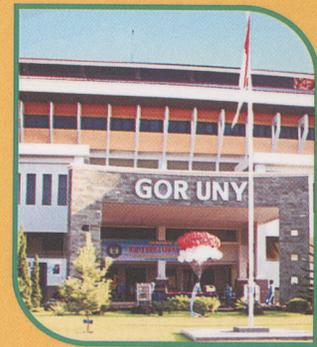


PROCEEDING

Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka DIES NATALIS FIK UNY 2010



PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES KETRAMPILAN BERMAIN SEPAK TAKRAW BAGI MAHASISWA	
Oleh: H. M.Husni Thamrin	
Universitas Negeri Yogyakarta	87 - 96
MODEL AKTIFITAS AKUATIK UNTUK TERAPI ANAK HIPERAKTIF	
Oleh: Nur Sita Utami	
Universitas Negeri Yogyakarta	97 - 103
PENGARUH GIZI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA PENCAK SILAT	
Oleh: Paiman, M.Or	
Guru Penjasorkes SMPN 5 Wates Yogyakarta	104 - 111
PENDIDIKAN BERWAWASAN HANKAM	
Oleh: Sismadiyanto, M.Pd	
Universitas Negeri Yogyakarta	112 - 116
BONEKA KAYU SEBAGAI ALAT PERAGA BAGI GURU/PELATIH	
Oleh: Sri Winarni	
Universitas Negeri Yogyakarta	117 - 121
SUMBANGAN TES KOORDINASI MATA, TANGAN, DAN KAKI YANG DIGUNAKAN UNTUK SELEKSI CALON MAHASISWA BARU PRODI PJKR TERHADAP MATA KULIAH PRAKTEK DASAR GERAK <i>SOFTBALL</i>	
Oleh: Sridadi, M.Pd	
Universitas Negeri Yogyakarta	122 - 130
PENINGKATAN PENGUASAAN BOLA MELALUI BALL FEELING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA	
Oleh: Subagyo Irianto	
Universitas Negeri Yogyakarta	131 - 137
SPECIALISASI: KARAKTER PEMAIN BOLAVOLI	
Oleh: Sujarwo, M.Or	
Universitas Negeri Yogyakarta	138 - 141
PROGRAM LATIHAN REHABILITASI PASCACEDERA ANKLE	
Oleh: BM. Wara Kushartanti	
Universitas Negeri Yogyakarta	142 - 152
MENANAMKAN KEDISIPLINAN SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS MELALUI PENDIDIKAN JASMANI	
Oleh: Yudha Febrianta, S.Pd.Jas	
Universitas Negeri Yogyakarta	153 - 158

NILAI-NILAI...
Oleh: Y...
Universitas...
TINGKAT...
PENJAS...
UNIVERSITAS...
Oleh: A...
Universitas...
STUDI...
CABANG...
Oleh: A...
Universitas...
MENINGKAT...
Oleh: A...
Universitas...
OPINI...
Oleh: A...
Universitas...
MANFAAT...
Oleh: A...
Universitas...
PEMALSUAN...
Oleh: A...
Universitas...
GAYA...
Oleh: A...
Universitas...
MAKALAH...
Oleh: D...
Universitas...
MENSTRU...
Oleh: E...
Universitas...

PENINGKATAN PENGUASAAN BOLA MELALUI BALL FEELING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

oleh:

Subagyo Irianto
Universitas Negeri Yogyakarta

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak penggemarnya jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain, khususnya di Indonesia, meskipun dilihat dari prestasinya sendiri belum begitu mengembirakan.

Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Jika kita melihat permainan pemain-pemain Eropa atau Amerika Latin mereka bermain dengan teknik tinggi, pengoperan bola secara tepat, tembakan-tembakan benar-benar merupakan permainan yang enak untuk ditonton. Sedang kalau kita bandingkan dengan permainan pemain-pemain Nasional kita nampaknya masih ada perbedaan yang cukup mencolok. Salah satu kelemahan yang masih nampak pada pemain-pemain senior kita diantaranya dalam hal penguasaan bola, sehingga tidak jarang permainan cepat terhambat dan kesempatan mencetak gol terbuang sia-sia (Kadir Yusuf, 1985:45).

Untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi tersebut tentunya diperlukan suatu usaha yang gigih dan pengetahuan yang luas dari pelatihnya untuk memberikan latihan-latihan yang tepat dan cermat dari semua unsur yang dibutuhkan dalam sepakbola. Hal ini dapat dicapai dari proses latihan yang bertahap, berjenjang dan berkesinambungan.

Namun kenyataannya, kita lebih mementingkan pembinaan pemain senior dan kurang memperhatikan pembinaan terhadap pemain-pemain usia dini, padahal usia dini merupakan akar dari sebuah prestasi (Soedjono, 2008: 2).

Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain, seperti taktik, fisik, mental dan sebagainya. Sedangkan dalam kenyataannya pembinaan di tingkat dasar atau pembinaan usia muda seringkali kurang mendapat perhatian yang serius dari para pembinaanya. Untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam hal penguasaan bola kiranya perlu dicari suatu cara dan waktu yang tepat untuk memberikan latihan-latihan kepada pemain sehingga kelemahan-kelemahan yang menyangkut masalah penguasaan bola dapat diatasi.

Perumusan Masalah

Untuk memberikan arah agar pembahasan nanti sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka perlu dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Mengapa latihan ball feeling perlu diberikan kepada pemain pemula?
2. Bagaimana cara meningkatkan penguasaan bola pada pemain pemula?

Tujuan

Mengingat bahwa masalah penguasaan bola merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dimanapun, maka makalah ini ditulis dengan tujuan untuk :

1. Menyampaikan bahwa latihan ball feeling perlu diberikan kepada pemain bola.
2. Memberikan sumbangan pemikiran kepada para pelatih dan pembina sepakbola dalam upaya meningkatkan kemampuan penguasaan bola bagi para pemainnya.

Batasan-batasan

Untuk membatasi permasalahan yang akan dibahas agar tidak terjadi kesalahan penafsiran maka perlu adanya beberapa batasan sebagai berikut :

1. Batasan istilah
 - a. Ball feeling menurut kamus istilah olahraga adalah perasaan terhadap bola. (Depdikbud, 1982: 12). Ketajaman perasaan seseorang dalam mengantisipasi gerakan-gerakan bola.
 - b. Yang dimaksud penguasaan bola adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan bola dengan semua bagian badan yang sah dalam berbagai situasi.
 - c. Pemain pemula, menurut Yosef Sneyers (1982:11) adalah pemain yang berusia antara 7 sampai dengan 13 tahun.
2. Batasan permasalahan
Untuk meningkatkan kemampuan dalam penguasaan bola, ada beberapa cara lain yang bisa dilakukan. Namun, tulisan ini hanya membahas masalah latihan penguasaan bola dengan ball feeling pada pemain pemula.

PEMBAHASAN

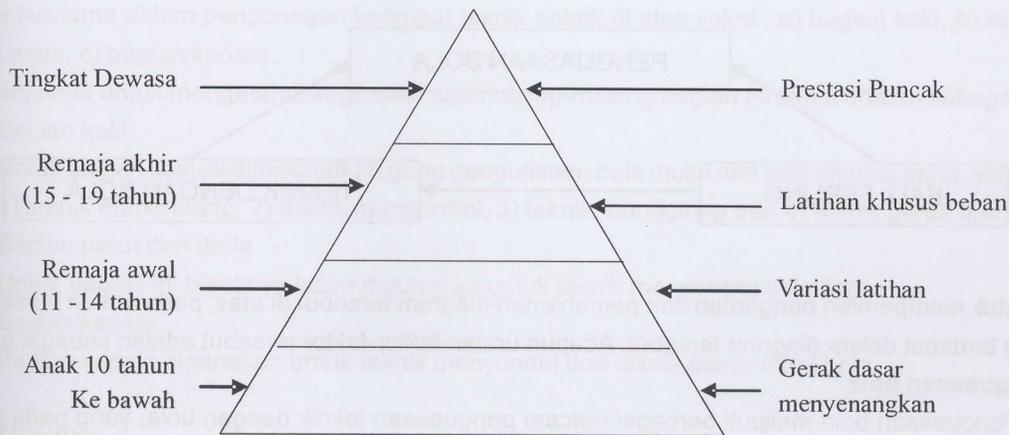
Hakikat Pemain Pemula

Menurut pendapat Yosef Sneyers (1982:13), bahwa para pemain pemula memiliki sifat-sifat sebagai berikut : selalu ingin bergerak, penuh kenakalan, cenderung untuk menendang bola dan mengejanya. Sedangkan menurut Nettleton yang dikutip Depdikbud (1991:47), membagi karakteristik pemain pemula menjadi tiga aspek yakni : aspek fisik, aspek menatal dan aspek sosia. Adapun karakteristik ketiga aspek tersebut meliputi :

1. Karakteristik fisik
 - a. Penuh dengan energi
 - b. Seluruh tubuh ikut dilibatkan
 - c. Menyenangi skill yang melebihi kemampuan pertumbuhannya.
 - d. Kurang dalam penguasaan gerak yang kompleks.
2. Karakteristik mental
 - a. Agresif
 - b. Minat meluas terhadap berbagai hal.
3. Karakteristik sosial
 - a. Belajar bekerja sama dengan orang lain.
 - b. Penguasaan diri semakin berkembang
 - c. Mulai belajar tentang peran sosial.

Menurut Soewarno (2001: 2) program pengembangan sepakbola, terdiri dari 3 fase: (a) Fase 1 (*fun phase*), yaitu pada umur 5-8 tahun, (b) Fase 2 (*technical phase*), yaitu pada umur 9-12 tahun, dan (c) Fase 3 (*tactical phase*), yaitu pada umur 13-17. Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001: 3) menjelaskan dalam fase ketiga (umur 13-17 tahun) dituntutnya adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dari pemain. Taktik sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas fisik dan keterampilan teknik dari pemain, yang akan berguna untuk kepentingan tim dalam situasi pertandingan.

Adapun penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan olahragawan menurut Lutan (1988: 48) dapat disajikan dalam bentuk piramida pada Gambar 1 berikut ini.



Gambar 1.

Piramida latihan berdasarkan usia (Lutan, 1988: 48)

Dengan memperhatikan beberapa pernyataan tersebut di atas maka untuk membina/melatih para pemain pemula diperlukan suatu kesabaran, ketelatenan, keteladanan sikap serta ketelitian dalam memberikan setiap bentuk latihan sehingga pembinaan disini benar-benar dapat memberikan kemampuan anak selanjutnya.

Ada beberapa hal yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membina / melatih para pemain pemula sebagai berikut :

1. Pada tahap ini latihan diarahkan kepada pembentukan kemampuan dasar.
2. Menumbuhkan rasa senang terhadap sepakbola.
3. Memberikan banyak variasi latihan agar anak tidak cepat bosan, ada unsur bermainnya.
4. Memberikan sedikit kebebasan untuk memainkan bola.
5. Diusahakan sebanyak mungkin anak menyentuh bola dengan berbagai situasi dan perkenaan bagian badan dengan maksud untuk menumbuhkan feeling mereka terhadap bola.
6. Bentuk latihan dari hal yang sederhana, bukan bentuk latihan yang bersifat kompleks.
7. Memperhatikan keseimbangan yang baik antara latihan dengan istirahat.
8. Perlu dikembangkan rasa sosial anak melalui latihan-latihan yang melibatkan kerjasama dengan orang lain.

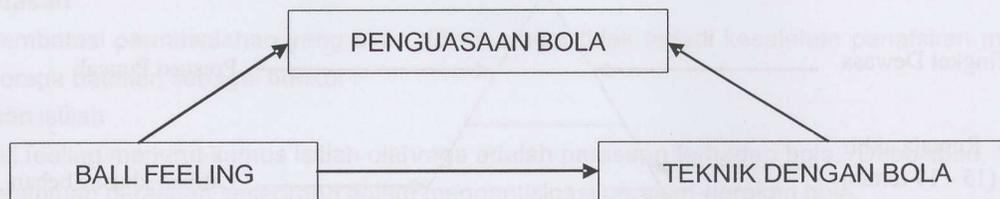
Manfaat Latihan Ball Feeling dalam Penguasaan Bola

Dalam sepakbola salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola, ini berarti jika faktor-faktor pendukung lainnya dianggap cukup menunjang.

Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri, 1986:20). Sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu permainannya.

Wiel Coerver (1985:85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani Tim Nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa , pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam ball feeling maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola. Sedangkan Kadir Yusuf (1982:213) menyatakan bahwa, tindakan terpenting dalam latihan teknik, termasuk latihan teknik menendang, mengontrol dan sebagainya adalah berusaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola.

Dengan memperhatikan beberapa pernyataan tersebut di atas jelaslah bahwa untuk dapat memiliki penguasaan bola cara baik setiap pemain harus memiliki feeling yang baik terhadap bola. Sehubungan dengan itu untuk mengetahui lebih lanjut dari uraian di atas dapat kita lihat bagan sebagai berikut:



Untuk memperoleh pengertian dan pemahaman diagram tersebut di atas, perlu uraian masing-masing faktor yang terdapat dalam diagram tersebut. Adapun uraian faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :

1. Penguasaan bola

Penguasaan bola meliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi : a. teknik menendang, b. teknik mengontrol, c. teknik menggiring, d. teknik menyundul (Soegijanto, 1990:13). Selanjutnya Soegijanto menyatakan bahwa disamping empat teknik di atas masih ada beberapa teknik lain yang perlu dikuasai dan dikembangkan untuk mendukung kemampuan bermain sepakbola yang meliputi : a. melempar bola, b. gerak tipu dengan bola, c. merampas bola, d. teknik khusus penjaga gawang.

Untuk dapat meraih prestasi dalam bermain sepakbola, pemain harus memiliki kemampuan penguasaan gerak teknik. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: 1) Menendang (*kicking*), 2) Menghentikan (*stopping*), 3) Menggiring (*dribbling*), 4) Menyundul (*heading*), 5) Merampas (*tackling*), 6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), dan 7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menurut Aang Witarsa (1984: 1) teknik sepakbola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) Teknik tanpa bola yang terdiri dari lari, lompat, gerak tipu, dan khusus bagi pemain belakang (*keeper*) dan 2) Teknik dengan bola yang terdiri dari menendang, mengontrol bola, membawa bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), gerak tipu dengan bola, merebut bola (*tackling*), melempar bola, dan teknik khusus untuk penjaga gawang (*keeper*).

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola.

a. Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

b. Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- 2) Mengoperkan bola (*passing*)
- 3) Menendang bola ke gawang (*shooting*)
- 4) Menggiring bola (*dribbling*)
- 5) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*)
- 6) Menyundul bola (*heading*)
- 7) Gerak tipu (*feinting*)
- 8) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*)
- 9) Melempar bola kedalam (*throw-in*)
- 10) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Dengan memperhatikan pernyataan yang berkaitan dengan pengertian penguasaan bola tersebut di atas maka disini dapat kita kelompokkan menurut perkenaan bagian badan yang digunakan untuk menguasai

bola terutama dalam penguasaan keempat teknik pokok di atas yakni : a) bagian kaki, b) bagian perut dan dada, c) bagian kepala.

Selanjutnya untuk mengetahui kegunaan dari masing-masing bagian tersebut adalah sebagai berikut :

a. Bagian kaki

Untuk bagian kaki ini dimaksudkan guna penguasaan bola mulai dari kaki sampai paha, yang meliputi:

1) teknik menendang, 2) teknik mengontrol, 3) teknik menggiring dan 4) teknik gerak tipu.

b. Bagian perut dan dada

Untuk bagian ini biasanya lazim digunakan untuk teknik mengontrol bola saja.

c. Bagian kepala

Bagian kepala digunakan untuk teknik menyundul dan teknik mengontrol bola.

2. Ball Feeling

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Bagi pemain-pemain muda atau pemula biasanya mereka belum memiliki perhitungan yang baik terhadap bola sehingga seringkali mengalami kesulitan dalam hal penguasaan bola. Oleh karena itu pemain lebih dulu diajak mengenal sifat-sifat bola, agar lebih dapat menyatu dengan bola.

Dalam hal ini Soedjono (1980:3) menyatakan bahwa dengan melalui latihan ball feeling ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat latihan yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

3. Bentuk-bentuk latihan ball feeling :

Setelah kita mengetahui beberapa tujuan dan manfaat dari latihan ball feeling ini makadisini penulis menyampaikan beberapa bentuk latihan ball feeling. Adapun bentuk-bentuk latihan tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yakni : bagian kaki, paha, dan bagian kepala.

Bentuk-bentuk Latihan Ball Feeling

BAGIAN / BENTUK LATIHAN	PELAKSANAAN
1. Bagian kaki 1.1. Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakkan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakkan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3. Menimang bola rendah di antara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.
1.4. Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5. Kombinasi dari semua latihan	<ul style="list-style-type: none"> · Dilakukan di tempat · Dilakukan sambil bergerak · Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah · Dilakukan berpasangan

2. Bagian paha 2.1. Menahan bola di atas paha	Bola diletakkan di atas paha kemudian ditahan beberapa saat sampai bola tidak jatuh.
2.2. Menimang bola di udara dengan paha kanan dan kiri bergantian	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul -pantulkan / ditimang -timang dengan paha kanan dan kiri secara bergantian dan berulang-ulang.
2.3. Kombinasi latihan	<ul style="list-style-type: none"> · Dilakukan di tempat · Dilakukan sambil bergerak · Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah · Dilakukan berpasangan
3. Bagian kepala 3.1. Menahan bola di atas kepala	Bola diletakkan di atas dahi, kemudian ditahan sejenak bola tidak jatuh secara berulang-ulang.
3.2. Menimang bola dengan kepala	Bola dilemparkan ke atas, kemudian dipantul pantulkan/ditimang-timang dengan perkenaan dahi secara berulang-ulang.
3.3. Kombinasi latihan	<ul style="list-style-type: none"> · Dilakukan di tempat · Dilakukan sambil bergerak · Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah · Dilakukan berpasangan

Dengan memperhatikan beberapa bentuk latihan tersebut di atas, maka selanjutnya para pemain, pelatih sepakbola dapat menggunakan atau memilih dari beberapa bentuk latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan yang dikehendaki, sehingga diharapkan pembinaan dasar bagi para pemain pemula dapat tertanam dengan baik yang pada gilirannya akan memberikan andil yang cukup besar bagi pembinaan terutama peningkatan penguasaan bola melalui latihan ball feeling, sehingga pembinaan dasar dapat tercapai dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dalam pembahasan tersebut di atas, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam membina pemain pemula pada prinsipnya adalah memberikan kemampuan dasar yang baik untuk perkembangan prestasi anak selanjutnya.
2. Kemampuan dalam penguasaan bola bagi pemain sangat dipengaruhi oleh feeling pemain terhadap bola.
3. Latihan ball feeling sangat tepat diberikan pada pemain pemula sebelum memasuki tahapan latihan teknik dasar dalam sepakbola.
4. Ada tiga bagian badan yang sangat dominan untuk menguasai bola yakni, bagian kaki, bagian paha, dan bagian kepala.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarso (1984). *Dasar-dasar Teknik Sepakbola*. Jakarta. PSSI.
- Chussaeri (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Depdikbud (1991). *Diktat Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Kadir Yusuf (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Lutan, Rusli., (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. P2LTk Dirjen Dikti Depdigbud.
- Soedjono (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.

- _____ (2008). *Seminar Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Yogyakarta: PSIM.
- Soewarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Sugiyanto (1990). *Teknik Dasar Sepakbola (Diktat Kuliah)*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Wiel Coerver (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Yosef Sneyers (1982). *Sepakbola Remaja*. Jakarta. PT. Rosda Jayaputra.