

BAB V

MENGGIRING BOLA

- Topik** : Menggiring Bola (Dribbling)
- Standar Kompetensi** : Mahasiswa Mampu Melakukan Teknik Dasar Menggiring Bola dengan Benar.
- Tujuan pembelajaran** :

- a. Mahasiswa mampu menggiring bola dengan sisi-sisi kaki bagian dalam, luar, kura-kura kaki, dan ujung kaki dengan cepat ke arah tertentu.
- b. Mahasiswa mampu menggiring bola dengan sisi-sisi kaki bagian dalam, luar, kura-kura kaki, dan ujung kaki dengan cepat ke arah tertentu.

I. Uraian

Menurut Sucipto pada dasarnya menggiring bola adalah menendang putus-putus atau pelan-pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kakim yang dipergunakan untuk menendang bola. Kemudian Sarumpaer mengatakan bahwa menggiring adalah usaha seseorang dalam memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menggiring merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik perorangan, kemudian menggiring juga dimaksudkan menyelamatkan apabila tidak ada kemungkinan untuk passing dengan segera.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola adalah :

- Bola harus dikuasai sepenuhnya.
- Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola .
- Setiap pemain dianjurkan untuk menggunakan kedua kaki sebagai keperluan untuk melindungi bola terhadap serangan dari lawan.
- Pandangan tidak boleh selalu pada bola, tetapi diutamakan pengamatan situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka. Berorientasi pada tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring yaitu :

a. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengecoh lawan. Teknik pelaksanaan menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki demikian bola tetap dikuasai.
- Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat ke lapangan.
- Kedua lengan menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 39 :



Gambar 39 : Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Dalam

b. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Teknik pelaksanaan menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
- Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- Kedua lutut sedikit di tekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- Untuk lebih jelas lihat gambar 40 :



Gambar 40 : Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar

c. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan kaki bagian lainnya. Teknik pelaksanaan menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- Posisi kaki menggunakan bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayun ke depan.
- Kaki melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- Kedua lutut sedikit ditekuk agar lebih mudah menguasai bola.
- Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 41 :



Gambar 41 : Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

II. Rangkuman

Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung, dan merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik perorangan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola adalah: bola harus dikuasai sepenuhnya, dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola, setiap pemain dianjurkan untuk menggunakan kedua kaki

sebagai keperluan untuk melindungi bola terhadap serangan dari lawan, pandangan tidak boleh selalu pada bola, tapi diutamakan pengamatan situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.

III. Tugas

1. Lakukan *dribble* dalam lingkaran tengah selama 1 menit tanpa berhenti 5 sesi ke seluruh arah bergantian, dengan istirahat 1 menit tiap sesi.

IV. Evaluasi

1. Test kecepatan *dribble* melewati tiang-tiang cones.
2. Test pengamatan gerakan *dribble*.

Daftar Pustaka

1. A. Sarupeat. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Dep P & K.
2. Betty, Eric C. 2005. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
3. Betty, Eric C. 2005. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Pertahanan*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
4. Bidzinski, Martin. 1996. *The Soccer Coaching*. Marlborough; The Crowood Press.
5. Hady, Suyono, dkk. 1997. *Teknik-Teknik Dasar Sepak Bola*. Medan: FPOK-IKIP.
6. Liestiasi dkk. 2004. *Buku Penuntun Kurikulum Pelajaran Sepak Bola*. Medan. Pengda PSSI Sumut.
7. PSSI. 2004. *Pedoman Pembinaan Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Bidang Sumber Daya.
8. Sucip, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depnas.
9. Sukintaka dkk. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Dep P & K.