. Tepatnya, hal itu terjadi dalam budaya Mesoamerika kuno. Itu oleh suku Aztec yang disebut Tchatali. Pertandingan bola versi ini sendiri dilakukan dalam beberapa acara ritual. Bola dilambangkan sebagai matahari dan kapten tim yang kalah akan dikorbankan untuk para dewa. Hal unik dari permainan bola versi Mesoamerika adalah bola memantul yang terbuat dari karet. Permainan bola pertama yang juga melibatkan tendangan, terjadi di China pada abad ke-3 dan ke-2 SM dengan nama cuju. Cuju dimainkan dengan bola bundar di atas bidang persegi. Bentuk modifikasi dari permainan ini kemudian menyebar ke Jepang. Di sana diberi nama kemari dan dipraktikkan dalam bentuk upacara. Versi permainan cuju yang lebih tua adalah Marn Gook. Permainan ini dilakukan oleh orang suku Aborigin Australia. Menurut imigran kulit putih pada 1800-an, permainan bola ini utamanya melibatkan tendangan. Variasi lain dari permainan bola telah dikenal dari masa Yunani Kuno. Bola dibuat dari serpihan kulit yang diisi dengan rambut. Namun, permainan bola memiliki status rendah dan tidak termasuk dalam Panhellenic Games. Kisah yang paling diakui menceritakan bahwa permainan itu dikembangkan di Inggris pada abad ke-12. Pada abad ini, permainan yang menyerupai sepak bola dimainkan di padang rumput dan jalanan di Inggris. Selain dari tendangan, permainan juga melibatkan pukulan bola dengan kepala tangan. Bentuk awal sepak bola ini juga jauh lebih kasar dan keras daripada cara bermain sepak bola modern.

Sejarah Sepak Bola di Indonesia Penjajahan bangsa Indonesia memberikan banyak pengaruh kepada bangsa Indonesia. Salah satu pengaruh yang dibawa saat itu adalah masuknya sepak bola sehingga

masyarakat Indonesia mengenal sepak bola. Sepak bola dikenalkan oleh negara China untuk menunjukkan superioritas mereka. Hal ini dibuktikan dengan terbentuknya perkumpulan UMS di Jakarta. Oleh sebab itu, sepak bola Indonesia mengalami kemajuan yang pesat. Kemajuan sepak bola Indonesia saat itu menyebabkan dibentuknya badan naungan sepak bola Indonesia yang dinamai sebagai Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada 19 April 1930 di Yogyakarta. Peristiwa ini berlangsung sebelum Indonesia mengikuti Piala Dunia tahun 1938. Tokoh dibalik terbentuknya PSSI yaitu Soeratin Sosrosoegondo. Pada perkembangan selanjutnya, PSSI telah memperluas kesempatan dengan mengadakan berbagai ajang perlombaan sepak bola dalam negeri dengan dibentuknya Liga Super Indonesia dan beberapa perkumpulan sepak bola setiap kota di Indonesia. Tidak hanya perlombaan sepak bola antar kota, PSSI juga membentuk berbagai kejuaraan sepak bola dengan kategori gender (kompetisi sepak bola wanita) dan usia (U-15, U-17, U-19, U-21, dan U-23). Oleh sebab itulah akhirnya klub-klub sepak bola baru bermunculan di Indonesia.

3. Sarana dan Prasarana Sepak Bola

Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang di perlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat permanen atau tidak dapat di pindah-pindah. Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan. Adapun sarana dan prasarana dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:

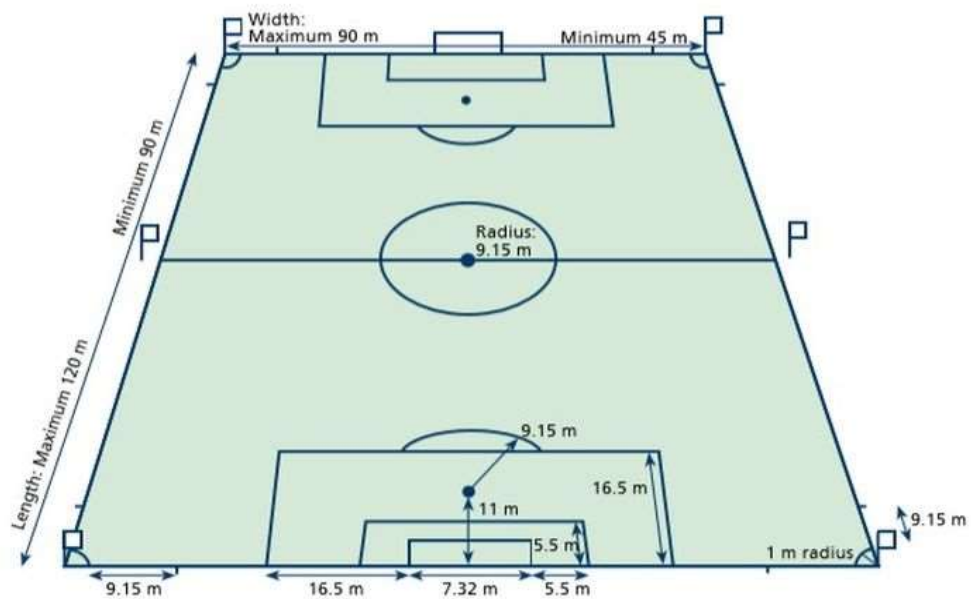
a. Lapangan permainan sepak bola.

Bentuk dan ukuran lapangan yang sudah di standarkan FIFA berlevel internasional. Adapun uraian ukuran yang sudah dipakai atau digunakan selama ini yaitu panjang lapangan 100 m-110 m, lebar lapangan 64 m-75m, lebar garis luar gawang 40,32 m, jarak garis luar gawang 40,32 m, panjang garis luar gawang 18,32 m, jarak titik penalti ke garis luar gawang 11 m, -12 m, jarak garis dalam dengan tiang gawang 5,5 m, jarak garis luar dan garis dalam 11 m, titik sudut lengkung 1

m, diameter lingkaran tengah 9,15 m, garis-garis pembatas pada lapangan sepak bola menggunakan kapur atau cat berwarna putih dengan lebar 12 m, sudut lapangan $\frac{1}{4}$ lingkaran,.

Titik tengah, di titik permainan dimulai (dengan melakukan *kick off*) diawal setiap babak, dan dimulai lagi setelah terjadinya gol.

- 1) Garis tengah, membagi lapangan menjadi dua daerah permainan yang berukuran sama. Para pemain harus berada di daerah nya sebelum tendangan *kick off*.
- 2) Lingkaran tengah, pemain lawan tidak boleh memasuki lingkaran ini hingga tendangan *kick off* dilakukan.
- 3) Garis tepi, garis yang membatasi garis permainan, bila bola keluar melewati garis ini, permainan berhenti dan dimulai lagi dengan tendangan gawang, tendangan sudut, atau lemparan ke dalam.
- 4) Daerah penalti, daerah tempat penjaga gawang diperbolehkan memegang bola, Jika melakukan pelanggaran di kotak penalti akan mendapatkan hukuman tendangan penalti.
- 5) Titik penalti, tempat tendangan penalti dilakukan.
- 6) Garis gawang, garis yang membatasi kotak 16. Jika pelanggaran di daerah ini, wasit memberikan hadiah tendangan penalti kepada tim yang mengalami pelanggaran.
- 7) Seperempat lingkaran, setiap sudut lapangan ditandai dengan tiang bendera yang tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter. Dari bendera sudut ini dibuat dari sebuah busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter yang membatasi daerah sudut. Harus dilakukan didalam daerah ini.
- 8) Tiang atas gawang, tiang mendatar di bagian atas gawang
- 9) Tang samping gawang, tiang tegak di bagian samping kanan atau kiri gawang.
- 10) Daerah gol, daerah tempat tendangan gawang dilakukan.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola
 Sumber: (Muhajir, 2017:19)

b. Bola.

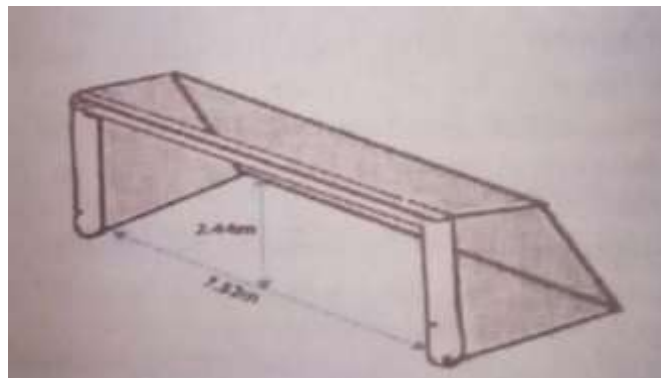
Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan jenis yang disetujui dan bentuk nya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola 68-71 cm, berat nya antara 396-453 gram, dan tekanan udara di dalam bola antara 0,60-0,70 atmosfer.



Gambar 2.2 Bola
 Sumber: (Muhajir, 2017:19)

c. Gawang.

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44m di ukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas.lebar gawang 7,32 m dikur dari sisi dalam kedua tiang.tiang gawang biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan dicat putih .pada umum nya tiang gawang berbentuk bulat,dibelakang gawang dipasang jaring pda tiang atas,tiang smping,dan tanah shingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar 2.3 Gawang Sepak Bola

Sumber: (Fadillah 2009:8)

d. Tiang bendera sudut.

Tinggi tiang bendera harus tidak kurang dari 1,5 meter dari permukaan tanah dengan ujung tumpul tidak runcing dan sebuah bendera ditempatkan pada masing-masing sudut lapangan,untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



Gambar 2.4 Tiang Sudut Lapangan Sepak Bola

Sumber: (Indonesian.alibaba.com)

e. Perlengkapan pemain sepak bola.

Perlengkapan yang harus dikenakan pemain terdiri dari baju kaos, celana, pendek, pelindung tulang kering dan sepatu sepak bola. Pemain tidak boleh mengenakan sesuatu yang membahayakan pemain lain”.



Gambar 2.5. Perlengkapan Pemain Sepak Bola
Sumber: (www.istockphoto.com)

4. Teknik Dasar Sepak Bola

Menjadi pemain bola yang mahir, seorang pemain harus menguasai berbagai keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Adapun mengenai teknik dasar bermain sepak bola menurut Engkos koasih (1985:216) adalah” hal-hal yang berkaitan dengan teknik dasar bermain sepak bola” adapun secara garis besar teknik dasar bermain sepak bola yang perlu dikuasai merupakan semua gerakan yang digunakan dalam pertandingan atau permainan sepak bola, diantaranya adalah:

a. Teknik Dasar Menendang Bola

Teknik menendang bola merupakan satu diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola. Sepak bola sendiri merupakan permainan yang mengandalkan operan-operan dengan kaki. Maka menguasai teknik dasar cara menendang bola sangat penting demi bisa memenangkan pertandingan. Menendang bola juga tergolong dalam skill individual. Jika skill individual pemain bagus, maka operan-operan yang dilayangkan

akan lancar dan peluang terjadinya gol semakin besar. Untuk bisa menguasai teknik menendang bola, kita bisa berlatih secara mandiri maupun dengan bantuan orang 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 kekiri 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 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:

- a. Memberi umpan jarak pendek atau jarak jauh,
- b. Untuk membebaskan serangan lawan.
- c. Tendangan penjuru.
- d. Tendangan penjaga gawang.
- e. Tendangan untuk mencetak gol.



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

b. Teknik Dasar Menghentikan, Menahan Dan Mengontrol Bola.

Teknik menahan atau menghentikan bola sangat penting bagi seorang pemain bola dari teman harus segera dikuasai agar tidak mudah direbut oleh lawan. Menghentikan atau menahan bola bisa dilakukan oleh berbagai cara, seperti pada gambar dibawah ini:

- 1) Menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki, untuk bola yang jatuh ketanah.



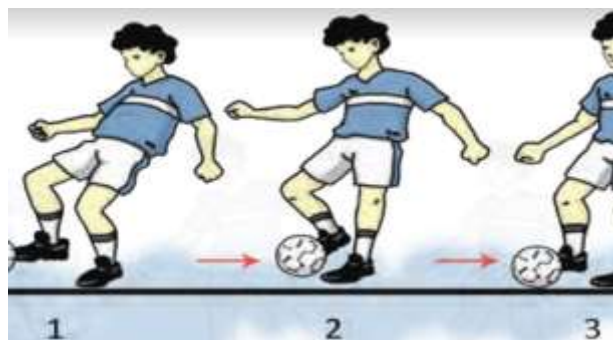
Gambar 2.9. Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki
Sumber: Moh Gilang (2007:6)

- 2) Menghentikan bola dengan punggung kaki, untuk bola yang masih melambung di udara.



Gambar 2.10. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki.
Sumber: Moh Gilang (2007:8)

- 3) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, banyak digunakan dalam permainan sepak bola, sebab bola yang tinggi juga dapat dihentikan dengan kaki bagian dalam.



Gambar 2.11. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.
Sumber: Moh Gilang (2007:6)

- 4) Menghentikan bola dengan perut, untuk bola yang memantul dari tanah.



Gambar 2.12. Menghentikan Bola dengan Perut
Sumber: Moh Gilang (2007:6)

- 5) Menghentikan dan mengontrol bola dengan dada, untuk bola yang datang nya dari atas dan dari depan.



Gambar 2.13. menghentikan bola dengan dada
Sumber: Moh Gilang (2007:7)

- 6) Menghentikan bola menggunakan kepala, untuk menghentikan bola atau mengontrol bola yang data nya tinggi.



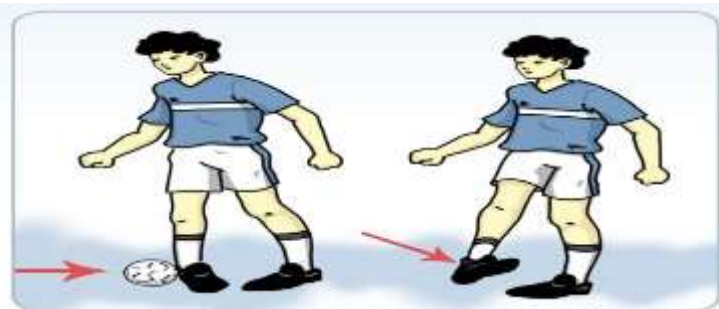
Gambar 2.14. menghentikan bola dengan kepala
Sumber: Moh Gilang (2007:7)

- 7) Menghentikan bola dengan menggunakan paha, unuk bola yang datang nya dari depan.



Gambar 2.15. menghentikan bola dengan paha
Sumber: Moh Gilang (2007:7)

- 8) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.



Gambar 2.16. menghentikan bola dengan kaki bagian luar
Sumber: Moh Gilang (2007:5)

c. Teknik Dasar Menggiring Bola

Teknik dasar menggiring bola adalah sebagai berikut:

- 1) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.



Gambar 2.17. menggiring bola menggunakan punggung kaki
Sumber: Moh Gilang (2007;9)

2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.



Gambar 2.18. menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam
Sumber: Moh Gilang (2007:8)

3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.



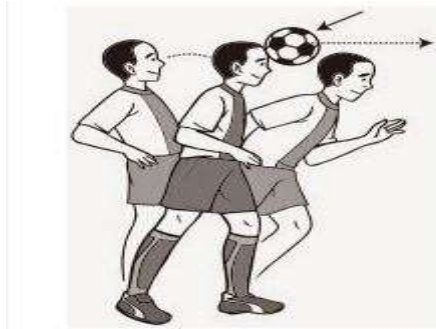
Gambar 2.19. menggiring bola menggunakan kaki bagian luar
Sumber: (Muhajir 2017:32)

d. Teknik Gerakan Tipu

Gerakan tipu yang terbaik adalah gerakan tipu (body playing) waktu kita menggiring bola. karena gerak tipu yang kita kerjakan dengan badan sangat penting dan banyak digunakan dalam permainan, maka perlu latihan yang intensif. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan kepada ketepatan, kecepatan dan kelincihan bergerak untuk kita gunakan pada saat dan keadaan yang tepat serta menguntungkan.

e. Teknik Menyundul Bola

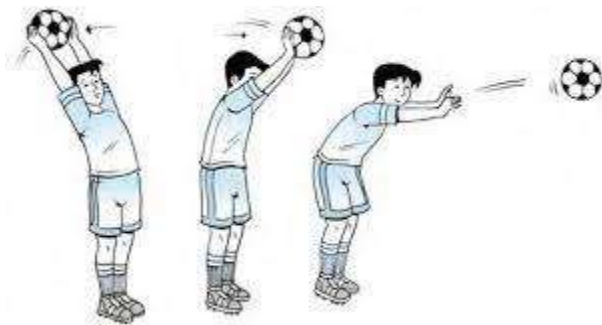
Menyundul bola sangat penting dalam permainan sepak bola oleh karena itu kita menguasai dan mengerti cara menyundul bola yang benar sehingga terhindar dari bahaya yang tidak di inginkan. Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka (jangan sekali kali mata tertutup) biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada teman atau untuk membuat gol.



Gambar 2.20. gerakan menyundul bola
Sumber: Roji (2007:3)

f. Teknik Melempar Bola Kedalam

Ketika bola meninggalkan lapangan dinyatakan out,maka agar permainan dapat dilanjutkan seorang pemain melempar bola kedalam lapangan kembali (melakukan throwin).



Gambar 2.21. lemparan kedalam
Sumber: Engkos Kosasih (1993:226)

5. Formasi Sepak Bola

- a. 4-4-2 (Taktik klasik, 4 pemain belakang, dan 2 Gelandang Sayap)
- b. 4-4-1-1 (2 Gelandang Sayap, 1 Gelandang Serang, dan 1 Striker)
- c. 4-2-4 (dengan 2 Gelandang Sayap)
- d. 4-3-2-1 (3 Gelandang Tengah, 2 Gelandang Serang, dan 1 Striker)
- e. 4-3-1-2 (4 Back, 3 Gelandang Bertahan, 1 Penyerang, 2 Striker)
- f. 4-5-1 (4 Back, 2 Penyerang Sayap, 3 Gelandang, 1 Striker)
- g. 4-3-3 (4 Back , 3 Gelandang bertahan, 2 penyerang sayap, 1 Striker)
- h. 4-2-3-1 (2 Back Tengah, 2 Back Sayap, 2 Wings, 1 Penyerang, 1 Striker)
- i. 4-3-3 (2 Back Sayap, 2 Back Tengah, 2 Sayap, 1 Gelandang Bertahan, 3 Striker Tengah)
- j. 4-1-4-1 (4 Back, 1 Gelandang Bertahan, 4 Gelandang, 1 Striker)
- k. 3-4-3 (dengan Winger)
- l. 3-5-2 (dengan Libero atau Sweeper)
- m. 3-5-2 (tanpa Libero atau Sweeper)

6. Istilah Dalam Permainan Sepak Bola

- a. Penyerang (Striker) : pemain depan yang bertugas untuk mencetak gol ke gawang lawan.
- b. Bek : pemain belakang yang bertugas untuk menjaga daerah pertahanan.
- c. Gelandang (Midfielder) : pemain tengah ini yang mempunyai tugas sebagai penyeimbang. Gelandang bertugas untuk menyambung bola dari bek ke penyerang.
- d. Gelandang Bertahan yakni pemain tengah yang punya tugas sebagai penyeimbang dan untuk membantu pertahanan. Gelandang bertahan bertugas untuk merebut bola dari kaki lawan, sebelum bek.
- e. Gelandang Serang adalah pemain tengah yang mempunyai tugas sebagai penyeimbang dan untuk membantu serangan. Gelandang serang bertugas untuk memberikan umpan kepada penyerang atau

melakukan pergerakan untuk mengacaukan pertahanan lawan dan mencetak gol.

- f. *Kiper* : pemain yang bertugas untuk menjaga gawang. *Kiper* diperbolehkan untuk menggunakan tangan kecuali di luar kotak penalti.
- g. *Kickoff* : awal dimulainya sebuah pertandingan sepakbola.
- h. *Pinalti* : Tendangan pinalti ini dilakukan ketika terjadi pelanggaran di garis pinalti. Sementara adu pinalti ini biasanya juga dilakukan setelah pertandingan berakhir imbang dan telah melalui babak extra time, biasanya dilakukan oleh 5 orang penendang dari masing-masing tim atau regu.
- i. *Goal Kick* : tendangan ini dilakukan apabila bola melampaui pada garis gawang.
- j. *Free Kick* : tendangan bebas ini dilakukan dari luar garis lapangan.
- k. *Corner Kick* : atau bisa juga disebut sebagai tendangan pojok. Dilakukan di daerah sudut lapangan karena bola melewati suatu garis gawang setelah menyentuh pemain bertahan.
- l. *Tendangan Gawang* : tendangan yang dilakukan dari daerah gawang sebagai akibat keluarnya bola yang melewati garis gawang.
- m. *Throw in* : lemparan ke dalam setelah out di sebelah kanan atau kiri lapangan bola.
- n. *Foul* : istilah pelanggaran yang dilakukan oleh para pemain baik disengaja maupun tidak.
- o. *Out* : peristiwa bola keluar dari garis pembatas lapangan bola.
- p. *Handball* : pelanggaran yang dilakukan oleh para pemain (selain *kipper*) yang menyentuh bola dengan tangan.
- q. *Offside* : pemain penyerang berada pada posisi yang lebih dekat ke gawang lawan daripada pemain bertahan lawan sebelum bola diumpan oleh teman satu tim-nya.

- r. *Kartu Kuning* : tanda peringatan yang diberikan wasit karena para pemain melakukan pelanggaran seperti perselisihan atau mencederai secara sengaja atau juga tidak sengaja terhadap pemain lain.
- s. *Kartu Merah* : tanda peringatan yang diberikan wasit kepada para pemain karena melakukan pelanggaran fatal. Kartu merah ini juga bisa diberikan setelah pemain mendapat kartu kuning dua kali.
- t. *Agregat* : jumlah suatu skor setelah bertanding antar kandang dan tandang.
- u. *Degradasi* : penurunan kasta atau tingkatan bagi klub yang terendah di liga utama.
- v. *Ball Possesion* : penguasaan bola atau berapa lama waktu bola yang dikuasai oleh satu klub dalam pertandingan.
- w. *Gol Bunuh Diri* : gol yang dilakukan ke gawang sendiri.
- x. *Counter Attack* : serangan balik.
- y. *Crossing* : umpan silang atau umpan lambung.
- z. *Diving* : pemain yang sengaja menjatuhkan diri atau seolah-olah dilanggar oleh pemain lawan tapi pada kenyataannya hanya dirinya yang jatuh.
 - a. *Dribbling* : teknik menggiring bola.
 - b. *Heading* : menyundul bola.
 - c. *Intercept* : cara untuk dapat memotong umpan lawan.
 - d. *Juggling* : mengangkat bola berkali-kali.
 - e. *Passing* : suatu proses memberikan atau mengumpan bola kepada teman satu tim.
 - f. *Ekstra Time* : babak atau waktu tambahan yang diberikan apabila kedua tim bermain imbang karena dalam sebuah laga tersebut salah satu tim diwajibkan untuk menang.
 - g. *Full Time* : akhir dari sebuah pertandingan atau waktu pertandingan sepakbola sudah habis.
 - h. *Half Time* : pertengahan waktu pertandingan atau waktu jeda atau istirahat.

- i. *Injury Time* : waktu tambahan yang diberikan pada sebuah pertandingan sepakbola

7. Tujuan Sepak Bola

Tujuan dari permainan olahraga sepak bola diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Mencegah gawang kemasukan gol melalui penyusunan suatu taktik dan pertahanan yang kuat.
- b. Mencetak atau dapat menghasilkan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dengan mengkombinasikan teknik bermain sepak bola yang ada.
- c. Saling menghormati antar sesama pemain agar tercipta *fair play*.
- d. Meningkatkan suatu jalinan kerjasama antar tim agar terhindar dari kegagalan dan sifat egois.
- e. Menjaga kesehatan karena dalam olahraga kita dituntut untuk terus bisa bergerak dan berlari demi mencapai tujuan yang ditetapkan. Dengan begitu, jantung, paru-paru, dan kekuatan otot tubuh akan bisa terlatih sehingga daya tahan tubuh dan sistem imun akan semakin meningkat.
- f. Menjaga *sportifitas* yang artinya untuk bisa menjaga kejujuran dan saling menghormati antar satu pemain dengan pemain yang lainnya.

8. Manfaat Sepak Bola

- a. Mencerdaskan Otak, Dalam olahraga ini, pemain tidak hanya untuk menggerakkan fisiknya saja, namun juga menggunakan otak mereka agar pada permainan yang dilakukan sesuai dengan tempo dan sesuai dengan taktik yang sudah disusun. Sepak bola dapat juga menguji kecepatan dan ketepatan dalam berpikir yang mengkombinasikan mata, pikiran, dengan anggota tubuh lainnya.
- b. Memperkuat Mental, Mental dalam olahraga sepak bola ini diibaratkan sebagai suatu elemen fisik yang melekat dalam jiwa seseorang. Ada kalanya dalam bermain olahraga ini kita akan jatuh,

namun juga tetap harus bangun kembali tanpa mengenal lelah dan menyerah.

- c. Melatih Disiplin, Untuk bisa menjadi pesepak bola yang sangat handal, tentu dibutuhkan sebuah latihan yang rutin dan niat yang kuat. Dengan bermain sepak bola, anda akan belajar untuk dapat mempunyai komitmen dan dedikasi kuat serta terus menerus disiplin dalam berlatih agar dapat bermain bola dengan baik.
- d. Meningkatkan Kesehatan Fisik, Hal ini juga dikarenakan saat bermain sepak bola, anda diharuskan dapat berjalan dan berlari secara terus menerus yang akan melatih organ-organ tubuh agar lebih kuat sehingga daya tahan tubuh ikut meningkat.
- e. Sosialisasi dan Kerjasama Tim, Bermain sepak bola juga membutuhkan komunikasi, pengertian, dan juga kekompakan tim. Disini anda akan belajar untuk berkolaborasi dan bukan hanya sekedar berkompetisi.

9. Peraturan Permainan Sepak Bola

Peraturan dalam Permainan Sepak Bola Agar permainan sepak bola lancar, adil, tertib, dan terhindar dari kecurangan, kedua tim harus mematuhi tata tertib dan aturan permainan sepak bola. Berikut ini sejumlah aturan permainan sepak bola, sebagaimana dikutip dari buku Tim Kesebelasan Sepak Bola (2017:30) yang ditulis Aris Priyanto.

- a. Aturan Lama Permainan Lama normal permainan sepak bola lazimnya adalah 2x45 menit. Durasi istirahat adalah 10 menit di antara kedua babak. Jika skor kedua tim masih seri, akan diadakan perpanjangan waktu 2x15 menit. Apabila dalam durasi tambahan itu skor permainan masih sama, wasit akan mengadakan adu penalti antara kedua tim sampai salah satu tim mencetak *gol* lebih banyak.
- b. Aturan Mencetak *Gol* Tim yang mencetak *gol* paling banyak dinyatakan sebagai tim pemenang. *Gol* baru dinyatakan sah apabila bola melewati garis gawang dengan tendangan atau sundulan kepala, bukan lemparan atau pukulan tangan.

- c. *Kickoff* Pertandingan sepak bola dimulai dengan *kickoff* melalui tim yang ditunjuk. Aturan *kickoff* ini diambil secara bergantian di babak pertama dan babak kedua. *Kickoff* dilakukan dua kali, yaitu ketika memulai babak pertama dan babak kedua.
- d. *Offside* *Offside* merupakan aturan yang melarang pemain berada di belakang pemain bertahan terakhir, terutama saat bola dioperkan ke arahnya oleh teman setim. Aturan *offside* ini menuntut pemain menggunakan taktik dan gerakan cerdas ketika bermain bola. Dengan demikian, tim tidak boleh membiarkan satu atau dua pemain penyerangnya berdiam dekat gawang lawan dan menunggu dengan pasif bola dioperkan kepadanya. Baca juga: Apa yang Dimaksud dengan *Offside* dalam Sepak Bola? Kendati demikian, peraturan *offside* tidak berlaku untuk tiga jenis operan, yakni: Lemparan ke dalam; Tendangan sudut; Tendangan ke arah gawang.
- e. Lemparan ke Dalam atau *Throw-in* Saat bola keluar dari garis samping lapangan, akan ada lemparan ke dalam atau *throw-in*. Tim yang memperoleh *throw-in* adalah tim yang tidak menyentuh bola terakhir sebelum melewati garis. Ada 2 ketentuan terkait dengan cara melakukan *throw-in* atau lemparan ke dalam di sepak bola. Pertama, pemain mengambil ancang-ancang melempar bola. Kemudian, ia melemparkannya dengan posisi bola melewati garis. Kedua, pemain memegang bola menggunakan kedua tangan, dengan posisi semula dari arah belakang kepala. Lalu, pemain melempar bola memakai kedua tangan, dengan arah dari atas kepala.
- f. Kartu Kuning Ketika pemain bola melakukan tindakan tertentu, wasit akan memberikan kartu kuning sebagai tanda peringatan. Apabila seorang pemain memperoleh dua kartu kuning, wasit akan memberikan kartu merah. Jika mendapat kartu merah, pemain itu harus keluar dari pertandingan. Pemain sepak bola akan dihukum dengan kartu kuning jika melakukan hal-hal sebagai berikut: Pemain yang melakukan tindakan berbahaya, misalnya, pemain menendang

bola dengan posisi kaki terlalu tinggi sehingga berada di dekat kepala pemain lawan. Menjegal secara ilegal tergolong pelanggaran kartu kuning. Contoh penjegalan terlarang ini dilakukan ketika pemain menghadang lawan meskipun dia tidak mungkin bisa merebut bola. Menjegal atau menjatuhkan *kiper* di area gawang. Kartu kuning juga diberikan kepada *kiper* yang memegang bola hasil operan teman setimnya. Jika pemain membahayakan kondisi *kiper* lawan, ia akan diberi kartu kuning oleh wasit. Misalnya, melakukan gerakan berbahaya seperti menabrak *kiper* di dalam kotak penalti. *Kiper* melangkah lebih dari empat kali ketika menguasai bola juga akan dikenakan kartu kuning. Sengaja membuang waktu di sisa waktu pertandingan demi memperoleh kemenangan akan dikenakan kartu kuning.

- g. Kartu Merah Pemain yang melakukan pelanggaran keras dalam olahraga sepak bola akan mendapat kartu merah. Jika seorang pemain mendapat hukuman kartu merah, otomatis ia harus keluar lapangan. Dalam kompetisi, pemain yang dapat kartu merah umumnya juga akan dilarang bermain dalam satu atau dua laga berikutnya. Tindakan yang bisa membuat pemain memperoleh kartu merah adalah sebagai berikut: Pelanggaran keras yang berisiko mencelakakan pemain lawan. Misalnya, pemain menjegal lawan dari belakang atau menendang pemain, baik dengan sengaja atau tidak. Kartu merah juga diberikan kepada pemain yang berlaku kasar, seperti mendorong, memukul, atau menampar pemain lawan atau wasit. Berkata kasar atau meludah ke arah pemain lawan atau wasit juga dapat dikenakan kartu merah. Pemain yang melakukan pelanggaran dengan sengaja untuk menggagalkan peluang pasti gol akan dikenakan kartu merah. Misalnya, pemain menjegal lawan yang sudah bebas dari pertahanan, serta tinggal berhadapan dengan *kiper*. Pelanggaran ini juga dapat terjadi ketika pemain sengaja menahan bola yang pasti masuk ke gawang lawan menggunakan tangan, padahal posisinya bukan *kiper*.

- h. Tendangan Bebas atau *Free Kick* Aturan tendangan bebas atau *free kick* dalam sepak bola terbagi menjadi dua, yaitu tendangan bebas langsung dan tidak langsung. Tendangan bebas langsung merupakan tendangan bebas yang diarahkan langsung ke gawang tanpa menyentuh teman setim sebelumnya. Sementara itu, tendangan bebas tidak langsung adalah tendangan bebas yang harus menyentuh teman setim yang lain, baru kemudian ditembakkan ke gawang.
- i. Tendangan Penalti Tendangan penalti dilakukan ketika seorang pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penaltinya sendiri. Seorang penendang akan menembakkan bola yang diletakkan di titik penalti ke arah gawang yang hanya dijaga oleh *kiper* lawan. Selama proses tendangan penalti, para pemain lain harus berada di luar kotak penalti. Ketika tendangan penalti sudah dilakukan dan terjadi gol, permainan kembali berjalan seperti biasa. Namun, apabila tendangan penaltinya tidak masuk, serta masih berada dalam wilayah permainan, kedua regu diperbolehkan merebut bola nya dan melanjutkan permainan.
- j. Tendangan Sudut Tendangan sudut dilakukan ketika ketika bola terakhir disentuh oleh tim yang bertahan dan melewati garis gawang. Garis gawang ini adalah garis yang sejajar dengan garis *gol*, tetapi tidak berada di bawah gawang. Regu penyerang kemudian berhak mendapat tendangan sudut. Tendangan ini ditembakkan di sudut lapangan yang paling dekat dengan posisi bola keluar dari lapangan.
- k. Tendangan Gawang Saat bola melewati garis gawang, tetapi yang terakhir menyentuh bola adalah pemain yang menyerang, maka tendangan gawang akan diberikan kepada tim yang bertahan. Tendangan itu disebut tendangan gawang. Dalam melakukan tendangan gawang, bola harus ditendang dari ujung kotak gawang, yaitu kotak kecil di dalam area penalti.

10. Pengertian Teknik *Passing*

Pengertian *passing* Mengoper bola atau *passing* adalah salah satu gerakan dasar dalam permainan sepak bola. Di mana teknik ini merupakan keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, kecuali tangan *Passing* adalah proses memberikan atau mengumpan bola kepada teman satu tim yang bertujuan untuk tetap menguasai bola. *Passing* merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai sepak bola. kemampuan *passing* (mengumpan) merupakan keharusan bagi seorang pemain sepak bola. Mengumpan merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai sepak bola. Umpan menghubungkan semua pemain diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim menciptakan serangan. Untuk menjadi pemain sepak bola yang hebat, pertama kita harus memperbaiki kemampuan kita dalam mengumpan. Kita harus melatih kedua kaki supaya dapat mengumpan dengan sama baiknya. *Passing* dalam permainan sepak bola jadi salah satu hal penting yang wajib dimengerti oleh orang-orang yang ingin menekuni cabang olahraga ini. Peralnya, teknik mengoper jadi salah satu hal penting dilakukan bagi pemain dalam sebuah pertandingan sepak bola. Teknik memberikan bola kepada rekan permainan yang tidak terkawal agar tetap menguasai bola dalam sepak bola disebut teknik *passing* atau mengumpan.

a. Kegunaan teknik *passing*

Adapun kegunaan teknik *passing* adalah sebagai berikut:

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

b. Macam-macam *passing*

- 1) Umpan 1-2 (*wall pass*)
- 2) Umpan terobosan (*through pass*)
- 3) Umpan silang (*crossing*)
- 4) Umpan diagonal

c. Teknik *passing*

- 1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

Analisis gerakan menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah bola
- b) Kaki tumpu diletakan disamping bola dengan lutut sedikit ditekuk. kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk disamping badan.
- c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar.
- d) Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola dibagian samping.
- e) Setelah mendorong, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang. Teknik tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam dapat digunakan sebagai berikut:



Gambar 2.22. Tendangan Dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Remmy Muchtar, 1992:30)

2) *Passing* menggunakan kaki bagian luar.

Analisis gerakan menendang dengan menggunakan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Sikap awal berdiri menghadap ke arah bola
- b) Kaki tumpu diletakan disamping bola dengan kedua tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.
- c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit diputar kedalam.
- d) Pandangan mata ke arah bola, kaki yang digunakan menendang diayunkan kedepan.
- e) Kaki bagian luar dikenakan pada bola, kemudian berat badan digeser kedepan.

3) *Passing* menggunakan punggung kaki

Analisis gerakan menendang dengan menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Sikap awal tubuh berdiri menghadap ke arah bola.
- b) Kaki tumpu diletakan disamping bola dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian tanpa rileks untuk keseimbangan.
- c) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang bola, ditekuk kebawah dan pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang.
- d) Pada waktu akan menendang, lutut kaki yang digunakan untuk menendang ditekuk menghadap kedepan dan diayun dari belakang ke arah bola, kemudian kaki disentuh pada bola bagian belakang.
- e) Setelah menendang, berat badan ke arah depan.

11. Modifikasi Alat

Modifikasi alat pembelajaran yang merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat. Pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dan dapat dicapai sebaik-baiknya.

a. Pengertian Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP) adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunkan dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara yang dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Berdasarkan pendapat dari Samsudin (2008:58) menyatakan bahwa “selanjutnya guru-guru penjas juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Oleh karena itu pertanyaan-pertanyaan berikut harus anda pahami dengan baik”.

Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana dan prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak senang mengikuti pelajaran yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan guru penjas untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani dilapangan tahu dan sadar akan kemampuan mereka. Namun apakah mereka punya keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan-pengembangan ke arah itu dengan melakukan modifikasi.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak dan, Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar dalam pembelajaran. Perlunya modifikasi menurut Bahagia adalah untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar peserta didik dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat keterampilan yang lebih rendah menjadi tingkat keterampilan yang lebih tinggi. Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya.

b. Modifikasi Alat

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran, Agus Kristiyanto dan Sugito (2011:129).

Lutnan dan Suherman (2012:69) menyatakan bahwa'' modifikasi peralatan berarti guru atau pelatih dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* itu''.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Dimiyanti, 2006:37).

Dengan menggunakan bola plastik dan tempurung kelapa sebagai *cone* nya ini dimaksud untuk menarik minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran *passing* pada permainan sepak bola berat pada bola juga harus tidak harus terlalu berat dan tidak juga terlalu ringan agar mudah di tendang belian disesuaikan dengan kemampuan siswa. teknik yang dilakukan dalam pembelajaran ini sama dengan teknik *passing* sepak bola pada umumnya. Modifikasi bola dan *cone* ini bertujuan untuk mempermudah siswa dalam melakukan pembelajaran sekaligus membuat siswa termotivasi untuk melakukan pembelajaran *passing* pada permainan sepak bola.



Gambar 2.23 Bola Modifikasi dan *Cone* Modifikasi

1) Cara membuat bola dari plastik dan *cone* dari tempurung kelapa.

Ada beberapa langkah untuk membuat bola plastik dan *cone* dari tempurung kelapa.

a) Alat dan bahan

Alat dan bahan untuk membuat bola plastik dan *cone* dari tempurung kelapa adalah sebagai berikut :

- (1) Plastik, kertas, tempurung kelapa.
- (2) Korek untuk, membuat bola dari plastik dan lakban.
- (3) Parang digunakan untuk membuat *cone* dari tempurung kelapa.
- (4) Cat untuk mewarnai *cone* dari tempurung.

b) Cara membuat bola plastik dan *cone* dari tempurung kelapa.

- (1) Cara membuat bola plastik, tumpukan kertas digulung di bikin bulat lalu dilapisi dengan beberapa plastik agar kelihatan bagus, lalu di rapikan pakai korek api, jika masih kelihatan tidak rapi lapisi dengan lakban.
- (2) Cara membuat *cone* dari tempurung kelapa.

Cari tempurung kelapa yang sudah dipotong lalu rapikan pakai parang, dan di cat biar tampak kelihatan bagus.

2) Manfaat Modifikasi Alat

Manfaat modifikasi bola plastik dan *cone* dari tempurung kelapa adalah sebagai berikut :

- a) Mempermudah proses belajar mengajar.
- b) Melancarkan proses pembelajaran dan membuat pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa.
- c) Meningkatkan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- d) Siswa menjadi tidak bosan karena bahan yang dipakai sebagai bahan ajar sesuai dengan kemampuannya.

B. Kajian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang berhubungan dengan ”Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Pada Permainan Sepak Bola Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Menyuke Kabupaten Landak adalah sebagai berikut :

1. Penelitian junaedi (2017) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Sepak Bola Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 19 Penepah Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dengan metode yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini, yaitu kelas V di SD Negeri 19 Penepah Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau, Yang berjumlah 18 Siswa, dengan jumlah 10 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Hasil penelitian kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam sepak bola melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar. Terdapat peningkatan hasil belajar passing dengan menggunakan kaki bagian dalam sepak bola cukup baik, yaitu pada akhir siklus I dengan peningkatan sebesar 72,22%. Sedangkan pada akhir siklus II terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 83,33%. Hal ini menyatakan bahwa melalui media bola karet dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas v SD Negeri 19 Penepah Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau.
2. Penelitian suratin (2016) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran *Passing*. Sepak bola Melalui Pendekatan Permainan Bolbum pada siswa kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016.” Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran sebanyak 12 siswa. Instrumen yang dalam penelitian ini adalah unjuk kerja keras, tes, lembar observasi dan tes lisan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar. Aspek psikomotor dari kondisi awal 66,67, pada siklus I 76,75 dan

siklus II 83,92. Aspek afektif dari kondisi awal 69,58, siklus I 79,00 siklus II 85,58. Aspek kognitif dari kondisi awal 70,83, siklus I 77,50 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. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan bolbun dapat meningkatkan hasil pembelajaran sepak bola kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pembelajaran 2015/2016.

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah “suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbuktinya melalui data yang terkumpul Suharsimi Arikunto (2006:71)”. Menurut Agus Kristiyanto (2011:96) menyatakan hipotesis tindakan adalah: kerangka berfikir secara logis disusun berdasarkan keterkaitan variabel masalah dan variabel tindakan”. Jadi sesuai dengan pernyataan diatas hipotesis tindakan, adapun tindakan dalam penelitian ini menggunakan hipotesis tindakan, adapun tindakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: terdapat peningkatan kemampuan passing dalam permainan sepak bola melalui modifikasi alat bantu pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Menyuke Kabupaten Landak.