



LATIHAN KOMBINASI SEPAK BOLA

Untuk tingkat intermediet

ABSTRACT



Selain untuk pelatih di SSB, Modul ini dapat digunakan untuk perkuliahan jurusan olahraga mata kuliah sepak bola untuk memperkenalkan bentuk olahraga sepak bola secara umum pada mahasiswa, didalamnya terdapat berbagai hal terkait sepak bola.

**JANUAR ABDILAH SANTOSO, JEANE
BETTY KURNIA JUSUF, RUDIMAN**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kenikmatan kepada tim penyusun sehingga e-buku ini dapat tersusun sesuai dengan yang sudah direncanakan. E-buku ini dibuat dalam rangka mengembangkan produk pembelajaran sepakbola ditingkat intermediet. E- buku ini dibuat untuk memberikan wawasan mengikuti perkembangan jaman saat ini. Serta mengatasi permasalahan yang sering dialami para paktisi olahraga khususnya di kalimantan timur terkait ketesediaan literatur olahraga.

Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Bpk. Bambang Setiyaji di sebagai rektor bidang universitas UMKT sehingga dengan kesempatan dan kepercayaan yang diberikan, e-buku ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Kami ucapkan pula terima kasih kepada teman – teman yang sudah ikut serta berpartisipasi meluangkan waktunya untuk sekedar membantu kami dalam penyelesaian ini. Dan ucapan terima kasih kami untuk semua yang tak bisa kami sebutkan satu per satu namanya.

Penyusun menyadari jika masih terdapat kekurangan ataupun suatu kesalahan dalam penyusunan e-buku ini sehingga penyusun mengharapkan kritik atau pun saran yang bersifat positif untuk perbaikan di masa yang akan datang dari seluruh pembaca.

Akhir kata, penyusun berharap semoga dengan adanya e-book ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan para mahasiswa / mahasiswi Prodi Pendidikan Olahraga UMKT khususnya.

Samarinda, November 2020

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	2
SEPAK BOLA	3
Sejarah Sepak Bola	3
Sejarah FIFA.....	4
Tujuan Pembentukan FIFA	6
Perkembangan FIFA	7
LAW OF THE GAME	8
STANDAR UKURAN LAPANGAN.....	9
STANDAR BOLA	11
JUMLAH PEMAIN.....	12
PERLENGKAPAN PEMAIN	13
WASIT DAN ASISTEN WASIT	16
DURASI PERTANDINGAN SEPAK BOLA	17
KICK OFF DAN PLAY ON.....	18
PERATURAN BOLA MASUK DAN BOLA KELUAR LAPANGAN.....	19
PERATURAN METODE GOL	20
PELANGGARAN DAN TINDAKAN MENYIMPANG.....	21
SINYAL REFEREE.....	21
FORMASI	24
LATIHAN KOMBINASI	32
Daftar pustaka	46

BAB I

SEPAK BOLA

Sejarah Sepak Bola

Sejarah olahraga sepak bola (*permainan menendang bola*) dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dengan menetapkan peraturan-peraturan dasar dan menjadi sangat digemari oleh banyak kalangan.^[7] Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia termasuk Indonesia.



Gambar 1. Logo PSSI

Sejarah sepak bola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin

Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu, kegiatan sepak bola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan "Sepak Bola Kebangsaan", Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepak bolaan Indonesia semakin gencar.

Sejarah FIFA



Gambar 2. Logo FIFA

Memasuki abad ke 20 tepatnya tahun 1900, ketika sepak bola sudah makin dikenal secara global, mendorong munculnya organisasi yang memayungi olahraga ini. 21 Mei 1901 erupakan hari berdirinya induk olahraga ini yang

dikenal dengan nama Federation Internationale de Football Association (FIFA) yang pada akhirnya menjadi badan sepakbola

internasional yang diakui seluruh dunia saat ini menggunakan bahasa perancis dikarenakan berdiri di kota paris perancis. Awal berdiri anggitanya masih sedikit dan hanya oleh negara eropa saja,antara lain:

- Prancis yang diwakili oleh Robert Guerin,
- Belgia menunjuk Louis Muehlinghaus dan Max Kahn sebagai perwakilan,
- Spanyol mendelegasikan Andre Espir,
- Victor E Schneider mewakili Swiss, serta
- Denmark, Jerman , Belanda, dan Swedia.

FIFA pun memutuskan untuk bermarkas di Zurich, Swiss hingga sekarang ini. Presiden pertama FIFA pada masa itu adalah Robert Guerin, dan bertepatan pada tahun 1906 langsung diganti oleh Daniel Burley Woolfall. Sebagai organisasi sepakbola, FIFA pun mengorganisir ajang turnamen pertamanya di Olimpiade tahun 1908. Mulai saat itu, anggota FIFA pun kian meluas hingga ke benua lain, seperti Amerika Selatan, Amerika Utara, dan juga Afrika.

Berikut merupakan daftar Presiden FIFA dari masa ke masa, diantaranya yaitu :

- Robert Guerin berasal dari Perancis menjabat sebagai Presiden FIFA Pertama, mulai menjabat tahun 1904 hingga 1906
- Daniel Burley Woolfall berasal dari Inggris, mulai menjabat tahun 1906 hingga 1918.
- Jules Rimet berasal dari Perancis, mulai menjabat tahun 1921 hingga 1954. Jules Rimet mendapatkan gelar Presiden Kehormatan FIFA, dan dinominasikan pada tanggal 21 Juni 1954.

- Rodolphe Seeldrayers berasal dari Belgia, mulai menjabat tahun 1954 hingga 1955.
- Arthur Drewry berasal dari Inggris, mulai menjabat tahun 1955 hingga 1961.
- Sir Stanley Rous berasal dari Inggris, mulai menjabat tahun 1961 hingga 1974. Sir Stanley Rous mendapatkan gelar Presiden Kehormatan FIFA, dan di nominasikan pada tanggal 11 Juni 1974.
- João Havelange berasal dari Brasil, mulai menjabat tahun 1974 hingga 1998. João Havelange mendapatkan gelar Presiden Kehormatan FIFA, dan di nominasikan pada tanggal 8 Juni 1998.
- Sepp Blatter berasal dari Swiss, mulai menjabat tahun 1998 hingga 2015. Sepp Blatter terpilih pada tanggal 8 Juni 1998 dan diberhentikan secara tidak hormat pada bulan Desember tahun 2015.
- Gianni Infantino berasal dari Swiss keturunan Italia, mulai menjabat tahun 2016 hingga sekarang ini.

Tujuan Pembentukan FIFA

Tujuan dibentuknya FIFA adalah warga dunia saat itu membutuhkan sebuah organisasi yang dapat mempromosikan sepakbola ke seluruh penjuru dunia, didalamnya juga terdapat perlindungan terhadap hak-hak para pemain, sekaligus mempertegas undang-undang atau regulasi sepakbola baik itu meliputi peraturan, tata tertib, dan juga lain sebagainya.

Bukan hanya itu saja, berdirinya FIFA juga memiliki tujuan sebagai ajang untuk perdamaian kemanusiaan, dan pembentukan generasi muda yang mampu menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas. Hal tersebut dikarenakan, pada zaman pendudukan kerajaan Inggris yang dipimpin oleh Ratu Elisabeth II, olahraga sepakbola merupakan permainan yang keberadannya sangat

ditentang. Hal tersebut disebabkan karena permainan tersebut mengandung unsur kekerasan, dan pada masa itu jumlah pemain, aturan serta tata tertib belum jelas seperti sekarang ini.

Perkembangan FIFA

FIFA sempat terancam bubar, dikarenakan adanya Perang Dunia I pada tahun 1910-an. Akan tetapi, FIFA mampu bertahan berkat adanya jasa Presiden FIFA bernama Dutchman Carl Hirschmann. Setelah itu, FIFA pun kian melejit dan terus melebarkan sayapnya, hingga akhirnya mampu menyelenggarakan Piala Dunia FIFA untuk pertama kalinya pada tahun 1930.

Hal tersebut lantas menjadikan Piala Dunia sebagai ajang sepakbola internasional terbesar di jagad raya hingga sekarang ini. Dapat terselenggaranya hajatan besar sepakbola setiap 4 tahunan sekali ini tak lepas dari peran besar Presiden FIFA saat itu, yaitu Jules Rimet.

Kini FIFA pun memiliki anggota lebih dari 200 tim nasional dari enam konfederasi berbeda. FIFA pun bekerja sama dengan asosiasi-asosiasi dibawahnya yang bertugas memantau perkembangan sepakbola di berbagai penjuru dunia. Dan keenam konfederasi tersebut ialah :

- AFC (Asia) beranggotakan 46 negara.
- CAF (Afrika) beranggotakan 53 negara.
- CONMEBOL (Amerika Selatan) beranggotakan 10 negara.
- CONCACAF (Amerika Utara, Tengah dan Karibia).
- OFC (Oseania) beranggotakan 11 negara.
- UEFA (Eropa) beranggotakan 53 negara.

BAB II

LAW OF THE GAME

Pada awal munculnya sepak bola, orang-orang di setiap daerah akan memainkannya dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun bola sama-sama di tendang akan tetapi peraturan seperti harus memasukkan ke gawang, jumlah pemain, pelanggaran permainan, dan lain-lain tergantung kesepakatan antar pemain saja. Baru pada pertengahan abad 19 lahir upaya para penggemar permainan sepak bola di Inggris untuk membuat peraturan resmi sepak bola. The FA (Federasi sepak bola Inggris) kemudian membuat dan mengesahkan hukum permainan sepak bola pada tahun 1863. Hukum sepak bola ini merupakan perpaduan dari pengaruh aturan main sepak bola di Cambridge dan kemudian mendapat pengaruh juga dari aturan main di Sheffield.



(Gambar 3. IFAB)

Hukum permainan sepak bola ini disebut laws of the game dan kemudian seiring waktu banyak dilakukan perkembangan dan amandemen pada aturannya oleh IFAB (Internasional Football Association Board). Hukum ini kemudian dipakai luas di semua negara hingga dijadikan patokan aturan

pertandingan sepak bola internasional. Karena hal inilah Inggris disebut-sebut sebagai negara tempat lahirnya sepak bola.

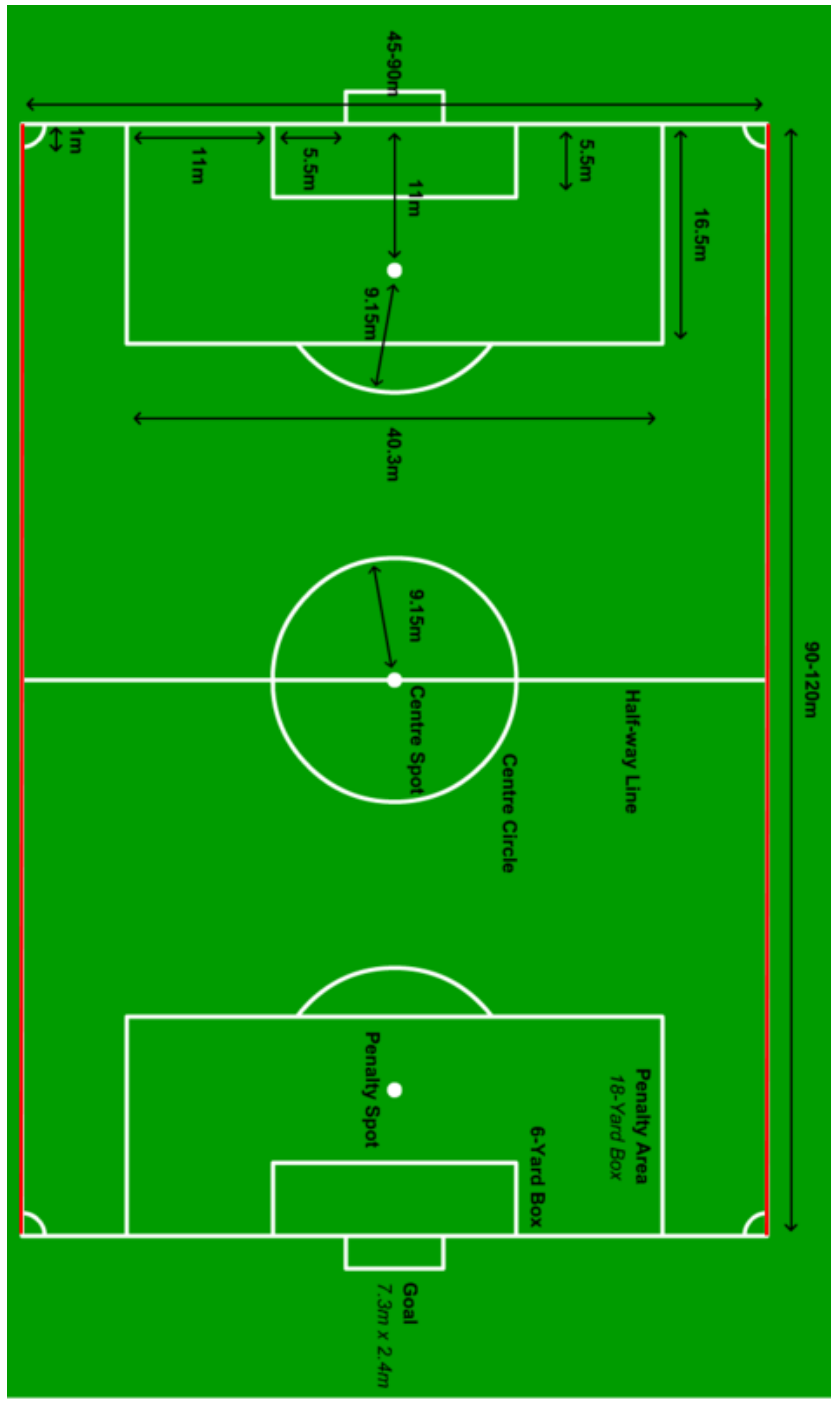
Standar Ukuran Lapangan

Lapangan pertandingan sepak bola (football field) merupakan permukaan tanah luas yang digunakan sebagai area pertandingan sepak bola. Lapangan ini biasanya dilapisi rumput hijau alami maupun rumput sintetis. Rumput sintetis umumnya digunakan ada lingkungan yang beriklim kering atau yang memiliki tanah kurang subur karena rumput alami akan sulit untuk tumbuh.

Panjang lapangan sepak bola harus berukuran antara 90 m hingga 120 m. Biasanya pertandingan tingkat internasional menggunakan panjang 100 hingga 110 meter. Lebar lapangan berukuran mulai dari 45 meter sampai 90 meter. Biasanya pertandingan internasional memakai lebar 64 hingga 75 meter. Lapangan sepak bola harus berbentuk persegi panjang dengan garis pinggirnya harus memiliki lebar garis yang sama dengan ukuran tidak lebih dari 12 cm.

Pada bagian tengah lapangan terdapat garis tengah lapangan yang di pusatnya terdapat lingkaran dengan diameter 18,3 meter. Di bagian depan gawang terdapat kotak penalti yang berukuran panjang 40,32 meter dan lebar 16,5 meter. Pada bagian tengah terdapat titik tendangan penalti yang berjarak 11 meter dari gawang.

Pada setiap sudut lapangan harus terdapat bendera sudut. Gawang berada pada bagian tengah di sisi lapangan dan memiliki lebar 7,32 meter. Garis gawang merupakan garis dari satu bendera sudut ke bendera sudut yang lain sedangkan garis dalam gawang merupakan garis yang berada di antara tiang gawang. Garis by line adalah garis gawang yang memanjang di luar bagian gawang.



Gambar 4. Lapangan Sepak Bola

Semua permainan harus dilakukan di dalam garis lapangan. Apabila bola keluar dari garis lapangan maka akan permainan akan dihentikan dan dimulai kembali dengan lemparan ke dalam, lemparan keluar, tendangan sudut atau tendangan dari gawang.

STANDAR BOLA

Bola yang digunakan dalam pertandingan resmi harus berbahan kulit dan memiliki bentuk yang bulat. Bola memiliki berat sekitar kisaran 396 gram hingga 453 gram. Keliling lingkaran bola yang digunakan antara 68 cm hingga 71 cm. Itu adalah ukuran yang digunakan untuk sepak bola level profesional.

Namun untuk kategori usia tertentu, menggunakan ukuran tersebut akan menimbulkan masalah baru, sehingga untuk bola, ada ukuran rekomendasi tertentu bagi setiap usia.



(Gambar 5. Ukuran bola berdasarkan usia)

Ukuran tersebut diatas biasanya mudah ditemui karena perusahaan pembuat bola sudah mencantumkan nomor ukuran pada lapisan kulit bola guna memudahkan masyarakat dalam mengenali ukuran bola. Namun pengetahuan akan ukuran bola untuk usia tertentu dimasyarakat terutama yang tinggal didaerah indonesia masih sangat minim. Sehingga tidak jarang saat pertandingan ditemui ukuran bola tidak sesuai dengan kategori umur mereka.

Jumlah Pemain

Dalam satu tim sepak bola maksimal ada 11 orang yang bermain bersamaan dalam satu pertandingan. Salah satu pemainnya berperan sebagai penjaga gawang. Penjaga gawang adalah satu-satunya pemain yang boleh memegang bola dengan tangannya di kotak penalti timnya sendiri. Apabila penjaga gawang memegang bola di luar kotak penalti timnya maka akan terjadi pelanggaran *handball*. Dalam satu pertandingan tim diperbolehkan menyiapkan beberapa orang pemain cadangan. Namun dalam pertandingan resmi liga lokal atau pertandingan resmi FIFA umumnya maksimal substitusi atau penggantian pemain adalah tiga orang. Namun dalam hal ini dapat berbeda pada kompetisi lain atau friendly match (pertandingan persahabatan).



Gambar 6. team sepak bola indonesia 2014 (Sumber. Kompasiana. com)

Umumnya pergantian pemain dilakukan ketika terjadi cedera pada pemain, kelelahan pada pemain, untuk memperbaiki posisi pemain ataupun untuk mengubah strategi permainan tim. Apabila pemain yang bermain pada suatu pertandingan telah digantikan oleh pemain cadangan, maka pemain ini tidak dapat bermain lagi atau menggantikan pemain lainnya. Pada suatu pertandingan tidak boleh ada tim yang memiliki pemain kurang dari tujuh orang jika tidak maka dinyatakan kalah.

PERLENGKAPAN PEMAIN

Perlengkapan pemain merupakan serangkaian aturan standar pakaian dan peralatan pemain yang boleh atau harus digunakan oleh pemain sepak bola. Beberapa perlengkapan yang harus digunakan oleh pemain adalah:



*Gambar 7.
jersey, celana, kaos kaki*

- Jersey yaitu kaos olahraga yang memiliki bahan khusus yang membuatnya lebih nyaman untuk dipakai bermain sepak bola. Jersey setiap tim memiliki warna dan motif yang berbeda sehingga ketika bermain di lapangan akan mudah membedakan mana kawan dan mana lawan. Di bagian belakang jersey terdapat nomor punggung dan nama pemain, sedangkan di bagian dada terdapat simbol tim.
- Celana pendek yang merupakan masih satu kesatuan seragam dengan jersey.
- Sepasang kaos kaki yang masih juga merupakan seragam bersama jersey dan celana pendek.

- Pelindung tulang kering yang umumnya diselipkan di antara kaos kaki dengan tulang kering
- Sepasang sepatu sepak bola yang umumnya di bagian sol sepatu memiliki pull untuk meningkatkan gaya gesek atau tekanan kaki ke tanah sehingga tidak mudah licin ketika digunakan untuk berlari atau menendang.



Gambar 8. sepatu, dan pelindung tulang kering

- Ban kapten digunakan khusus untuk kapten di masing-masing tim. Ban kapten umumnya dipasang di bagian lengan pemain.

Umumnya penjaga gawang memiliki aturan yang sedikit berbeda dibanding pemain lainnya. Peraturan tersebut berupa

- Jersey penjaga gawang mesti memiliki warna yang berbeda dari warna jersey pemain lainnya. Hal ini agar penjaga gawang mudah dikenali.
- Selama melakukan pertandingan sepak bola penjaga gawang harus selalu memakai sarung tangan pelindung.
- Penjaga gawang juga diizinkan untuk menggunakan celana panjang



Gambar 9. Penjaga Gawang

- Untuk beberapa kasus seperti cuaca dingin para pemain sepak bola diperbolehkan untuk menggunakan peralatan tambahan, seperti:
- Celana pendek dalaman yang digunakan untuk melapisi kaki dengan warna yang sama dengan celana seragam bagian luar.
- Kaos dalaman yang digunakan untuk melapisi tubuh bagian atas dengan warna yang sama dengan jersey di bagian luar
- Sarung tangan yang digunakan untuk menghangatkan tubuh
- Kacamata khusus apabila terdapat bahaya bagi pemakai ataupun untuk pemain lain jika tidak digunakan

Meskipun tidak wajib, peralatan pelindung seperti jockstrap (pakaian pelindung) ataupun protective cup (tutup sendi) sangat direkomendasikan oleh para profesional dan ahli medis, meskipun banyak pemain yang tidak mau menggunakannya karena dirasa mengganggu pergerakan tubuh. Penggunaan bebrbagai aksesoris seperti perhiasan sangat dilarang dalam pertandingan sepak bola karena alasan keamanan.

WASIT DAN ASISTEN WASIT

Wasit beserta asisten wasit dan pengadil keempat umumnya menggunakan pakaian berupa kemeja olahraga khusus dengan warna yang berbeda dengan kedua tim agar mudah dikenali dan menegaskan posisinya sebagai penegak hukum pertandingan di lapangan. Hal ini sudah lumrah dalam pertandingan sepak bola meskipun sebenarnya tidak ada ketentuan khusus tentang pakaian wasit berupa kemeja.



Gambar 10. referee

Wasit merupakan pihak yang berwenang untuk mengatur berjalannya suatu pertandingan olahraga. Dalam bahas inggris wasit dikenal dalam beberapa istilah seperti judge, referee, umpire atau linesman. Namun dalam sepak bola yang paling umum adalah istilah referee.

Wasit memiliki wewenang untuk memberi keputusan apabila terdapat pemain sepak bola yang melakukan pelanggaran. Dalam menjalankan tugasnya wasit dibantu oleh dua asisten wasit. Wasit akan memberi aba-aba dengan peluit saat pertandingan dimulai atau ketika pertandingan selesai. Wasit juga dapat menghentikan pertandingan sementara apabila terjadi pelanggaran atau cedera pada pemain sepak bola.

Asisten wasit dalam bahasa inggris disebut dengan istilah linesman. Asisten wasit bertugas memantau dan menginformasikan kepada wasit apabila terjadi offside dengan mengangkat bendera dan membunyikan peluit. Asisten wasit juga memantau apabila bola keluar lapangan dan memberi aba-aba untuk melakukan lemparan ke dalam (throw in) atau tendangan sudut (corner kick).

Biasanya ketika pertandingan wasit akan berlari mengikuti permainan bola agar dapat melihat permainan lebih jelas jika terjadi pelanggaran, namun wasit juga menjaga jarak dari bola dan pemain agar tidak mengganggu jalannya permainan.

Dalam beberapa tahun terakhir ini pertandingan internasional seperti FIFA World Cup menggunakan teknologi kamera fps (frame per second) tinggi sehingga ketika wasit kurang yakin dalam mengambil keputusan dapat melihat reka ulang pelanggaran dari kamera.

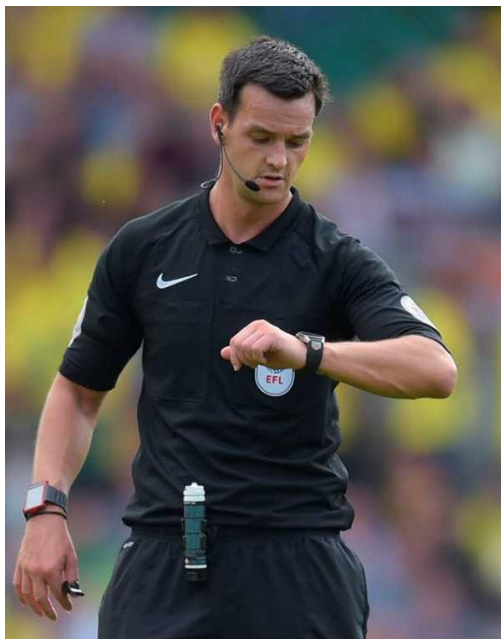
Pada pertandingan tingkat tinggi selain wasit di lapangan, terdapat seorang yang berwenang sebagai pengadil keempat. Pengadil keempat memiliki tugas untuk membantu tugas wasit utama dari luar lapangan seperti melakukan pencatatan skor kartu kuning ataupun kartu merah, mengelola proses penggantian pemain, melakukan penilaian terhadap kesiapan pemain dari pakaian dan peralatannya.

Pengadil keempat ini juga bertugas melakukan perhitungan waktu yang terbang karna berbagai insiden seperti pelanggaran, cedera maupun penggantian pemain agar dapat memberi keputusan waktu tambahan atau injury time yang pas dengan waktu yang telah terbang. Pengadil keempat berperan sebagai penghubung antara wasit utama dengan pengurus tim dan pelatih apabila terjadi kendala atau insiden.

DURASI PERTANDINGAN SEPAK BOLA

Secara resmi pertandingan sepak bola berlangsung pada dua kali ronde dengan setiap rondanya memiliki durasi 45 menit. Dalam sepak bola apabila terjadi insiden tidak seperti olah raga lain yang waktunya akan dihentikan sementara, dalam peraturan sepak bola waktu akan terus berjalan meskipun

pertandingan dihentikan sementara baik karena pelanggaran, cedera atau hal lainnya.



Di antara kedua babak terdapat waktu istirahat pemain selama 15 menit. Di akhir setiap babak pertandingan, wasit dapat memberikan waktu tambahan yang dikenal dengan istilah injury time yang diberikan untuk mengganti waktu yang terbuang selama pertandingan.

Dalam sebuah kompetisi knock-out dimana salah satu tim harus gugur, tidak boleh ada hasil seri. Sehingga apabila pada pertandingan seperti ini ada hasil seri akan terdapat perpanjangan waktu yang dikenal dengan istilah extra time. Extra Time terdiri dari dua ronde dengan masing-masing ronde berdurasi selama 15 menit.

Apabila setelah extra time skor masih imbang maka akan diadakan adu penalti dalam menentukan tim yang akan menang. Gol yang dilakukan sebelum adu penalti akan masuk ke dalam skor hasil akhir pertandingan namun gol yang dibuat saat adu penalti tidak akan masuk ke dalam perhitungan skor, karena hanya bertujuan menentukan pemenang dari pertandingan dengan skor seri. Adu Penalti mulai diberlakukan IFAB sejak 1990an

Kick Off dan Play On

Pertandingan sepak bola dimulai dengan saling oper di titik tengah lapangan dari salah satu tim yang diundi menggunakan lemparan koin oleh

wasit. Saling oper di awal pertandingan ini disebut dengan istilah kick off. Sebelum dimulainya permainan, kedua tim berada pada wilayahnya masing-masing.



Pertandingan resmi dimulai ketika wasit meniup peluit panjang. Jika ketika permainan berlangsung terjadi insiden yang menyebabkan wasit menghentikan pertandingan sementara, maka wasit akan kembali melanjutkan permainan dengan cara melempar bola sepak secara lurus ke atas di antara dua pemain dari kedua tim.

Apabila terjadi insiden, pemain bisa menendang bola keluar garis lapangan untuk menghentikan pertandingan tanpa menunggu aba-aba wasit sebagai bentuk sportivitas.

Peraturan Bola Masuk dan Bola Keluar Lapangan

Permainan akan berlanjut ketika bola masih dalam keadaan di dalam garis lapangan yang dikenal dengan istilah in play. Bola akan dianggap keluar

lapangan apabila keseluruhan tubuh bola sudah melewati garis lapangan. Bola yang keluar lapangan biasa disebut dengan istilah out of play termasuk ketika bola melewati garis gawang.

Apabila bola terpental dari tiang gawang, bendera sudut, mistar gawang ataupun asisten wasit dan masuk kembali ke dalam garis lapangan maka bola masih dianggap dalam keadaan in play.

Peraturan Metode Gol

Metode gol maksudnya adalah penentuan sah atau tidaknya suatu gol dalam permainan sepak bola. Dalam peraturan yang dianut FIFA, suatu gol sah ketika keseluruhan tubuh bola telah melewati garis gawang. Gol akan tetap dianggap sah meskipun kontak pemain terakhir pada bola sebelum melewati garis gawang adalah dari pemain tim lawan, gol seperti ini dikenal dengan istilah gol bunuh diri.



Gol akan dianggap tidak sah apabila sebelum bola melewati garis gawang telah terlebih dahulu terjadi pelanggaran oleh pemain, karena ketika terjadi pelanggaran permainan harus dihentikan sementara. Gol yang paling sering dianggap tidak sah contohnya adalah gol yang dilakukan oleh pemain yang telah terlebih dahulu melakukan pelanggaran offside.

Pelanggaran dan Tindakan Menyimpang

Pelanggaran dan tindakan menyimpang yang dalam bahasa Inggris disebut dengan istilah fouls and misconduct merupakan perilaku pemain sepak bola yang dianggap tidak etis. Pada peraturan Sepak bola hal ini dapat dikenakan hukuman apabila dilakukan dalam sebuah pertandingan sepak bola.

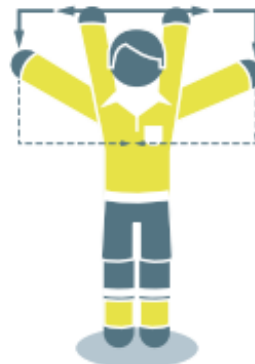
Pelanggaran adalah tindakan pemain yang bertentangan dengan peraturan permainan sepak bola serta dianggap dapat mengganggu berjalannya pertandingan sepak bola. Apabila terjadi pelanggaran maka tim yang melakukan pelanggaran akan dihukum dengan wasit memberikan kesempatan pada tim lawan untuk melakukan tendangan bebas atau tendangan penalti jika pelanggaran dilakukan di kotak penalti.

Sinyal referee

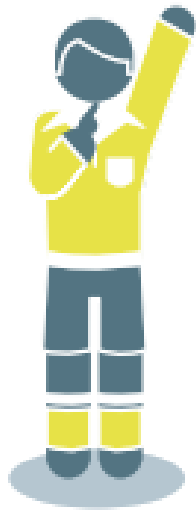
Dalam pertandingan, pemain perlu mengetahui sinyal wasit sehingga tidak terjadi kesalah pahaman dan demi kelancaran permainan. Secara internasional, peraturan tanda wasit dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:



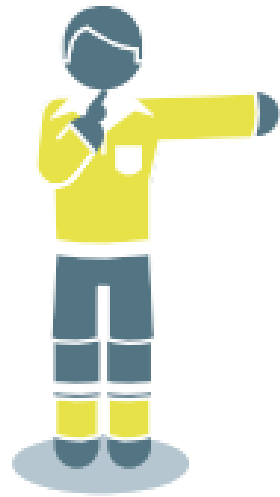
Check finger to ear, other hand/arm extended



Review TV signal



Indirect free kick



Direct free kick



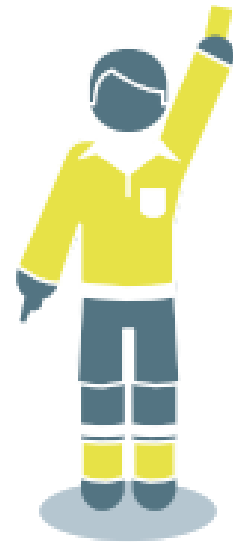
Advantage (1)



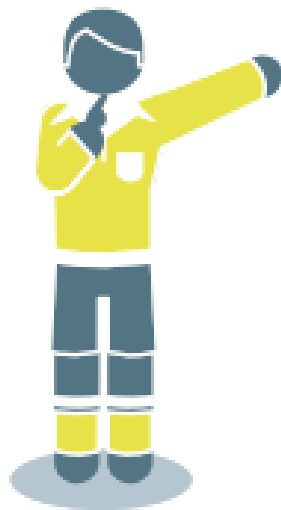
Advantage (2)



Penalty kick



Red and Yellow card



Corner kick

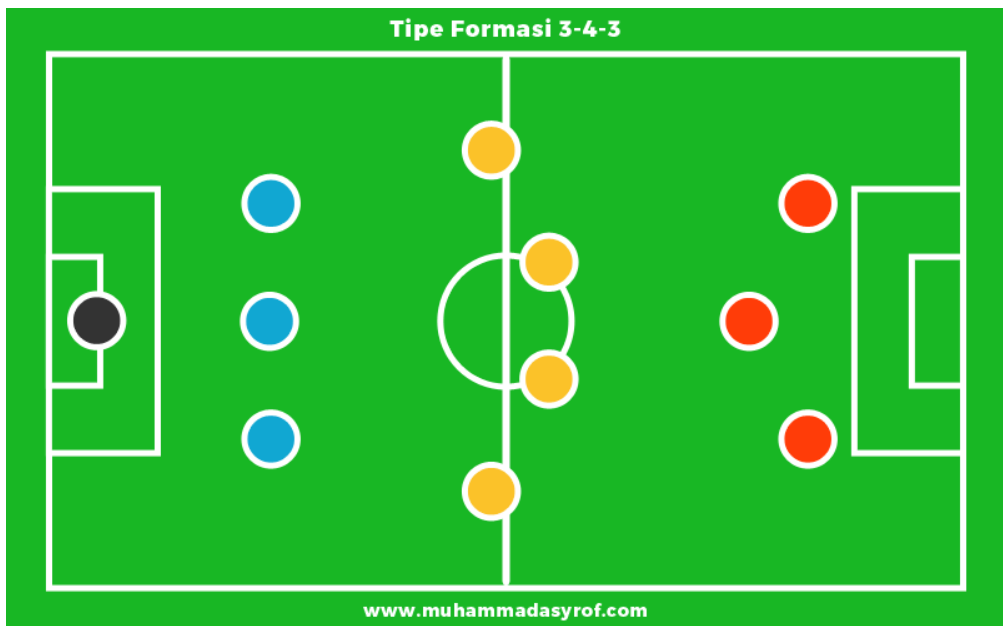


Goal kick

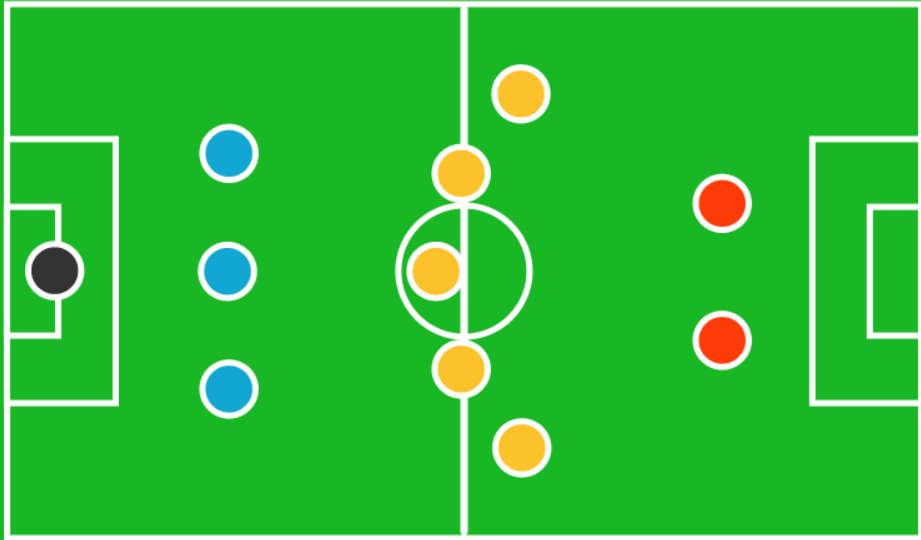
BAB III

FORMASI

Umumnya pemilihan formasi disesuaikan dengan gaya permainan team, gaya permainan lawan, serta komposisi pemain yang tersedia. Walaupun tidak ada aturan baku dalam penentuan formasi sepak bola, namun formasi yang tepat dapat membantu team untuk mendapatkan hasil yang maksimal. secara dasarnya sebuah tim terdiri dari 4 posisi pemain. Berikut akan ditampilkan beberapa formasi yang pernah ada dalam dunia sepak bola dengan keterangan gambar sebagai berikut:

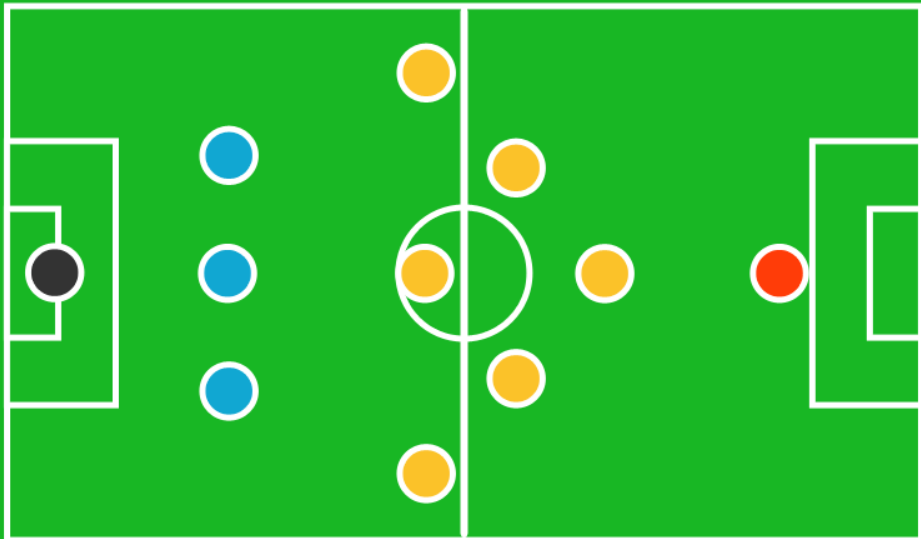


Tipe Formasi 3-5-2



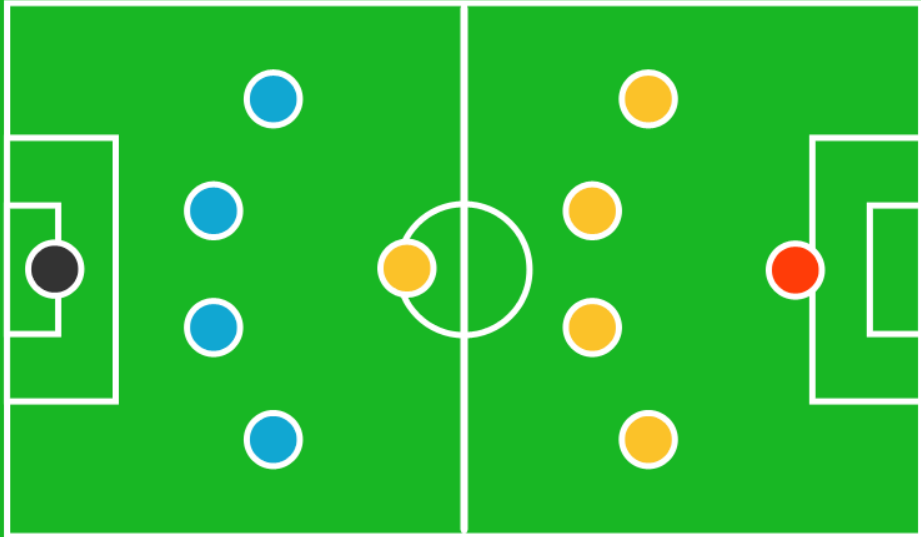
www.muhammadasyrof.com

Tipe Formasi 3-6-1

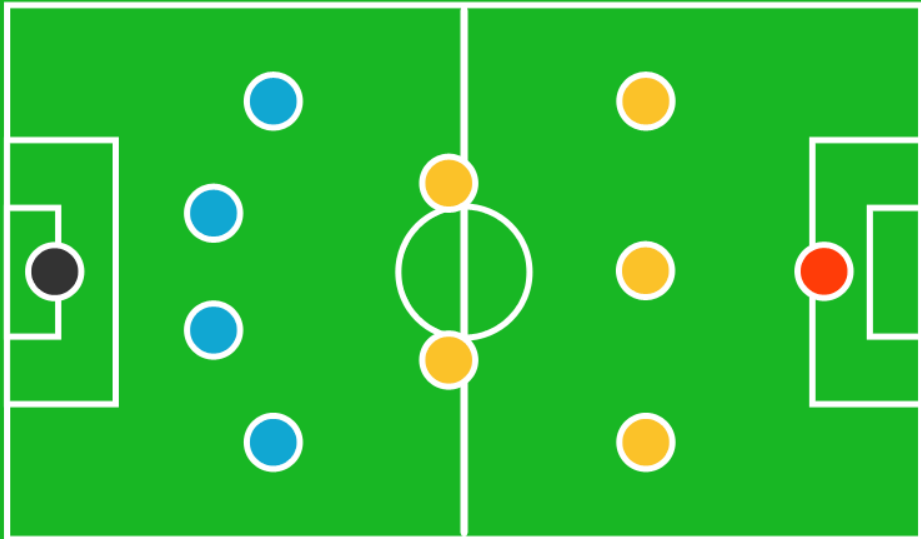


www.muhammadasyrof.com

Tipe Formasi 4-1-4-1

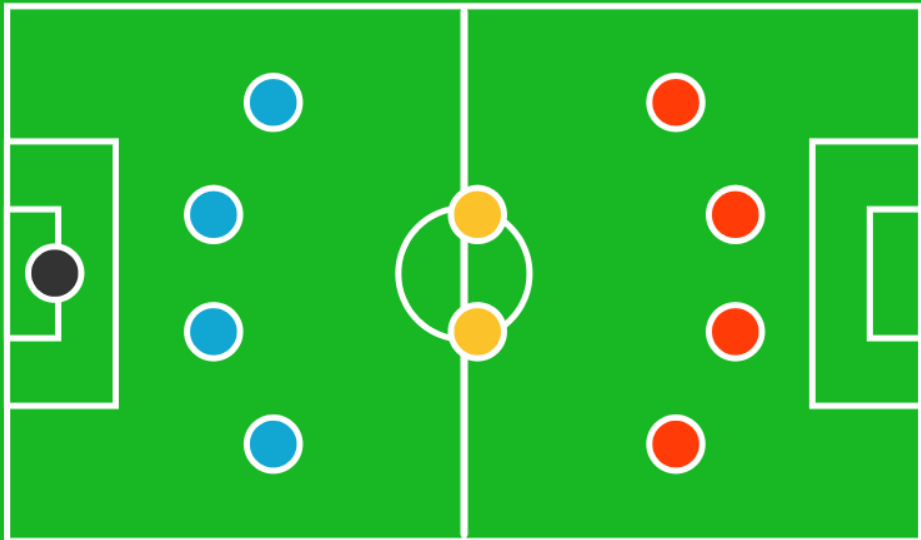


Tipe Formasi 4-2-3-1



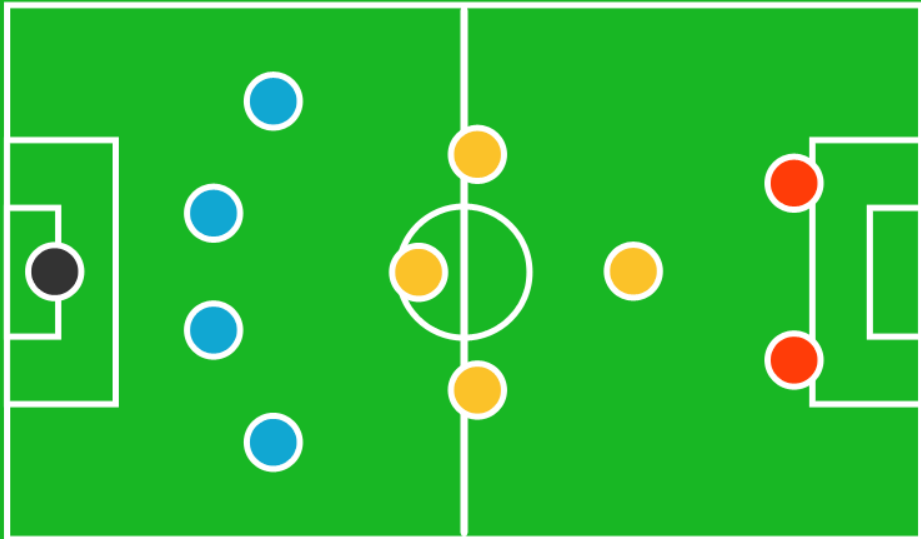
www.muhammadasyrof.com

Tipe Formasi 4-2-4



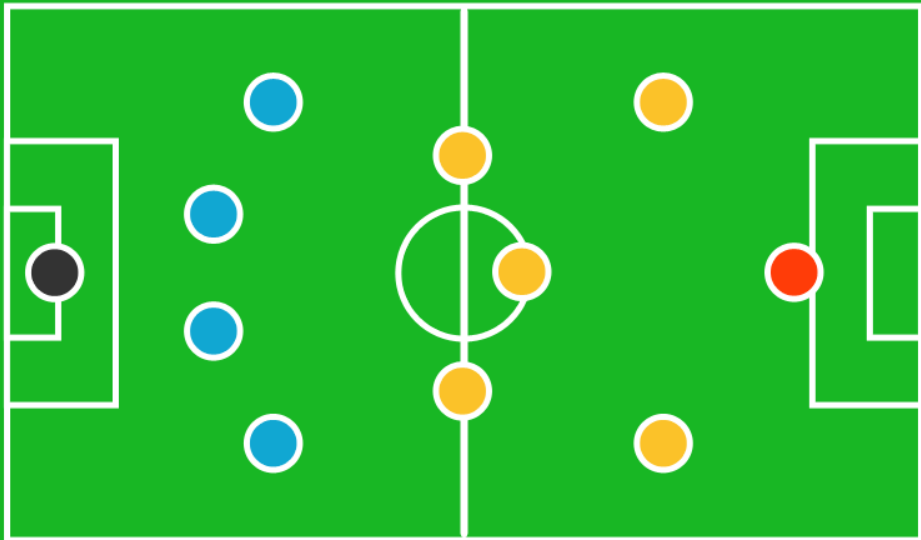
www.muhammadasyrof.com

Tipe Formasi 4-3-1-2



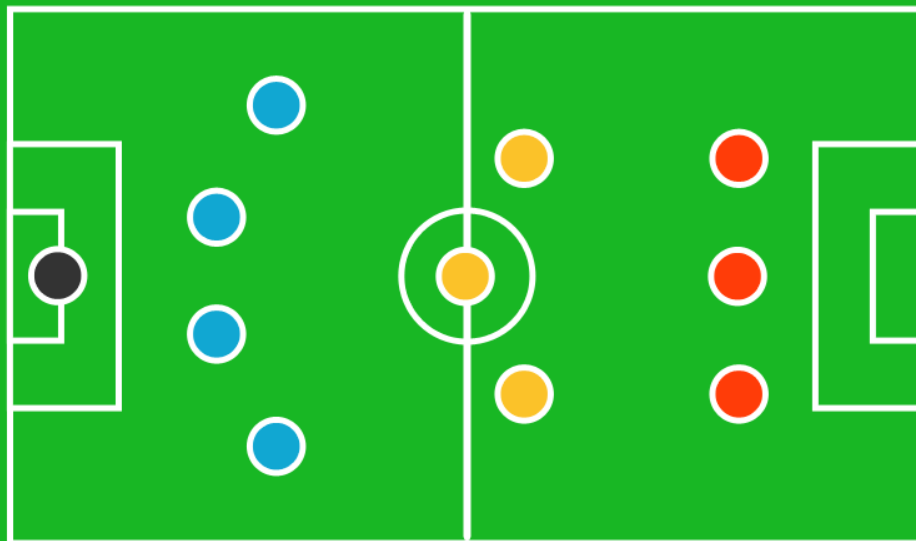
www.muhammadasyrof.com

Tipe Formasi 4-3-2-1

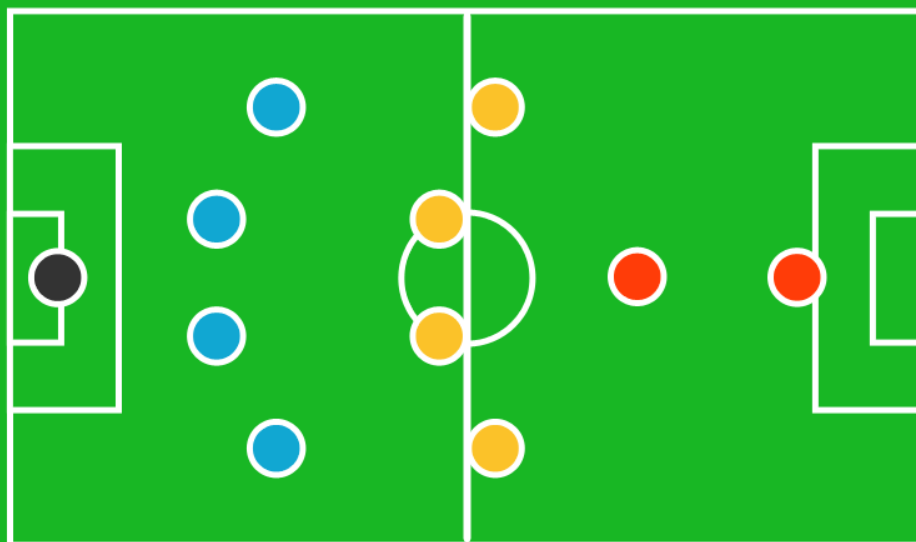


www.muhammadasyrof.com

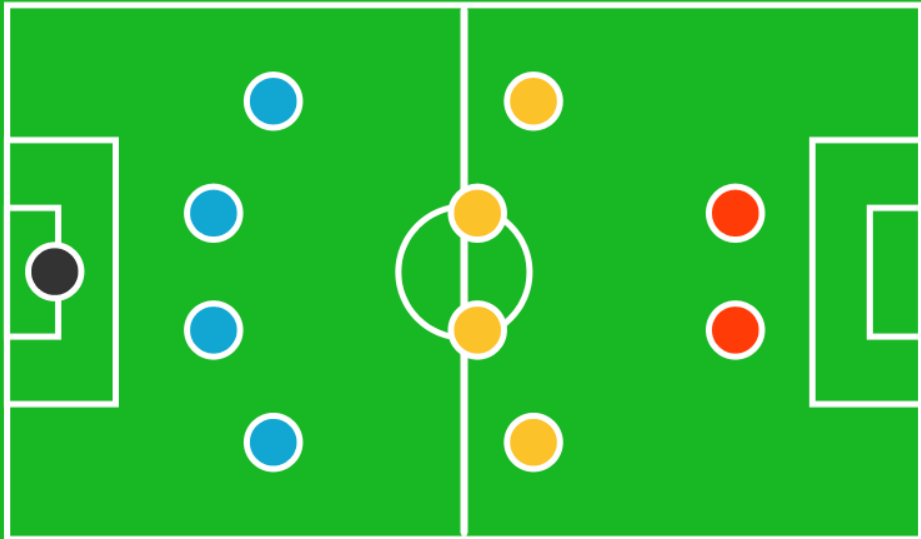
Tipe Formasi 4-3-3



Tipe Formasi 4-4-1-1

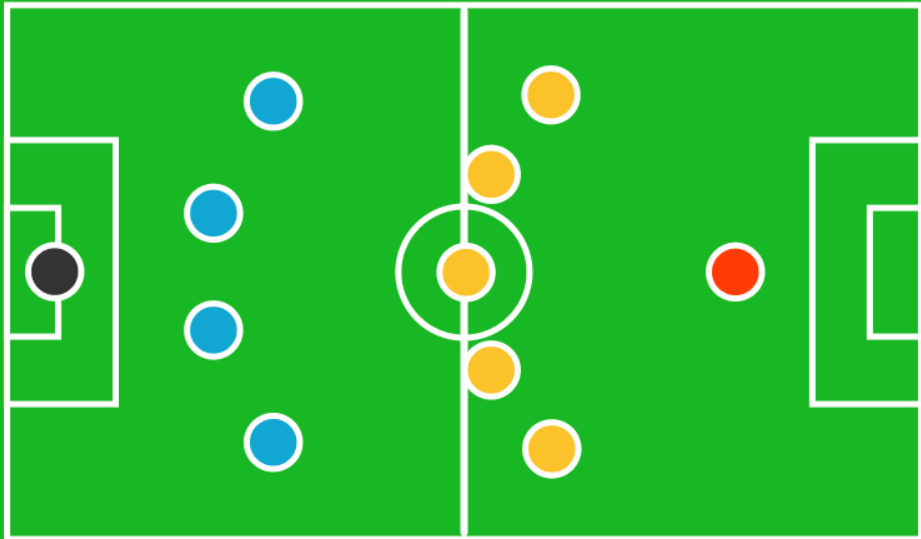


Tipe Formasi 4-4-2

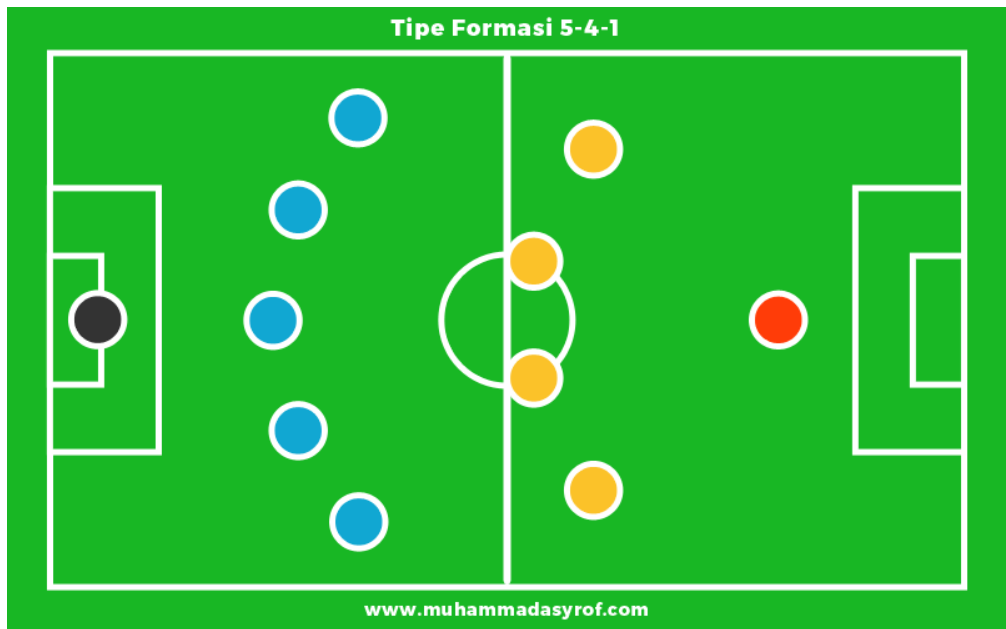


www.muhammadasyrof.com

Tipe Formasi 4-5-1



www.muhammadasyrof.com



Keterangan:

-
- Kiper, yaitu pemain tunggal di barisan pertama. Tugasnya adalah menjaga gawang.

 - Bek, yaitu pemain yang menjaga bagian belakang. Tugasnya sebagai benteng pertahanan.

 - Gelandang, yaitu pemain tengah. Tugasnya sebagai penghubung antara bek dan penyerang.

 - Penyerang, yaitu pemain di posisi terdepan. Tentu saja tugas intinya adalah mencetak gol.

BAB IV

LATIHAN KOMBINASI

1. *passing-control*

Organisasi

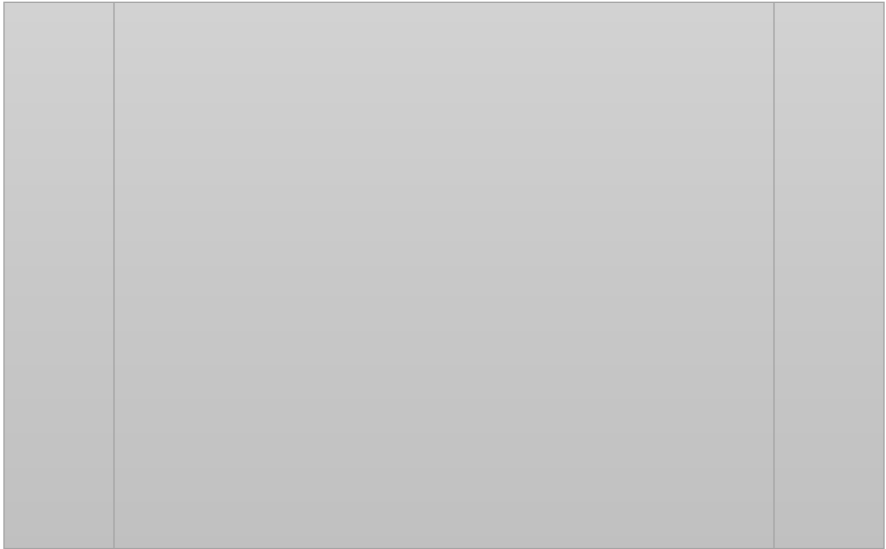
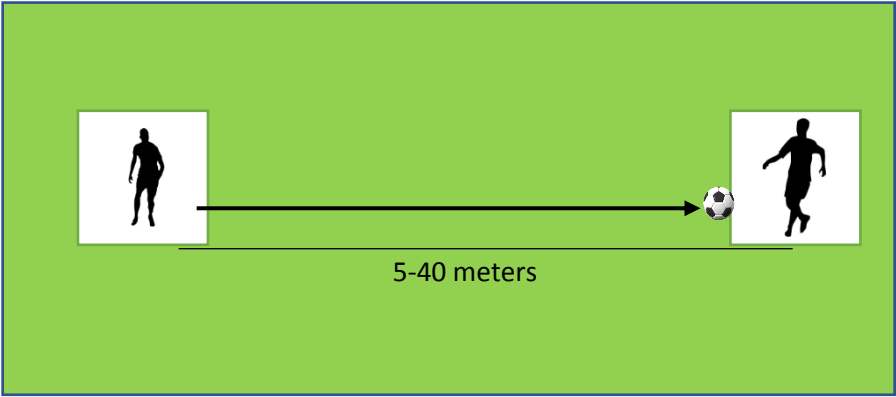
- pemain berdiri dalam area 3x3m yang sudah disediakan,
- Atur pemain membentuk berhadapan, jarak antar pemain 5 meter
- Mulai latihan dengan menggunakan 1 bola/pasangan

Pelaksanaan

1. Melakukan passing dengan pasangan yang diikuti dengan control bola yang meliputi kontrol kaki dalam, punggung kaki dan kaki luar.
2. Jarak akan ditambah seiring berjalannya waktu maksimal 40 meter
3. Jarak <20m pemain melakukan menggunakan tehnik passing bawah
4. Jarak >20m pemain melakukan menggunakan tehnik passing atas

Coaching point

- Kualitas passing
- Kualitas kontrol
- Konsentrasi



2. *Control dibawah tekanan*

Organisasi

- menggunakan 2 cone yang berjarak 4 meter
- 3 pemain berdiri dalam area yang sudah disediakan seperti pada gambar

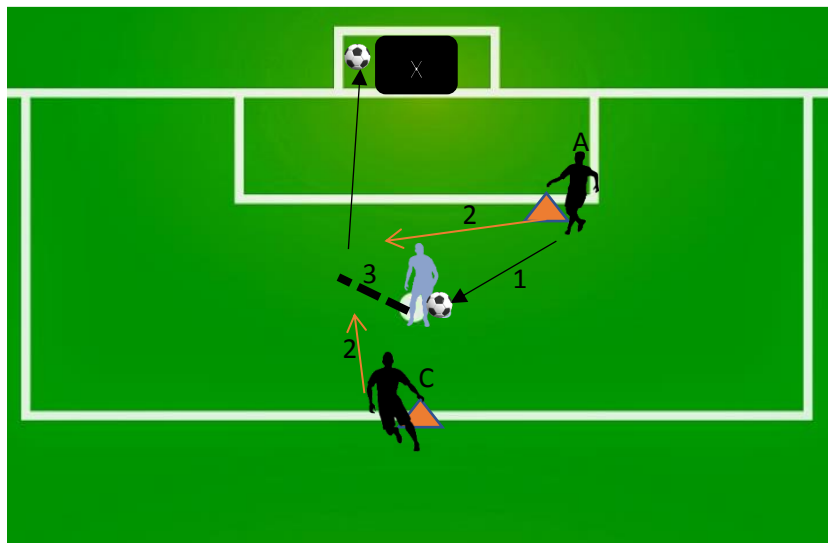
Pelaksanaan

1. Pemain A mengoper pada pemain B,
2. ketika pemain B sudah mengontrol bola maka secara serentak pemain A dan C berusaha melakukan tekanan pada pemain B.
3. Pemain B melakukan gerakan-gerakan untuk mendapatkan ruang melakukan tembakan terukur untuk mencetak gol
4. Posisi dilakukan bergantian

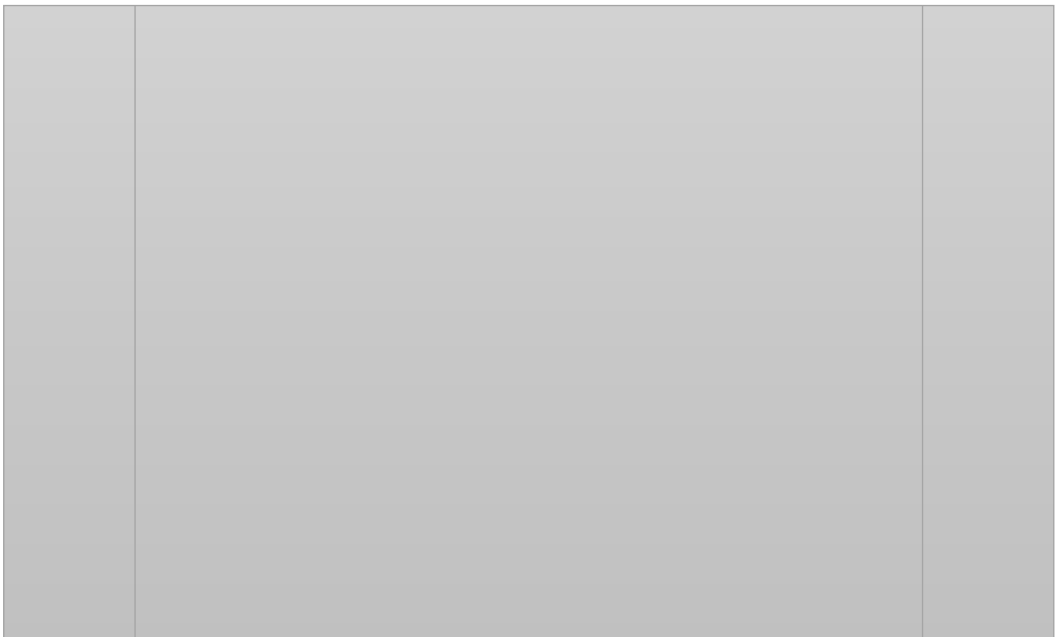
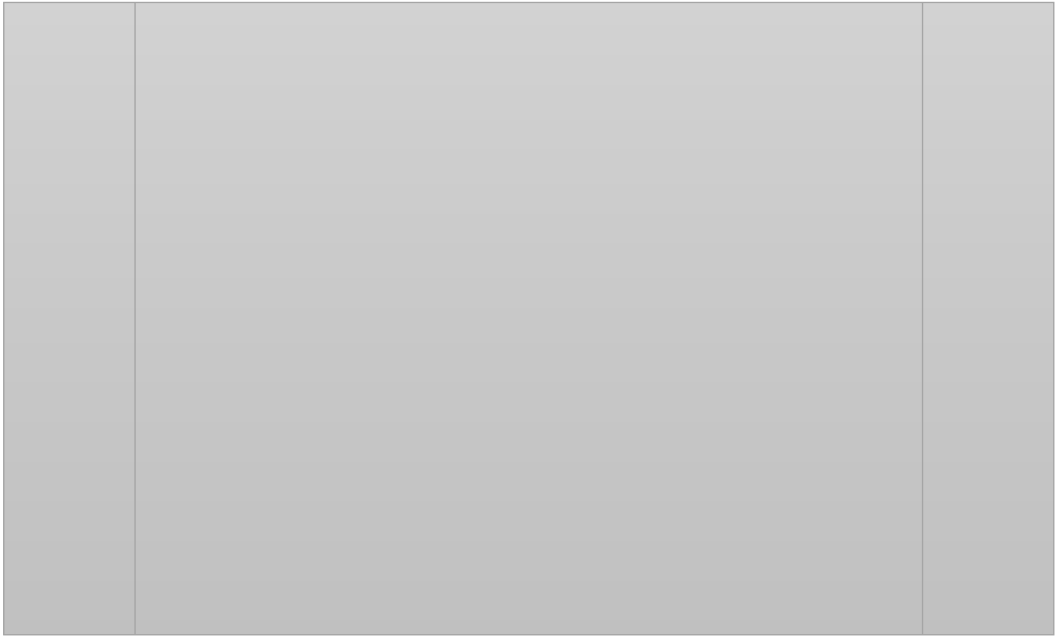
Coaching point

- Kualitas passing
- Kualitas kontrol
- Ketenangan
- Kualitas *shooting*

control under pressure



Control dibawah tekanan



3. *passing dan shooting (1)*

Organisasi

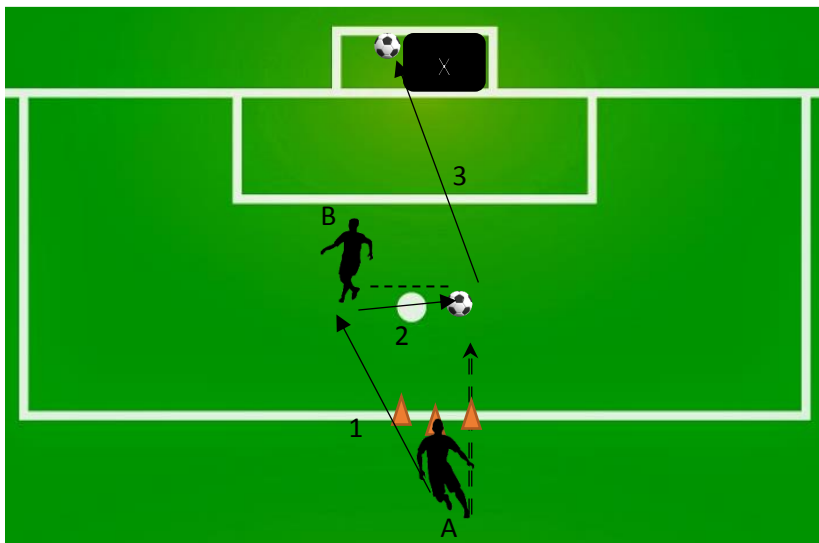
- Pemain berdiri pada area yg telah disediakan seperti pada gambar
- Menggunakan media penghalang (cone/boneka)

Pelaksanaan

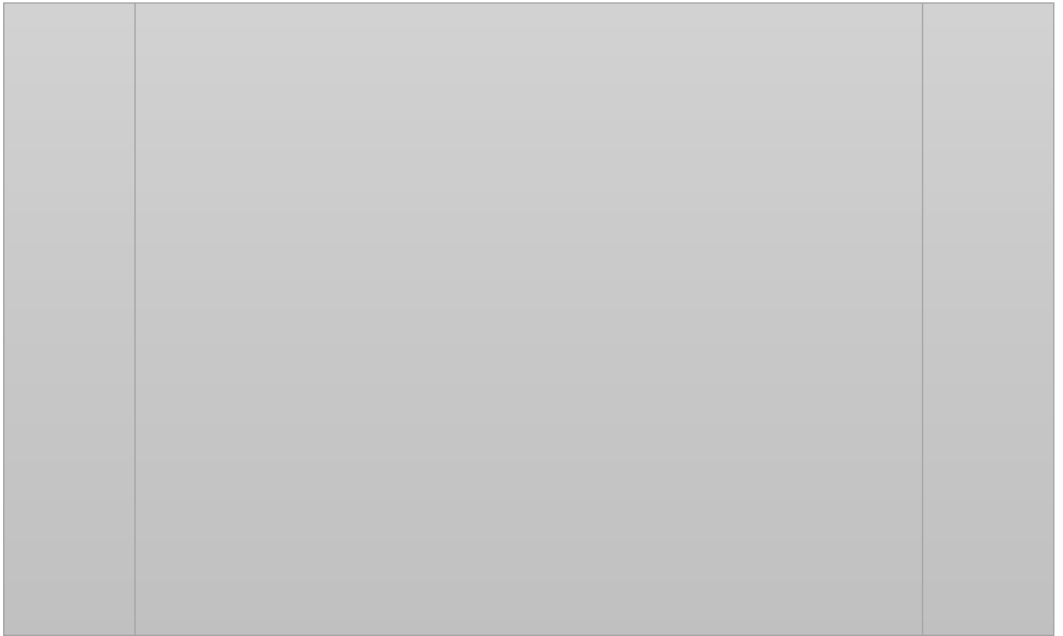
1. Pemain A mengoper pada pemain B diluar area halangan sesuai gerakan dari pemain B
2. ketika pemain B melakukan passing ke area pemain A mudah untuk melakukan shooting bola.
3. Pemain A berlari ke arah bola untuk melakukan shooting ke area gawang sesegera mungkin
4. Posisi dilakukan bergantian

Coaching point

- Kualitas passing
- komunikasi
- Ketenangan
- Kualias shooting



passing dan shooting (1)



4. passing-control-dribbling-shooting

Organisasi

- Pemain berdiri pada area yg telah disediakan seperti pada gambar
- Jarak antar pemain 3 meter
- Lebar antar cone 4 meter

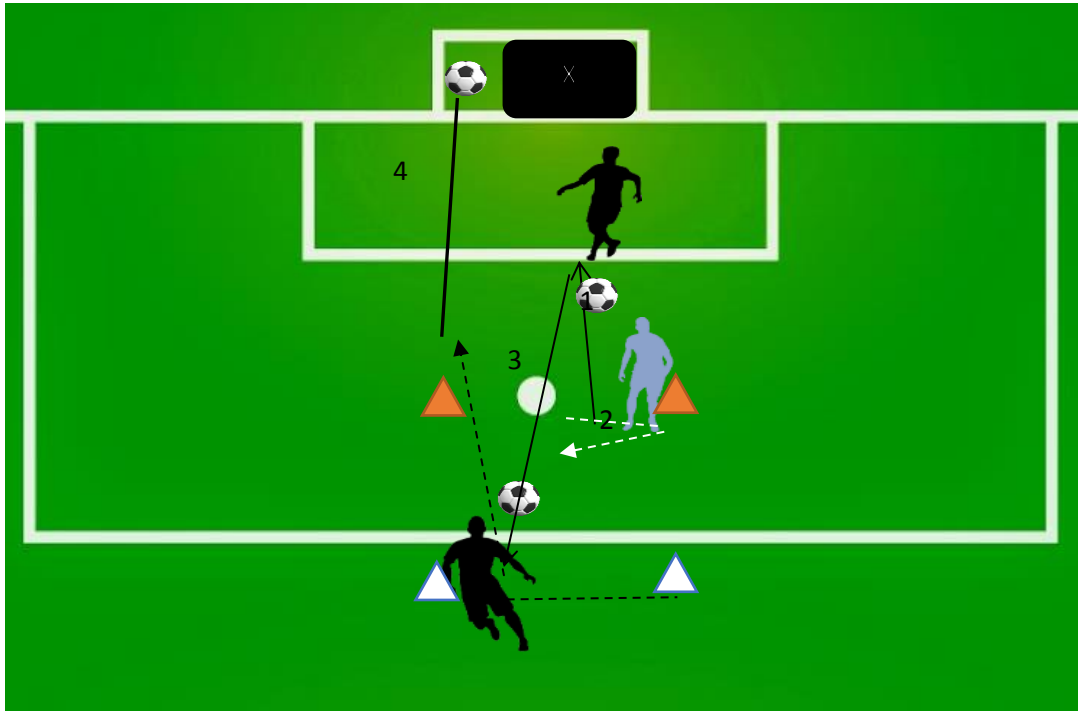
Pelaksanaan

1. Pemain B mengoper pada pemain A
2. Pemain B bergerak bebas, sedangkan pemain C harus bergerak berlawanan dengan pemain B
3. Pemain A mengoper pada pemain C
4. Pemain B menghalangi penerima bola sedangkan pemain C berusaha membuat ruang tembak
5. Posisi dilakukan bergantian

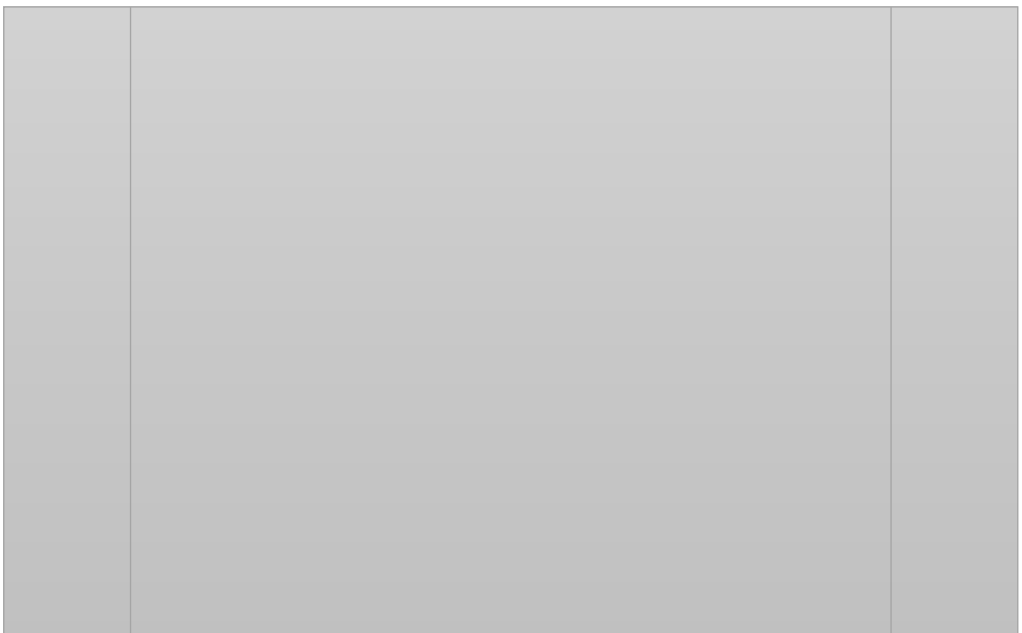
Coaching point

- Kualitas passing
- Kualias shooting
- Kualitas dribbling
- Konsentrasi

passing-control-dribbling-shooting



passing-control-dribbling-shooting



5. *passing dan shooting (2)*

Organisasi

- Pemain berdiri pada area yg telah disediakan seperti pada gambar
- Lebar antar cone 1 meter
- Jarak antar pemain 4 meter

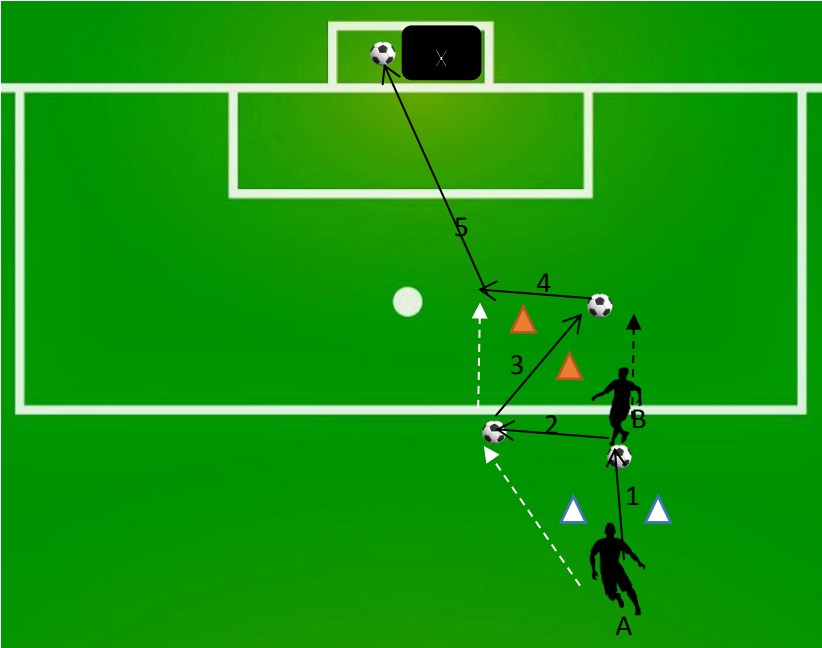
Pelaksanaan

1. Pemain A mengoper pada pemain B melewati area cone
2. Pemain B segera mengoper kembali kedepan arah lari pemain A
3. Pemain mengoper kembali ke pemain B melalui area cone kedua, yang kemudian pemain A berlari mencari area yang strategis melakukan tembakan kearah gawang
4. Pemain B mengoper pada pemain A kembali dengan jalur bola sebaik mungkin.
5. Pemain A melakukan tembakan setelah mendapat operan dari pemain B
6. Posisi dilakukan bergantian

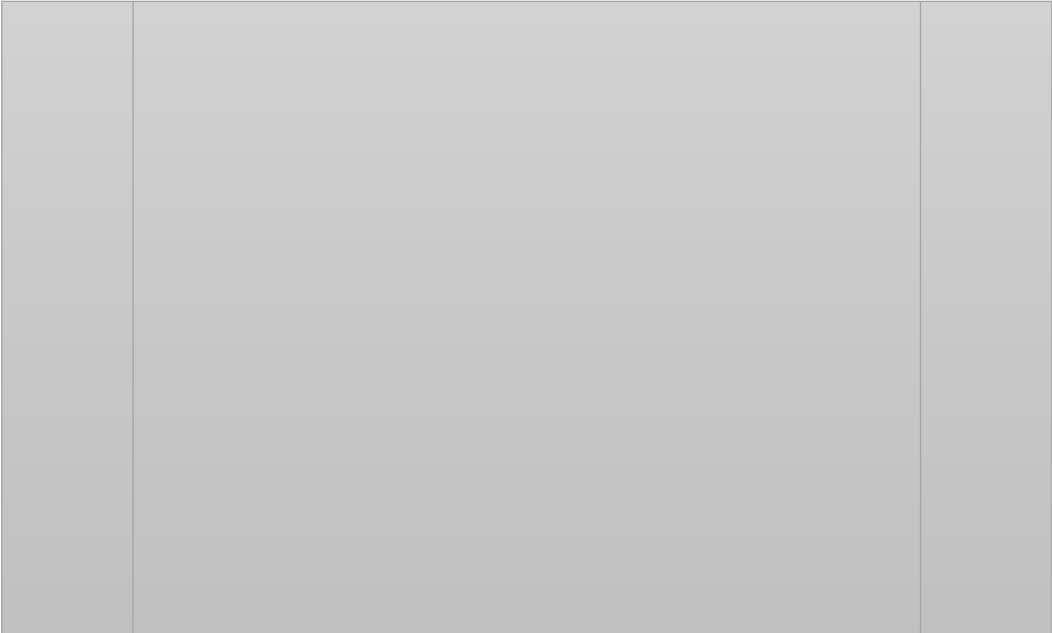
Coaching point

- Kualitas passing
- Kualias shooting
- Penempatan posisi
- Konsentrasi

passing dan shooting (2)



passing dan shooting (2)





6. *Segitiga satu sentuhan*

Organisasi

- Pemain berdiri pada area yg telah disediakan seperti pada gambar
- Jarak antar pemain 3 meter
- Lebar antar cone 4 meter

Pelaksanaan

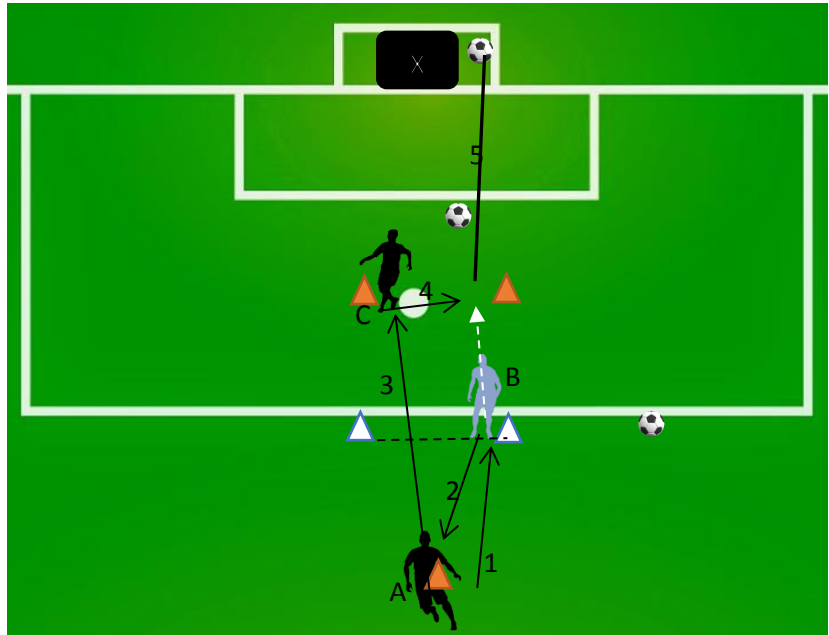
1. Pemain A mengoper pada pemain B
2. Pemain B segera mengembalikan bola pada pemain A
3. Pemain A segera mengoper pada pemain C
4. Pemain C menempatak bola pada area yang nyaman untuk pemain B melakukan tembakan
5. Pemain B melakukak tembakan keras pada area gawang
6. Posisi dilakukan bergantian

Catatan: semua passing dilakukan satu kali sentuhan/ tanpa control

Coaching point

- Kualitas passing
- Kualias shooting
- Konsentrasi

Segitiga satu sentuhan



Segitiga satu sentuhan





Daftar pustaka

- Dwiyogo, W.D. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga*. Malang: Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Koger , Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi
- Budiwanto, S .2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang
- Wijayanto., & Zuhri, M.S. 2014. Pengembangan *E-Modul Berbasis Flip Book Maker* dengan Model *Project Based Learning* untuk Mengembangkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Prosiding Mathematics and Science Forum 2014*, hlm 625-628.
- Istiyanto. 2013. Pembuatan Media Ajar dengan Media *Flip Book Maker*. (*Online*), (<http://istiyanto.com/pembuatan-media-ajar-dengan-flip-book-maker/>), diakses 12 Juni 2019.
- Rasiman. 2014. Efektivitas *Resource - Based Learning* Berbantuan *Flip Book Maker* dalam Pembelajaran Matematika SMA. *JKPM. No 1 Vol 2*, hlm 34-41.
- Degeng, S. 2002. *Metodologi Penelitian Pengembangan*. Malang: Depdiknas Pusat Penelitian Pendidikan Universitas Negeri Malang.