

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. KerangkaTeori

1. Hakikat Deskripsi

Deskripsi adalah suatu kaidah pengolahan data, menjadi sesuatu yang dapat di utarakan secara jelas dan tepat dengan tujuan agar dapat di mengerti orang yang tidak langsung mengalaminya sendiri.¹ Dalam ke ilmunan deskripsi diperlukan agar peneliti tidak melupakan pengalamannya dan agar pengalaman tersebut dapat di bandingkan dengan pengalaman peneliti lain, sehingga mudah untuk dilakukan pemeriksaan dan kontrol terhadap deskripsi tersebut. Pada umumnya deskripsi menegaskan sesuatu, apa sesuatu itu kelihatannya, bagaimana bunyinya, bagaimana rasanya dan sebagainya. Deskripsi yang detail di ciptakan dan di pakai dalam disiplin ilmu sebagai istilah teknik.

Menurut para ahli deskripsi merupakan bentuk wacana yang berusaha menyajikan suatu hal atau objek pembicaraan yang membuat objek tersebut seakan-akan para pembaca melihat sendiri objek tersebut atau seolah-olah berada di depan mata kepala para pembaca.²

Pendek kata, pengertian deskripsi adalah pemaparan atau pun penggambaran secara terperinci dengan kata-kata secara jelas serta terperinci.

¹ <https://id.wikipedia.org/wiki/Deskripsi>

² <http://www.pengertianmenurutparaahli.net.> (diakses pada hari senin 26 desember 2016 pukul 11.30 WIB)

Deskripsi bisa juga disebut sebagai uraian. Dengan membaca sebuah tulisan deskripsi membuat kita memahami suatu kondisi, keadaan atau hal lainnya dengan baik seolah-olah kita melihat atau mengalami langsung apa yang diceritakan.³

2. Hakikat Aktivitas

Menurut Anton M. Mulyono , aktivitas artinya “kegiatan atau keaktifan”. Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktivitas.⁴

Dalam filsafat, aktivitas adalah suatu hubungan khusus manusia dengan dunia, suatu proses yang dalam perjalanannya manusia menghasilkan kembali dan mengalih wujudkan alam, karena ia membuat dirinya sendiri subyek aktivitas dan gejala-gejala alam obyek aktivitas. Berkat aktivitas manusia mengangkat dirinya sendiri melampaui dunia binatang dan memelihara maupun mengembangkan dalam proses historis semua ciri-ciri yang spesifik manusia.⁵

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, aktivitas merupakan suatu kegiatan atau tindakan yang di lakukan antara individu dengan lingkungannya yang menuju kepada sebuah proses pembelajaran.

³ <http://www.pengertianmenurutparaahli.net>. (diakses pada hai senin, 26 desember 2016 pukul 11.30)

⁴ <http://soddis.blogspot.co.id/2013/08/pengertian-aktivitas-menurut-para-ahli.html> .(diakses hari senin 26 desember 2016 pukul 11.30)

⁵ <http://arti-definisi-pengertian.info/pengertian-arti-aktivitas/> (di akses paa hari senin, 26 desember 2016 pukul 12.30)

Dalam sepakbola terdapat aktivitas-aktivitas yang terjadi. Terdapat aktivitas teknik maupun aktivitas fisik. Aktivitas-aktivitas inilah yang menjadikan sepakbola semakin marak digemari oleh berbagai kalangan. Tanpa aktivitas teknik maupun fisik sepakbola tidak dapat dinikmati oleh para pengemarnya.

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas orang pemain. Permainan sepak bola berlangsung selama 2 x 45 menit, kemenangan dalam sepakbola ditentukan dengan selisih gol yang masuk kedalam gawang.

Di dalam 2 babak tersebut atau 2 x 45 menit tentunya banyak terjadi aktivitas-aktivitas yang menunjang permainan sepakbola. Untuk aktivitas fisik pastinya para pemain harus mempunyai fisik yang memadai untuk melakukan aktivitas tersebut. Contoh aktivitas fisik yaitu berlari mengejar bola, melompat untuk mendapatkan bola, hingga berbenturan dengan lawan ketika berusaha merebut atau mempertahankan bola. Kemudian aktivitas teknik paling dasar dalam sepak bola yaitu menendang bola, menahan bola dan menggiring bola. Ketiga aktivitas ini merupakan serangkaian gerakan para pelaku sepakbola di dalam lapangan yang mana bertujuan untuk menunjang permainan yang baik dan meraih kemenangan.

Aktivitas dalam sepak bola sangat berkaitan dengan kemampuan dasar seorang pemain itu sendiri. Maksudnya adalah, jika seorang pemain memiliki kemampuan dasar yang baik maka akan mudah melakukan aktivitas-aktivitas ketika bermain sepak bola.

Jadi aktivitas sepakbola seperti menendang bola, menahan bola dan menggiring bola dalam olahraga sepakbola harus dilatih sejak dini. Karena teknik tersebut merupakan aktivitas yang dominan terjadi di lapangan ketika individu bermain sepakbola.

3. **Hakikat Passing**

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki. Tetapi bagian tubuh lain juga bisa di gunakan.⁶ *Passing* merupakan salah satu teknik bermain sepakbola yang sangat penting sehingga semua pemain wajib menguasainya mulai dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan penyerang. *Passing* digunakan oleh setiap pemain untuk memberikan bola dengan jarak yang dekat, sedang maupun jauh agar dapat diterima oleh pemain lain dan dilanjutkan dalam permainan serta dapat membongkar pertahanan lawan dan membuat tim kita mempermudah dalam menyerang berusaha untuk mencetak gol.

Buku Joseph A. Luxbacher terdapat tiga teknik dasar untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan : *inside of the foot* (bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (bagian samping luar kaki), dan *instep* (kura-kura kaki) teknik yang dipakai tergantung pada situasi yang terjadi di lapangan.⁷ Dalam

⁶ Danny Mielke, Dasar-dasar Sepakbola (*EASTERN OREGON UNIVERSITY*), 2007), h19

⁷ Joseph A. Luxbacher, Sepakbola, (Jakarta : PT raja Grafindo Persada,2004), h.11

permainan sesungguhnya dan situasi di lapangan sebagian besar pemain banyak menggunakan *inside of the foot* (kaki bagian dalam) karena teknik ini lebih efektif dan efisien dalam menyerang.

Di buku *the Usborn Soccer School* bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola. Bagian kaki tersebut memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola di bandingkan dengan bagian lain. Sehingga lebih mudah bagi anda untuk menembak kemana arah bola jika anda menendang sehingga sangat ideal untuk operan yang akurat.⁸

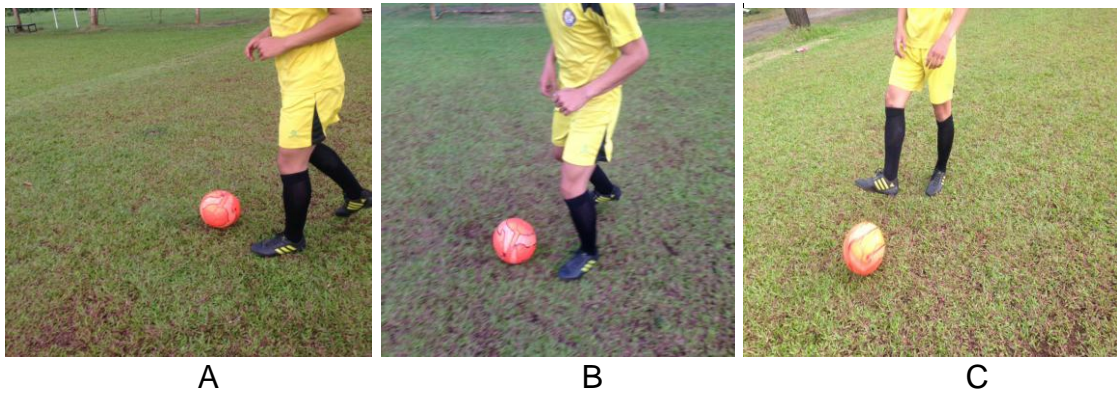
Tapi kita tidak boleh melupakan teknik *control* dalam membicarakan masalah *passing*, karena kedua teknik ini sangat berkaitan erat dimana jika kita melakukan *passing* yang bagus tapi *control* kita buruk maka usaha kita membangun serangan akan sia-sia sebab tim yang dapat menguasai permainan adalah tim yang dapat mengontrol bola dengan baik. Baik *control* di permukaan tanah ataupun di udara tentu dalam tekanan dari lawan pada pertandingan sebenarnya.

Passing dapat dibagi menjadi tiga yaitu *short pass*, *medium pass* dan *long pass*. Dalam *short pass* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki, untuk *medium pass* sama seperti halnya *short pass* akan tetapi tenaga dan perkenaan kaki pada bola harus lebih kuat, dan untuk *long pass* menggunakan kaki bagian dalam kaki, luar kaki, dan juga punggung kaki akan

⁸ *Produced in Association with Bobby Charlton International Soccer School LTD, (The usborne soccer school teknik mengoper bola dan menembak),h. 5*

tetapi diusahakan menyentuh bagian bawah bola dan perkenaan kaki pada bola juga harus kuat.

Adapun teknik *passing* menggunakan kaki dalam/ *inside of the foot* adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 : Teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam

Sumber : Dokumentasi penelitian

1. Gambar A adalah sikap awalan. Ayunkan kaki anda kebelakang sambil di arahkan ke bola hingga sejaja dengan kaki satunya lagi.
2. Gambar B kuatkan pergelangan kaki dan badan bertumpu pada satu kaki. Tendang bagian tengah bola.
3. Gambar C biarkan kaki anda tetap mengayun kedepan, sambil tetap memperhatikan bola saat menendang, jangan sampai kaki naik terlalu ke atas arena dapat membuat bola terangkat.

Di bawah ini adalah teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar/*outside of the foot* adalah sebagai berikut :



A

B

C

Gambar 2.2 : Teknik *passing* menggunakan kaki bagian luar

Sumber : Dokumentasi penelitian

1. Gambar A, arahkan kaki kedepan, ayunkan kaki jaga keseimbangan, fokus perhatian ke bola.
2. Gambar B, tundukan kepala, sentakan kaki, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar kaki, tendang pada bagian tengah bola.
3. Gambar C, pindahkan berat badan kedepan, sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang (*follow through*).⁹

⁹ Joseph A Luxbacher, Op.cit, h. 14

Itu merupakan gambaran beberapa cara melakukan *passing* ketika bermain olahraga sepakbola. Berikut merupakan jenis-jenis *passing* ketika berada dalam suatu permainan atau berbagai cara dimana *passing* itu digunakan.

a. *Wall Pass*

Dikenal dengan sebutan *passing one two*, adalah taktik yang sering di gunakan ketika sebuah tim ingin menguasai bola. Bahkan *wall pass* merupakan yang paling dasar dri semua taktik serangan. Tetapi akan lebih efektif bila digunakan dalam situasi yang tepat.

b. *Chip pass*

Chip pass dilakukan dengan gerakan kaki menusuk ke arah bawah bola untuk mengangkatnya ke udara. Dengan *chip pass*, bola akan mendapatkan *backspin*/putaran ke belakang yang akan memperlambat kecepatan bola ketika mendarat di tanah.

c. *Backward pass*

Backward pass di dalam sepak bola sangat efisien bila anda berada di sekitar gawang lawan anda. Jenis *passing* ini dilakukan dengan menendang bola dengan tumit atau telapak kaki.

d. *Passing into space*

Passing into space digunakan ketika permainan ini dimanikan dengan kecepatan tinggi. Para pemain tanpa bola harus memberikan pilihan untuk melewati pemegang bola dengan menjalankan *passing into*

space. Jika anda adalah pembawa bola, anda harus melihat sekeliling anda dan harus mengawasi gerakan dan arah rekan anda.¹⁰

Kesimpulannya adalah *passing* merupakan suatu aktivitas keterampilan dasar dalam sepakbola yang bertujuan untuk memberikan umpan atau memainkan bola tersebut, maka dari itu *passing* sangatlah dominan dalam aktivitas permainan sepakbola. *Passing* tentu saja juga menunjang permainan yang indah dalam sepakbola. Karena dengan *passing* yang bagus dan akurat suatu tim akan terus dapat menjaga dan menguasai bola dari lawannya. Itulah alasan mengapa aktivitas *passing* sangat penting dalam sepakbola.

4. Hakikat *Control*

Sepakbola adalah olahraga yang menonjolkan sebuah kecepatan dan ketepatan dalam bertanding, untuk itu setiap pemain harus dituntut menguasai sebuah *skill*/keterampilan mengontrol bola dengan baik agar dapat memainkan pertandingan dengan baik dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan baik.

Menurut Ken Jones *control* adalah penguasaan bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki, dada, paha dan kepala baik pada saat berlari ataupun di desak lawan.¹¹ Untuk itu dalam latihan kita tidak bisa mengesampingkan latihan *control*. Betapa pentingnya keterampilan ini dalam

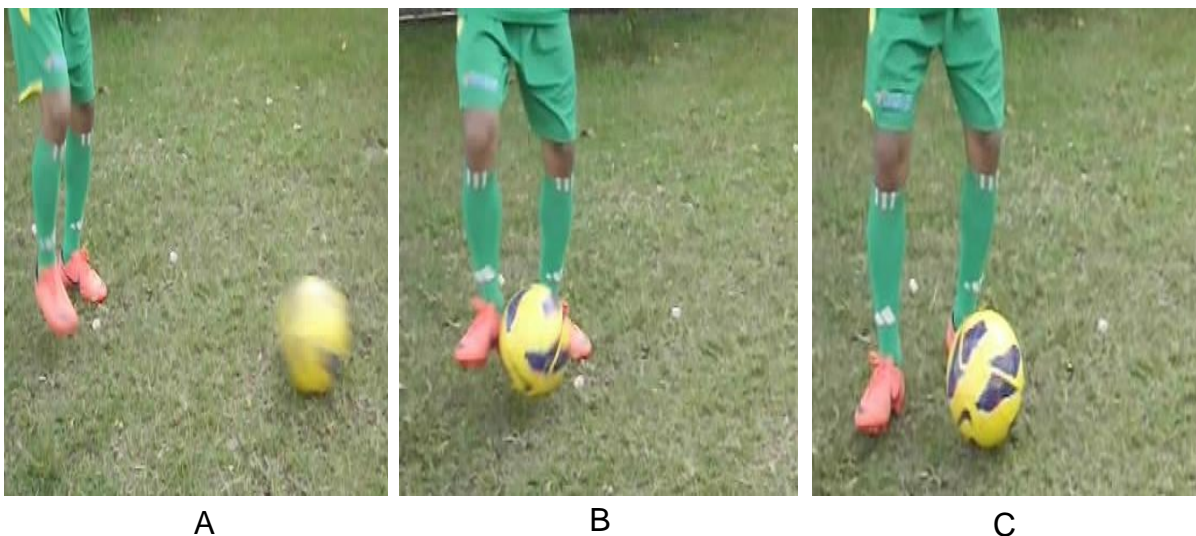
¹⁰ Zidane Mudhor Al-Hadiqie, Menjadi pemain sepakbola profesional (Kata Pena : Jakarta, 2013) h. 32

¹¹ Ken Jones, Panduan Teknik Berlatih (Jakarta: Dian Rakyat PT, 1992), h.23

sepakbola karena dengan mengontrol bola dengan baik maka kita dapat menciptakan gol atau membangun sebuah serangan dan jika kita gagal dalam mengontrol bola maka kejadian akan bisa berbahaya untuk tim kita.

Dalam buku Danny Mielke Menguasai bola (*control ball*) adalah suatu teknik menghentikan bola, kapan memberikan bola, mengarahkan lalu dilanjutkan dengan *dribbling*, *passing* dan *shooting*.¹² Maka dari itu dalam bermain sepakbola setiap pemain harus benar-benar menguasai keterampilan aktivitas mengontrol bola baik dalam tekanan ataupun tidak dalam tekanan.

Adapun di bawah ini adalah teknik *control* bola menggunakan kaki bagian dalam yaitu dengan cara sebagai berikut :



Gambar 2.3 : Teknik *control* menggunakan kaki bagian dalam

Sumber : Dokumentasi penelitian

¹² Danny Mielke, Dasar-Dasar Sepakbola, (Eastern Oregon University), h.29

1. Gambar A, perhatikan saat bola mendekat.
2. Gambar B, buka kaki selebar bahu sentuhlah bola dengan kaki bagian dalam dan usahakan kaki tumpu seiyaman mungkin.
3. Gambar C, ketika bola menyentuh kaki bagian dalam kemudian ambillah posisi untuk melakukan permainan selanjutnya.¹³

Tidak hanya menggunakan kaki bagian dalam saja masih ada teknik mengontrol bola yang lain yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, di bawah ini adalah cara melakukan *control* menggunakan kaki bagian luar yaitu :



A

B

C

Gambar 2.4 : Teknik *control* menggunakan kaki bagian luar

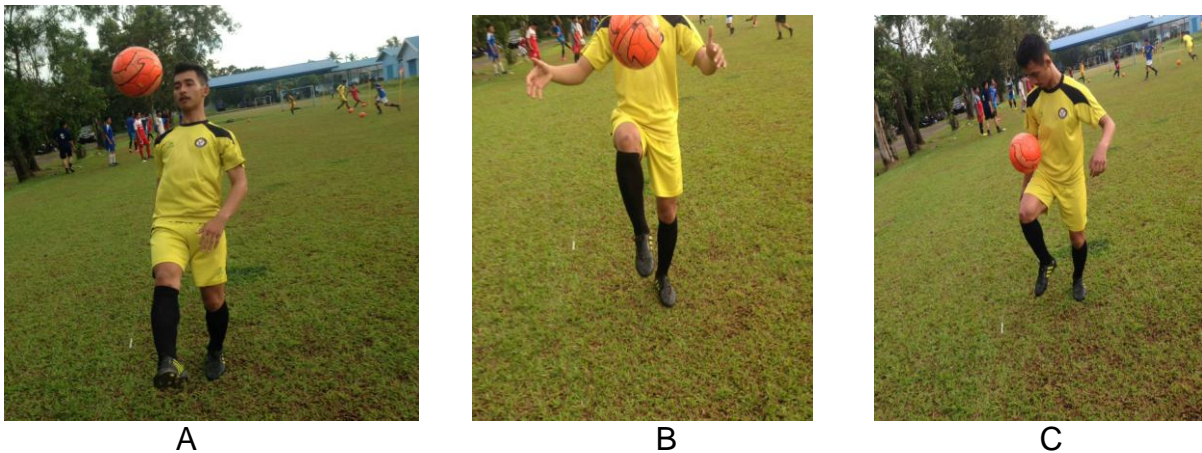
Sumber : Dokumentasi penelitian

1. Gambar A, bersiap menerima bola saat bola mendekat.

¹³ Gill Harvey, Teknik Mengontrol Bola, Alih Bahasa TIM GMS, Jakarta; PT Gapuramitra Sejati, 2002, hal 8

2. Gambar B, buka kaki luar dan arahkan kaki ke bola.
3. Gambar C, ketika bola menyentuh kaki bagian luar kemudian ambillah posisi untuk melakukan gerakan selanjutnya.

Bagian kaki lain yang di gunakan untuk megontrol bola adalah bagian paha, ini bisa digunakan jika datang nya bola berada di atas paha. Berikut cara-cara mengontrol bola dengan paha :



Gambar 2.5 : Teknik control menggunakan paha

Sumber : Dokumentasi penelitian

1. Gambar A, perhatikan bola saat di udara, kaki kanan bersiap, kaki kiri sebagai tumpuan.
2. Gambar B, siapkan paha untuk menerima bola yang jatuh, atur keseimbangan. Tangan di rentankan dan disesuaikan.
3. Gambar C, terima dengan tenang dan tetap menjaga keseimbangan.

Dalam bermain sepak bola kita harus dapat menguasai bola yaitu dengan cara mengontrolnya. Maka dari itu, dengan situasi bermain sepak bola yang sangat cepat dan berubah-ubah maka keterampilan mengontrol bola haruslah bagus dengan maksud dikuasai dengan baik sehingga dalam bermain sepak bola dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Semua anggota tubuh kita kecuali tangan dapat digunakan untuk aktivitas mengontrol bola. Adapun mengontrol bola yang benar adalah dengan meredam, memberhentikan atau menguasai bola kemudian dilanjutkan dengan gerakan selanjutnya seperti *passing*, *control* dan *dribbling*.

Kesimpulannya *control* adalah elemen yang sangat penting dalam sepak bermain sepak bola. Ini bisa dikatakan sudah menjadi satu paket dengan *passing*, karena dengan melakukan aktivitas *passing* pemain yang menerima wajib melakukan aktivitas *control* yang baik dan tepat. Maka kita akan lebih baik dan dapat terus menguasai bola lebih lama. Sehingga peluang untuk mencetak gol pun lebih besar. Akan tetapi jika salah satu pemain kita salah ketika melakukan *control* itu akan membahayakan tim kita sendiri. Apalagi kesalahan aktivitas *control* dilakukan di area pertahanan, pastinya akan berbahaya untuk gawang kita sendiri. Karena merupakan elemen penting, *control* yang baik tentu juga akan menunjang aktivitas sepak bola di dalam lapangan. Semakin bagus aktivitas *control* kita semakin berkembang pula aktivitas permainan sepakbola kita di dalam lapangan.

5. Hakikat *Dribbling* (menggiring)

Dribbling atau menggiring adalah cara pemain menjaga bola dalam posisinya. Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain pada saat membawa bola dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap berguling dekat dengan kita, jauh dari kaki lawan dan biasanya gerakan *dribbling* sering diikuti atau di bumbui dengan gerakan tipu atau mengelabui lawan.

Itu sebabnya keterampilan *dribbling* sangat sering dilakukan dan digunakan. Karena dengan *dribbling* seorang pemain dapat mengelabui ataupun melewati lawannya. Seorang pemain dapat melakukan *dribbling* sambil berlari, karena lawan akan terus tertuju pada gerakan kita dan lawan akan terus membayangkan-bayangkan kita bahkan lebih dari satu orang. Artinya bahwa kita harus dapat melakukan *dribbling* yang baik agar tidak dapat direbut oleh lawan ketika rekan satu tim kita tidak memiliki ruang bebas untuk bisa kita berikan umpan kepadanya.

Keterampilan aktivitas *dribbling* kembali pada praktek penguasaan bola dan kecepatan. Ketika kita sudah menguasai teknik ini, kita akan memiliki kepercayaan untuk melewati lawan, yakinkan kita untuk berlatih dengan kedua kaki.

Dalam buku Bobby Charlton, banyak pelatih-pelatih mengatakan:

- a. Memiliki waktu yang tepat dan menempatkan pada titik yang benar agar dapat terus melakukan *dribbling*.
- b. Kembangkan kepercayaan untuk masuk dengan pemain, sehingga kita sudah menggiring gerakan mereka, mereka akan kesulitan untuk memutar atau membalikan badan.¹⁴

Gerakan *dribbling* seperti berlari dengan bola di bawah penguasaan yang berbelok-belok maupun lurus. *Dribbling* merupakan bagaimana cara pemain menjaga bola dalam posisinya, “sebagaimana bryan Robson mengatakan dalam bukunya bahwa seorang pemain menggunakan kemampuannya untuk memperdaya lawan dan harus percaya diri untuk mendribbling melewati pemain bertahan karena bila gagal tentu serangan juga akan gagal”.

Bryan Robson memberikan tips dalam bukunya :

- a. “Belajar menutup kendali melalui *running with the ball* dengan rintangan, menjaga bola pada kaki dengan jangan men yentuh tanda yang ada. Percepat langkahmu agar lebih sering baik hingga kamu dapat berlari jarak pendek.
- b. Ingat bahwa untuk melewati lawanmu, bola harus tetap ada di penguasaan. Kamu hanya menunggu dan melakukan gerakan membingungkan dan membosankan untuk lawanmu.

¹⁴ Bobby Charlton, Soccer Skills and techniques, (BCCS, In Association with the Bobby Charlton

- c. Memperbanyak keterampilan melalui menonton bintang-bintang sepak bola dalam bereaksi. Mencoba untuk melihat bagaimana mereka membohongi lawannya, dan kembangkan skill itu sebagai permainan itu.
- d. Jalan yang mudah untuk melewati lawan adalah dengan mendorong bola dan melewatinya dan berlari. Tetapi ingat bahwa kamu adalah bagian dari tim dan pemain lain mungkin lebih mendukung di depan tanpa harus di *dribbling*.

Untuk dapat menggiring bola dengan baik, badan harus *fleksible* dan *balance*. Untuk mengembangkan teknik ini, giring bola dengan gerakan *zig-zag* ada banyak bermacam-macam teknik *dribbling* bola dalam permainan sepak bola pada umumnya dilakukan atas bidang perkenaan bola dengan kaki.

Berikut ini contoh gambar untuk aktivitas *dribbling* menggunakan punggung kaki :



Gambar 2.6 : Contoh gerakan *dribbling* bola

Sumber : Dokumentasi penelitian

1. Gambar A, bersiap dan memberikan tekanan pada bola
2. Gambar B, ayun kaki kanan dan mulai menggiring dengan seimbang
3. Gambar C, gerakan lanjutan semakin cepat semakin menguasai bola.

Kesimpulannya *dribbling* adalah suatu keterampilan dasar yang saat penting juga dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, karena dengan aktivitas *dribbling* pemain dapat mengelabui lawan. *Dribbling* dapat dilakukan dengan berjalan atau berlari jagalah bola agar selalu dekat dan terkontrol setiap saat. Untuk mengalahkan lawan, usahakan kita selalu terus melindungi bola dengan melakukan gerakan tipu.

Dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang bagus tentunya akan lebih handal kita dalam melewati dan mengelabui lawan. Dan bola pun akan terus berada dalam penguasaan kita ataupun tim kita. Itu merupakan serangkaian penunjang aktivitas dalam baiknya bermain sepakbola. Taktik yang diberikan akan terencana jika kita menguasai aktivitas *dribbling*. Contoh *dribbling* zig-zag nantinya teknik *dribbling zig-zag* tersebut akan berfungsi ketika kita akan melewati lawan dalam situasi pertandingan sepakbola. Jadi aktivitas *dribbling* harus dilakukan dengan baik agar terciptanya sepakbola yang baik. Yang tidak lain tetap berada di penguasaan kita.

6. Hakikat Pekan Olahraga Nasional 2016



Gambar 2.7 PON XIX Jawa Barat

Sumber : <http://www.pikiran-rakyat.com/olahraga/2016/03/06/363417/dukung-jabar-kahiji-koni-kab-bandung-naikkan-insentif-atlet> diakses pada hari Jumat, 10 oktober 2016 pukul 10:13 WIB

PON adalah suatu event nasional yang diadakan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat-bakat dari seluruh kawasan yang ada di Indonesia, tanpa terkecuali. *Event* ini diadakan 4 tahun sekali, diikuti oleh seluruh provinsi-provinsi di Indonesia dan kota penyelenggaraannya akan dilakukan pemilihan oleh KONI.¹⁵

¹⁵ <http://re-level.blogspot.co.id/2012/09/Sejarah-pon.html>, (dikutip pada 24 Mei 2016 pukul 23:13 WIB)

7. Hakikat PON Kalimantan Selatan

Provinsi Kalimantan selatan

Kalimantan Selatan adalah sebuah provinsi di pulau Kalimantan, memiliki ibukota yang terletak di Banjarmasin. Luas wilayah mencapai 38.744,23 Km², jumlah penduduk sekitar 4.087.77 jiwa. Banyak suku-suku di Kalimantan Selatan, diantaranya suku Banjar, Dayak Bakumpai, Dayak Baraki, Dayak Maanyan, Dayak Lawangan, Dayak Bukit Ngaju, Melayu Jawa, Bugis, Cina dan Arab Keturunan.¹⁶

Sepakbola Kalimantan Selatan

Tim sepak bola Kalimantan Selatan cukup bersiap untuk mengikuti ajang Pekan Olahraga Nasional XIX 2016 Jawa Barat. Tim Kalimantan Selatan menjalani serangkaian program latihan yang cukup serius dari masa persiapan umum maupun khusus. Uji coba yang di lakukan juga cukup banyak dan mereka mendapati lawan-lawan uji coba yang cukup bagus. Hal ini yang akan di tuju kan oleh tim pelatih untuk melihat seberapa efisien para pemain melakukan aktivitas *passing*, *control* dan *dribbling* pada tim sepak bola Kalimantan Selatan. Karena itu merupakan komponen aktivitas keterampilan penunjang taktik *ball possession*. Karena, tim pelatih mengharapkan tim asuhannya dapat menguasai bola dengan tenang walau dalam tekanan.

¹⁶ <http://www.kalselprov.go.id/profil/profil-daerah-provinsi-kalimantan-selatan#>, dikutip pada 1 oktober 2016 pukul 20:13 WIB

Sebelum melangkah ke ajang PON beberapa provinsi yang ada di Indonesia melakukan kualifikasi terlebih dahulu untuk lolos ke kompetisi utama yaitu PON ke – XIX 2016 Jawa Barat. Tim sepakbola Kalimantan Selatan memperoleh hasil yang positif dengan 3 kemenangan. Dengan hasil ini tim sepakbola Kalimantan Selatan berhak lolos ke kompetisi utama PON ke – XIX Jawa Barat dengan perolehan poin penuh. Dari tiga pertandingan yang telah dilalui tim sepakbola Kalimantan Selatan dalam kualifikasi cabang sepakbola untuk kejuaraan PON cukup memuaskan. Namun masih harus melakukan evaluasi dan mempersiapkan tim dengan lebih matang lagi dalam menghadapi lawan yang lebih berat dari sebelumnya.

Tim sepak bola Kalimantan Selatan cukup bersiap diri untuk menghadapi Pekan Olahraga Nasional Jawa Barat 2016. Pasalnya, Tim sepak bola Kalimantan Selatan di huni hampir sebagian besar pemain Barito Putra usia 21. Yang merupakan tim utama dan kebanggaan dari provinsi tersebut. Jadi, dapat dikatakan mereka sudah matang dan sering bermain bersama di lapangan. Maka, kualitas *passing*, kualitas *control*, kualitas *dribbling*, menjadi aspek-aspek keterampilan yang menjadi satu keterampilan dalam *ball possession* tim sepak bola Kalimantan Selatan.

Ada beberapa tim di Kalimantan Selatan, antara lain yang lebih terkenal dan banyak dikenal orang banyak adalah klub Persatuan Sepakbola (PS) Barito Putera dan Martapura FC. Dan banyak lagi klub yang ada di Kalimantan Selatan, seperti sekarang ini tim sepakbola Kalimantan Selatan untuk pertama

kalinya lolos babak kualifikasi dalam kejuaraan PON ke – XIX Jawa Barat tahun 2016.

B. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan sebuah olahraga permainan yang sangat populer dan paling digemari di Indonesia bahkan diseluruh negara di dunia ini. Permainan sepakbola mengalami banyak perkembangan mulai dari perubahan peraturan permainan sampai gaya permainan sebuah tim, ini yang dikatakan dengan sebuah filosofi, filosofi inilah yang akan menjadikan dasar dalam menjalankan sebuah program latihan dan pembentukan karakter tim.

Pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional XIX cabang olahraga sepak bola, tim-tim yang berlaga sudah di pastikan cukup baik kualitasnya. Karena para tim-tim tersebut berhasil melawati fase pra kualifikasi Pekan Olahraga Nasional XIX. Tim Kalimantan Selatan contohnya yang berhasil menembus kualifikasi Pekan Olahraga Nasional cabang olahraga sepak bola. Dari sini akan terlihat bagaimana tim sepak bola Kalimantan Selatan memainkan struktur organisasi sepakbola dengan bagus. Tim sepakbola Kalimantan Selatan di huni oleh beberapa pemain berpengalaman. Maka, tim sepakbola Kalimantan Selatan diharapkan dapat memainkan permainan yang baik, yang mana pada program latihan persiapan PON tim sepakbola Kalimantan Selatan telah banyak berlatih taktik maupun teknik. Pada prinsip nya tim sepakbola Kalimantan Selatan mengusung sepakbola *possession* yang artinya menguasai. Menguasai

bola di daerah pertahanan sendiri dan juga dapat terus menguasai bola di daerah lawan. Untuk melakukan prinsip tersebut tentunya dibutuhkan aktivitas keterampilan *passing*, *control* dan *dribbling* yang bagus. agar prinsip dari tim sepak bola Kalimantan Selatan terealisasi dengan baik.

Untuk dapat sukses mengimplementasi sepakbola possession, butuh juga ditunjang dengan beberapa faktor. Yaitu faktor persiapan, materi pemain yang ada di tim, uji coba dan sarana dan pra sarana yang digunakan. Sepakbola menguasai (*possession*) memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan sepakbola *total football* dan *Cattenasio*, karena bola yang terus berpindah-pindah akan membuat organisasi pertahanan lawan terus berbenah diri dan bersiap diri menghadapi ancaman serangan yang dalam tempo cepat. Meski sepak bola *possession* sangat efektif dan efisien, bukan berarti tidak membutuhkan fisik yang prima. Komponen fisik sangat diperlukan dalam strategi *ball possession*. Komponen fisik yang pertama ada *Endurance*, membuat tim mampu memainkan sepak bola *possession* konsisten selama 90 menit. Lalu *Speed*, dibutuhkan untuk kecepatan pemain dalam bergerak untuk dapat mengikuti kecepatan aliran bola sebagai nyawa sepakbola possession. Kemudian *Streght*, untuk tetap dapat menguasai bola dibawah pressing ketat lawan, gerakan eksplosif seperti benturan, hantaman, lompat dan sepakan akan selalu terjadi. Aspek kekuatan akan sangat menentukan. Dan terakhir *Coordination and Flexibility*, dengan koordinasi dan fleksibilitas prima,

pemain dapat melakukan seluruh eksekusi teknik sempurna di bawah tekanan lawan.

Jika aspek-aspek diatas di miliki oleh seorang pemain, maka aktivitas keterampilan *passing*, *control* dan *dribbling* pun akan semakin baik pula ketika kita dalam situasi pertandingan. Lalu tinggal bagaimana kita memahami gerakan-gerakan dasar dari ketiga aktivitas tersebut dengan benar. Untuk itu, aktivitas dari gerakan-gerakan tersebut dapat di kaitkan dengan ilmu biomekanika yang mana ilmu biomekanika adalah ilmu yang berkaitan dengan gerakan aktivitas olahraga. ilmu Bioemaknika olahraga adalah ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip mekanika terhadap struktur tubuh manusia pada saat melakukan aktivitas olahraga. Dalam studi biomekanik olahraga dijelaskan bahwa ilmu ini penting bagi kedua belah pihak. Antara pelatih dan sang atlet. Bagi pelatih ilmu ini akan bermanfaat untuk dapat mengidentifikasi kesalahan-kesalahan teknik yang di tampilkan atletnya dan juga dapat mengaplikasikan iptek olahraga dengan baik. Bagi para atlet ilmu ini akan membantunya menemukan bahwa informasi pengetahuan ini membanunya memperbaiki penampilannya. Karena semakin pelatih mengerti ilmu biomekanika semakin benar pula gerakan gerakan yang di ajarkan sehingga para atlet tidak kesulitan menjalankan program yang diberikan. Maka jika sudah menguasainya akan mudah menampilkan aktivitas *passing*, *control* dan *dribbling* dalam sepakbola.

Tidak lupa untuk menujung aktivitas fisik maupun teknik ketika bermain bola, para pemain sangat memerlukan nutrisi atau gizi yang dimana

dimaksudkan untuk asupan energy para pemain agar bugar ketika melakukan aktivitas-aktivitas di dalam lapangan. Untuk menunjang aktivitas tersebut para pemain membutuhkan asupan gizi yang tepat berikut asupan gizi

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama energi untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi atlet sepakbola. Jenis makanan sumber karbohidrat antara lain: biji-bijian (beras, ketan, jagung), umbi-umbian (ubi, singkong) dan tepung- tepungan (roti, mie,pasta, makaroni, bihun).

2. Protein

Protein merupakan zat gizi penghasil energi yang tidak berperan sebagai sumber energi tetapi berfungsi untuk mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak. Protein bagi atlet sepakbola yang masih remaja sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan pembentuk tubuh guna mencapai tinggi badan yang optimal. Atlet sepakbola sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi sumber protein yang berasal dari hewani dan nabati. Protein asal hewani seperti daging (dianjurkan daging yang tidak berlemak), ayam, ikan, telur dan susu. Sumber protein nabati yang dianjurkan adalah tahu, tempe, dan kacang-kacangan (kacang tanah, kedelai dan kacang hijau)

3. Lemak

Walaupun lemak merupakan sumber energi yang paling tinggi, tapi para atlet tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi lemak berlebihan. Karena energi lemak tidak dapat langsung dimanfaatkan untuk latihan maupun bertanding. Lemak terdapat dalam makanan asal hewan sebagai lemak hewani dan asal tumbuhan sebagai lemak nabati. Lemak hewani contohnya adalah: keju, mentega, lemak daging (sapi/kambing). Contoh lemak nabati adalah: minyak sawit, minyak kelapa, margarine, minyak kedelai, minyak kacang, dan minyak jagung.

4. Vitamin

Vitamin B1 dan Vitamin B lainnya yang tergolong ke dalam Vitamin B Kompleks berperan penting dalam proses pembentukan energi. Vitamin-vitamin lainnya dibutuhkan dalam jumlah besar seperti Vitamin A, C dan E untuk kebutuhan metabolisme zat-zat gizi lainnya. Vitamin D dibutuhkan untuk pembentukan tulang bagi atlet sepakbola yang masih remaja. Sumber Vitamin A adalah sayur dan buah-buahan berwarna hijau tua/merah seperti wortel, tomat, daun singkong, daun katuk, pepaya, mangga. Sumber Vitamin C adalah jambu biji, pepaya, jeruk, belimbing dan sumber Vitamin E adalah daging, ikan, sayuran hijau, minyak jagung, minyak kedelai. Atlet

sepakbola terutama remaja dianjurkan untuk berjemur setiap pagi untuk memperkuat pembentukan tulang. Vitamin banyak terdapat dalam makanan sumber asal hewani seperti daging, telur, ikan dan ayam. Selain itu, vitamin juga bisa didapatkan dari sumber asal nabati, seperti sayuran dan buah-buahan segar. Atlet sepakbola dianjurkan selain mengonsumsi makanan asal hewani juga perlu mengonsumsi makanan asal tumbuhan berupa buah-buahan dan sayuran segar.

Jika asupan gizi telah memadai pastinya para pemain juga akan bugar dan dapat mengimplementasikan aktivitas-aktivitas keterampilan *passing*, *control* dan *dribbling* di lapangan dengan baik. Untuk melakukan aktivitas-aktivitas keterampilan tersebut para pemain juga harus memiliki mental yang baik. Mental harus dibangun jika ingin menjadi pesepakbola profesional. Dengan menguasai sepak bola *possession*, tim sepakbola Kalimantan Selatan diharapkan dapat melakukan aktivitas *passing*, *control* dan *dribbling* dengan cepat akurat dan baik. Menurut Rahmat Darmawan, mental penunjang sepakbola *possession* baik secara individu ataupun tim yaitu kepercayaan diri, ketenangan, kesabaran, positif dan pantang menyerah.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang total prosentase kegagalan aktivitas *passing*, *control* dan *dribbling* yang

di lakukan oleh tim sepakbola Kalimantan Selatan pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional yang mana ketiga aktivitas keterampilan tersebut merupakan aktivitas yang menunjang penguasaan bola. sehingga peneliti bisa mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dan kegagalan dari ketiga aktivitas tersebut, yaitu *passing*, *control* dan *dribbling* yang merupakan aktivitas keterampilan penunjang sepakbola *possession*. Yang sudah diketahui sebelumnya dari informasi yang di dapat, tim sepakbola Kalimantan Selatan menggunakan prinsip sepak bola *possession* dalam gaya bermain mereka.