

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh seorang penjaga gawang. Kedua regu selain menjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukkan ke dalam gawang lawannya. Sukatamsi (2003: 1.3) mendefinisikan secara jelas sebagai berikut: sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). hampir semua permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat, panjang 90 m sampai 120 m dan lebar 45 m sampai 90 m. Pada kedua garis batas lebar lapangan di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separoh lapangan dan berdiri saling berhadap-hadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga

garis, tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguassai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang paling banyak mencetak gol dalam waktu 2 x 45 menit akan menjadi regu yang memenangkan pertandingan.

Menurut Muhajir (2005: 2), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian-kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Menurut Surayin (1988: 59), pada dasarnya sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing sebelas orang pemain, termasuk penjaga gawang. Sepakbola dimainkan di lapangan berumput yang berbentuk empat persegi panjang dengan perbandingan lebar dan panjang lapangan berbanding 3 dan 4. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang pengawas garis. Tujuan masing-masing regu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Menurut Soedjono (1985: 16) sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang

berlangsung 2 x 45 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya .

2. Hakekat Keterampilan Menggiring Bola

a. Pengertian Keterampilan Menggiring Bola

Istilah terampil biasanya digunakan menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Meskipun istilah ini banyak pengertian, pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Singer yang dikutip oleh Yuli Priyanto (2010: 11) terampil menunjuk pada derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dalam suatu tingkat kemahiran. Suatu keterampilan yang pandang sebagai aktifitas gerak atau suatu tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu.

Keterampilan juga dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Penguasaan suatu keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon ke dalam suatu pola gerak yang terkoordinasi, terorganisir, dan terintegrasi. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu

tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Menurut Nadler yang dikutip oleh Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2010: 49) keterampilan (skill) merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha yang dikutip oleh Yuli Priyanto (2010: 12), menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka makin terampil orang tersebut.

Pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Istilah keterampilan juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000: 58). Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan

tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Menggiring bola menurut Clive Gifford yang dikutip oleh Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2012: 47) adalah berlari membawa bola dan menjaganya dari gangguan pemain lawan dan bergerak dengan cepat dan tepat agar tetap menguasai bola. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menggiring bola menurut Danny Mielke (2007: 1) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menurut Sukatamsi (2003: 3.3) menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan dengan tujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan (Sucipto, dkk. 2000: 28). Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Dalam permainan sepakbola, menggiring bola bisa sangat efektif apabila pemain dapat

memberikan kesempatan kepada temannya untuk mencari tempat yang kosong guna membuka peluang untuk mencetak gol.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa menggiring bola adalah menendang terputus-putus yang dilakukan pelan-pelan atau cepat agar bola bergulir terus-menerus di atas tanah dengan tujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

b. Cara menggiring bola

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya (*dribbling*). Adapun cara menggiring bola menurut Muhajir (2005: 8-9) diantaranya :

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Pandangan mata ke arah bola
 - b) Kepala dan badan di atas bola
 - c) Bola didorong dengan kaki bagian dalam dan tetap dalam jarak penguasaan
 - d) Bola didorong lurus ke depan
 - e) Posisi badan berada di antara bola dan lawan.
- 2) Menggiring dengan punggung kaki
 - a) Pandangan mata ke arah bola
 - b) Kepala dan badan di atas bola
 - c) Bola didorong lurus ke depan dengan punggung kaki
 - d) Ujung kaki yang mendorong bola menghadap ke tanah
 - e) Ketika berlari, kaki melangkah pendek
 - f) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
 - g) Badan di antara bola dan lawan.
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - a) Pandangan mata ke arah bola
 - b) Kepala dan badan di atas bola
 - c) Bola didorong lurus ke depan dengan kaki bagian luar
 - d) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar kedalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat kelingking

- e) Langkah dalam lari tidak boleh terhalang
- f) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
- g) Posisi badan berada di antara bola dan lawan.

Sedangkan menurut Arma Abdoellah (1981: 427) menggiring bola hanya dilakukan jika keadaan terpaksa. Namun demikian tidak berarti bahwa tehnik ini tidak perlu, setiap pemain harus dapat menggiring bola dengan baik. Pada prinsipnya ada tiga cara menggiring bola yang biasa dipergunakan, bola dapat digulingkan dengan :

- a) bagian punggung kaki sebelah dalam
- b) bagian punggung kaki
- c) bagian punggung kaki bagian luar.

c. Manfaat Menggiring Bola

Di dalam permainan sepakbola menggiring bola mempunyai banyak manfaat, adapun manfaat menggiring bola menurut Sukatamsi (2003 : 3.4) adalah :

- 1) Untuk melewati lawan
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut Komarudin yang dikutip oleh Yuli Priyanto (2010: 17) manfaat menggiring bola, yaitu :

- 1) Melewati lawan.
- 2) Mengarahkan bola ke ruang yang kosong.
- 3) Melepaskan diri dari kawalan lawan.
- 4) Membuka ruang untuk kawan.
- 5) Menciptakan peluang melakukan *shooting* ke gawang lawan.

Menurut Timo Scheunemann (2008: 39) menjelaskan bagian dari sepakbola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia bahkan dunia adalah menggiring bola. Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan seringkali memperlambat tempo permainan. Memang salah satu kunci terpenting dalam bermain sepakbola adalah melakukan hal tepat pada saat yang tepat.

Kegunaan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Hal ini dikatakan oleh Danny Mielke (2007: 6) bahwa menggiring bola digunakan untuk menciptakan ruang agar memperoleh posisi yang baik. Menurut Aang Witarsa yang dikutip oleh Ledi Alif Ansori (2008: 14) menyebutkan menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan tim.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa manfaat menggiring bola adalah untuk melewati lawan, menciptakan ruang, menahan bola dalam penguasaan dan memperlambat tempo permainan.

3. Hakekat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang

olahraga permainan. Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Andi Suhendro, 2004 : 4.23). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988 : 216).

Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh (Moeljono Wiryoseputro 1995: 444)

Selanjut A. Hamidsyah Noer (1995: 158) mengatakan kecepatan bukan berarti dalam waktu singkat dapat menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara cepat tetapi dapat pula memindahkan posisi tubuh dari posisi yang satu ke posisi yang lain secepat-cepatnya. Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama (Harsono, 1988: 217). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto 1995: 9).

Menurut Treadwell yang dikutip oleh Saifudin (1999: 11), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan

anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Menurut Sukadiyanto (2002 : 106) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai sangat penting memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73) kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di depan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk

dapat menggerakkan semua sistem dalam melawan beban atau hambatan pada jarak tertentu dalam waktu yang relatif cepat atau singkat.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu : 1) usia, bakat dan jenis kelamin , 2) macam *fibril* otot berdasarkan pembawa sejak lahir, 3) pengaturan sistem dan koordinasi yang baik, 4) kekuatan otot, dan 5) sifat elastisitas dan rileks dari otot (A. Hamidsyah Noer 1995: 158).

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut M. Sajoto (1995: 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Nurhasan (2003: 5.4), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola

lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Dari beberapa pendapat di atas dapat dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

4. Hakekat Koordinasi Mata-Tangan-Kaki

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono 1988: 219). Selanjutnya Mochamad Sajoto (1995: 9) koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Jadi untuk dapat melakukan gerakan koordinasi yang benar

diperlukan juga koordinasi sistem syaraf yang meliputi sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi dengan otot, tulang, dan sendi.

Menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 77), koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien.

Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang (atlet) dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat.

Mengenai indikator koordinasi, Sukadiyanto (2005: 139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak

yang ekonomis. Dengan demikian koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian merupakan koordinasi neuromuskuler. Menurut Sukadiyanto (2005: 139) koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

Koordinasi neuromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan intermuskuler. Pada koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot di dalam otot itu sendiri. Ciri orang yang memiliki koordinasi intramuskuler baik, dalam melakukan gerak akan serasi, tepat, ekonomis, dan efektif. Sedangkan pada koordinasi intermuskuler melibatkan efektivitas otot-otot yang bekerjasama dalam menampilkan satu gerak (Sukadiyanto, 2005: 139).

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang relatif lebih sulit dibandingkan dengan olahraga permainan lainnya. Sebagai contoh, pemain sepakbola yang bermain di posisi sayap dituntut untuk bisa melakukan *crossing* (passing atas secara menyilang) sambil berlari cepat atau sprint. Pemain sepakbola yang memiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan *crossing* bola dengan benar, tetapi bagi pemain sepakbola yang memiliki koordinasi buruk akan kesulitan dalam melakukan

crossing. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

b. Latihan Koordinasi Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Ciri siswa usia sekolah dasar adalah bergerak, setiap anak menggunakan waktunya untuk bergerak yaitu gerakan kasar yang menggunakan sebagian besar tubuhnya, seperti berlari melompat dan melempar. Selain itu pada masa ini anak akan lebih senang memainkan permainan sepakbola, basket dan sebagainya. Menurut W. Rob dan E.J Leertouwer dalam buku Sukintaka, dkk (1979: 91), tingkat umur pendidikan sekolah dasar dibagi menjadi tiga, yaitu: kelompok umur pendidikan pertama antara 6 sampai 8 tahun, kelompok umur pendidikan kedua antara 8 sampai 10 tahun, dan kelompok umur pendidikan ketiga antara 10 sampai 12 tahun. Menurut Amung Ma'mun yang dikutip Yuli Priyanto (2010: 24) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa anak lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Hendaknya bentuk latihan koordinasi yang dipilih untuk anak-anak adalah gerakan-gerakan dasar yang mengarah pada permainan, mengarah pada pertumbuhan dan perkembangan anak, dan secara tidak langsung mengarah pada peningkatan keterampilan bermain sepakbola. Bentuk latihan koordinasi yang diberikan pada anak usia sekolah dasar didasarkan pada tahap gerak dasar yang menyenangkan, gerakan tersebut meliputi variasi lompat,

variasi loncat, dan variasi langkah kaki yang dipadukan dengan arah pandangan mata dan ayunan lengan tangan.

Menurut Amung Ma'mun (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat. Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai, yang terdiri atas : menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar. Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek, gerakan dalam sepakbola seperti: melempar bola ke dalam lapangan, menendang bola, menggiring bola, menangkap bola yang dilakukan oleh penjaga gawang.

Seorang pemain sepakbola dalam suatu permainan, sebagian waktunya digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan tanpa bola. Menurut Soewarno Kr (2001: 3), gerakan-gerakan tanpa bola yang ada dalam sepakbola meliputi gerakan berlari, gerakan berhenti dan berlari mendadak, gerakan berbelok dan berputar. Gerakan-gerakan tersebut disebut gerakan-gerakan dasar (*basic movement*). Jadi yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah kemampuan lokomotor dan manipulatif.

Latihan koordinasi dapat diberikan pada anak-anak usia antara umur 8-13 tahun karena pada saat ini punya karakteristik mempunyai kecepatan belajar yang luar biasa (Rusli Lutan, dkk, 2000: 77).

Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pada usia sekolah dasar dapat diberikan latihan koordinasi, karena pada usia-usia tersebut anak mempunyai kecenderungan fisik yang mendukung ke arah perbaikan kualitas koordinasinya.

Keuntungan bagi anak usia sekolah dasar yang memiliki kemampuan koordinasi baik, akan mampu menampilkan keterampilan dengan sempurna dan dapat dengan cepat mengatasi permasalahan gerak pada saat latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, tanpa memiliki kemampuan koordinasi bagus, maka atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan teknik yang kompleks. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Guntur Utomo (2004: 3), latihan koordinasi juga amat baik mengingat usia 8-12 tahun merupakan fase "*development of skill*".

Koordinasi yang baik akan menghasilkan eksekusi teknik prima di dalam posisi sesulit apapun.

c. Macam-macam Latihan Koordinasi

Menurut Bempa dalam Sukadiyanto (2005: 138) pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Koordinasi khusus merupakan koordinasi

antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan.

Oleh karena itu, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes. Untuk itu, baik koordinasi umum maupun koordinasi khusus keduanya sangat diperlukan dalam cabang olahraga sebab keduanya saling berpengaruh terhadap keterampilan gerak seseorang.

Dalam sepakbola sebagian besar gerakan dilakukan oleh tungkai dan kaki. Fungsi dari gerakan lengan dan tangan hanya sebatas menjaga keseimbangan pemain sepak bola pada saat berlari, melakukan gerak tipu terhadap lawan pada saat menggiring bola, berbelok, berputar, dan berhenti mendadak. Karena sebagian besar gerakan yang di sepakbola dilakukan oleh tungkai dan kaki, maka koordinasi yang dilatihkan untuk pemain sepakbola adalah koordinasi yang dapat meningkatkan kombinasi gerakan tungkai dan kaki dengan arah pandangan mata, tetapi tanpa mengabaikan ayunan lengan dan tangan. Kombinasi ayunan lengan dan tangan selain membatu dalam keseimbangan juga mendapat membantu dalam pengharmonisan dan keluwesan gerakan. Dengan demikian sasaran utama pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak.

d. Dasar-dasar Latihan Koordinasi

Karakter umum latihan koordinasi adalah melakukan gerakan beranekaragam dalam satu satuan waktu. Misalnya gerakan lari di tempat bersamaan dengan mendorong, tangan kanan ke atas dan tangan kiri ke depan. Karena pada olahraga sepakbola anggota tubuh bagian bawah sangat dominan dalam berbagai gerakan. Untuk anggota tubuh bagian atas yang meliputi lengan dan tangan harus dilatih juga secara seimbang, karena koordinasi itu melibatkan perpaduan berbagai macam gerakan yang terjadi pada bagian tubuh.

5. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Masa anak-anak merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

Menurut Sugiyono (2001: 1.17) pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Berdasarkan pendapat tersebut pertumbuhan merupakan perubahan yang ada pada diri seseorang yang didasarkan pada perubahan dalam hal ukuran, misalnya peningkatan ukuran atau berat badan. Pertumbuhan biasanya dapat dilihat dengan jelas.

Perkembangan yaitu proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan tersesialisasi (Sugiyono, 2001: 1.18). Berdasarkan pendapat tersebut perkembangan itu bisa mengarah pada perubahan kualitas maupun kuantitas individu. Perubahan kuantitatif adalah perubahan yang diukur atau dihitung, sedangkan perubahan kualitatif adalah fungsi tubuh itu mengalami perubahan menjadi semakin baik, semakin teratur, semakin lancar, dan sebagainya.

Menurut Anarino dan Cowell dalam Sukintaka (1992: 42-43), anak dengan umur 9-10 tahun mempunyai karakteristik :

Jasmani:

- a. Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
- b. Daya tahan berkembang.
- c. Pertumbuhan tetap.
- d. Koordinasi mata dan tangan baik.
- e. Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan.
- f. Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- g. Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki.
- h. Gigi tetap, mulai tumbuh.
- i. Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- j. Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Psikologik atau Mental:

- a. Perhatian terhadap bentuk, berkembang, dan berkembangnya masalah hasil atau keuntungan.
- b. Kemampuan untuk mengeluarkan pendapat yang makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya.
- c. Sifat berkhayal, masih ada, dan menyukai suara berirama dan gerak.
- d. Senang meniru yang sesuai dengan idamannya.
- e. Perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang, tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya.
- f. Sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa.
- g. Aktifitas yang menyenangkan bertambah.
- h. Sangat menyenangi kegiatan kompetitif.

Sosial:

- a. Mudah terangsang, tetapi juga mudah terluka karena kritik.
- b. Suatu saat suka memukul.

Anak dengan umur 11-12 tahun mempunyai karakteristik:

Jasmani:

- a. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- b. Ada kesadaran mengenai badannya.
- c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- f. Waktu reaksi makin baik.
- g. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Psikologik atau Mental :

- a. Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah.
- b. Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
- c. Sifat kepahlawanan kuat.
- d. Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- e. Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- f. Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- g. Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
- h. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- i. Berusaha mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
- j. Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- k. Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperleh lewat bacaan.

Sosial dan Emosional :

- a. Pengantaran rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
- b. Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya, biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.
- c. Mudah dibangkitkan.
- d. Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki.
- e. Ledakan emosi biasa saja.
- f. Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
- g. Senang sekali memuji dan mengagungkan.

- h. Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
- i. Laki-laki membenci putri, sedangkan putri membenci laki-laki yang lebih tua.
- j. Rasa bangga berkembang.
- k. Ingin mengetahui segalanya.
- l. Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.
- m. Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu, atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan.
- n. Merindukan pengakuan dari kelompoknya.
- o. Kerjasama meningkat, terutama sesama laki-laki. Kualitas kepemimpinannya mulai nampak.
- p. Senang pada kelompok, dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin.
- q. Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu, mudah untuk bertemu.
- r. Senang merasakan apa yang mereka kehendaki.
- s. Loyal terhadap kelompok atau “gang” nya.
- t. Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

6. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar (<http://id.wikipedia.org/wiki/ekstrakurikuler>). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, dan menerapkan nilai pengetahuan yang telah dipelajari berbagai mata pelajaran (Depdikbud, 1994). Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor: 226/C/Kep/O/1992 dirumuskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah.

Pengembangan kepribadian peserta didik merupakan inti dari pengembangan kegiatan ekstra kurikuler. Pengembangan kepribadian yang

matang dalam konteks pengembangan kegiatan ekstrakurikuler tentunya dalam tahap-tahap kemampuan peserta didik. Mereka dituntut untuk memiliki kematangan dan keutuhan dalam lingkup dunia hunian mereka sebagai anak yang tengah belajar. Mereka mampu mengembangkan bakat dan minat, menghargai orang lain, bersikap kritis terhadap suatu kesenjangan, berani mencoba hal-hal positif yang menantang, peduli terhadap lingkungan, sampai pada melakukan kegiatan-kegiatan intelektual dan ritual keagamaan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam mata pelajaran yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah untuk membantu mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka secara khusus yang diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul " Hubungan antara kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola terhadap prestasi Menggiring Bola dalam Sepakbola". Hasil penelitian menunjukkan masing-masing peubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688, $p < 0,05$ (signifikan). Kelincahan = 0,620, $p < 0,05$ (signifikan). Penguasaan bola = 0,637, $p < 0,05$ (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, Kelincahan, dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola $R_y(1,2,3) = 0,797$ dengan f Regresi = 15.070 < F tabel = 2.98 pada taraf

signifikansi 5% (signifikan). Sumbangan variabel lari 50 M = 23.13 %, kelincahan = 19.79 %, dan penguasaan bola 20.56 %. Sumbangan dari ketiga variabel tersebut = 63.5 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amran Nurhadi (2004) berjudul "Sumbangan, Kelincahan, Keseimbangan, Koordinasi dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepakbola". Sampel yang digunakan adalah pemain sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNY yang berjumlah 35 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya sumbangan kelincahan sebesar 16,006%, keseimbangan sebesar 7.719%, koordinasi sebesar 18,352% dan kelentukan sebesar 17,602% terhadap keterampilan menggiring bola. Selain itu diketahui juga sumbangan yang diberikan oleh gabungan variabel bebas terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 59,679%.

C. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Kecepatan dengan Keterampilan Menggiring bola

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kualitas kecepatan akan dapat membuat seorang atlet bergerak atau melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin dalam waktu yang singkat. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

2. Hubungan koordinasi mata-tangan-kaki dengan keterampilan menggiring bola

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan, 2000: 77). Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain.

Bentuk latihan koordinasi yang diberikan kepada anak usia sekolah dasar didasarkan pada tahap gerak dasar yang menyenangkan, gerakan tersebut meliputi: variasi lompat, variasi loncat, dan variasi langkah kaki yang

dipadukan dengan arah pandangan mata dan ayunan lengan tangan. karena sebagian besar gerakan yang ada di sepakbola dilakukan oleh tungkai dan kaki maka koordinasi yang dilatihkan untuk pemain sepakbola adalah koordinasi yang dapat meningkatkan kombinasi gerakan tungkai dan kaki dengan arah pandangan mata, tetapi tanpa mengabaikan ayunan lengan dan tangan. Dengan demikian diduga terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

3. Hubungan Kecepatan dan Koordinasi mata-tangan-kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola

Melakukan gerak tipu dengan tanpa bola atau menggiring bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kecepatan dalam memainkan atau menggiring bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat dikepung beberapa pemain lawan. Sedikit saja bola jauh dari jangkauan bola akan direbut lawan.

Permainan sepabola memerlukan kerjasama tim yang baik antar pemain, baik disaat penyerangan, disaat bertahan, mengoper bola, menerima bola atau menggiring bola untuk mendukung permainan tim. Banyak kesalahan yang terjadi saat menggiring bola dan mengoper bola, kadang bola lepas jauh sehingga mudah direbut lawan. Dengan memiliki kecepatan dan koordinasi mata-tangan-kaki yang baik maka akan mendukung kemampuan bermain yang baik pula. Dengan demikian diduga terdapat hubungan antara kecepatan dan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

D. Hipotesis

Berdasar kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir maka dapat disimpulkan :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SD Negeri 1 Cangkreplor Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan-kaki dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SD Negeri 1 Cangkreplor Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.
3. Ada hubungan yang signifikan gabungan antara kecepatan dan koordinasi mata-tangan-kaki dengan keterampilan menggiring bola secara bersama-sama pada siswa SD Negeri 1 Cangkreplor Purworejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

