

# MODUL MATA KULIAH SEPAK BOLA

DI SUSUN OLEH

JULIANUR, S.PD., M.PD

JANUAR ABDILAH SANTOSO, S.PD., M.OR

NANDA ALFIAN MAHARDHIKA, S.PD., M.PD

JEANE BETTY KURNIA JUSUF, S.PD., M.PD



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
2020**

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dalam pembuatan modul Mata Kuliah Bulutangkis ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang telah membantu dalam proses pembuatan modul.

Modul Mata Kuliah Sepak Bola merupakan modul yang dirancang untuk membantu mahasiswa dalam proses belajar praktik mata kuliah Sepak bola. Didalam modul ini terdapat materi mengenai teknik dasar dalam permainan sepak bola seperti, teknik tendangan, teknik heading, throwin, serta peraturan permainan sepak bola. Pada modul ini juga dilengkapi dengan petunjuk penggunaan modul, latihan soal, petunjuk jawaban dan latihan praktik yang telah disesuaikan dengan Rencana Pembelajaran Semester Mata Kuliah Sepak bola.

Modul ini masih dalam proses pengembangan sehingga kami tim penyusun memohon saran yang membangun untuk pengembangan modul mata kuliah Sepak Bola ini. Semoga modul ini dapat mempermudah mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Penyusun

2020

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi .....	ii
Pendahuluan .....	1
Bab I Teknik Pengenalan Bola .....	4
A. Dasar Keperluan Latihan Pengenalan Bola .....	
B. Latihan Soal .....	
C. Petunjuk Jawaban .....	
D. Latihan Praktik .....	
Bab II Passing Menyusur Tanah .....	
A. Passing Menyusur Tanah .....	
B. Latihan Soal .....	
C. Petunjuk Jawaban .....	
D. Latihan Praktik .....	
Bab III Passing Lambung .....	
A. Passing Lambung .....	
B. Latihan Soal .....	
C. Petunjuk Jawaban .....	
D. Latihan Praktik .....	
Bab IV Shooting.....	
A. Tendangan Keras/Shooting .....	
B. Latihan Soal .....	
C. Petunjuk Jawaban .....	

D. Latihan Praktik .....	
Bab V Heading dan Throwin .....	
A. Heading dan Throwin .....	
1. Heading .....	
2. Trowin .....	
B. Latihan Soal .....	
C. Petunjuk Jawaban .....	
D. Latihan Praktik .....	
Bab VI Peraturan Permainan .....	
A. Peraturan Permainan .....	
B. Latihan Soal .....	
C. Petunjuk Jawaban .....	
D. Latihan Praktik .....	

## Pendahuluan

Asal muasal sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari Tiongkok. FIFA sebagai badan sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “tsu chu”.

Dalam salah satu dokumen militer menyebutkan, pada tahun 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsing dan Han, masyarakat Cina telah memainkan bola yang disebut tsu chu. Tsu sendiri artinya “menerjang bola dengan kaki”. Sedangkan chu, berarti “bola dari kulit dan ada isinya”. Permainan bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang.

Versi sejarah kuno tentang sepak bola yang lain datangnya dari negeri Jepang, sejak abad ke-8, masyarakat disana telah mengenal permainan bola. Masyarakat disana menyebutnya dengan: Kemari. Sedangkan bola yang dipergunakan adalah kulit kijang namun ditengahnya sudah lubang dan berisi udara.

Menurut Bill Murray, salah seorang sejarawan sepak bola, dalam bukunya *The World Game: A History of Soccer*, permainan sepak bola sudah dikenal sejak awal Masehi. Pada saat itu, masyarakat Mesir Kuno sudah mengenal teknik membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen.

Sisi sejarah yang lain adalah di Yunani Purba juga mengenal sebuah permainan yang disebut episcuro, tidak lain adalah permainan menggunakan bola. Bukti sejarah ini tergambar pada relief-relief museum yang melukiskan anak muda memegang bola dan memainkannya dengan pahanya.

Sejarah sepak bola modern dan telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak, asal muasalnya dari Inggris, yang dimainkan pada pertengahan abad ke-19 pada sekolah-sekolah. Tahun 1857 beridiri klub sepak bola pertama di dunia, yaitu: Sheffield Football Club. Klub ini adalah asosiasi sekolah yang menekuni permainan sepak bola.

Pada tahun 1863, berdiri asosiasi sepak bola Inggris, yang bernama Football Association (FA). Badan ini yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola, sehingga sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan enak untuk dinikmati penonton.

Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi badan yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern se dunia, yaitu: International Football Association Board (IFAB). IFAB dibentuk oleh FA Inggris dengan Scottish Football Association, Football Association of Wales, dan Irish Football Association di Manchester, Inggris.

Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini IFAB merupakan badan yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

Pada modul ini akan dibahas materi-materi dasar dalam permainan Sepak Bola meliputi:

1. Menendang (kicking),
2. Menghentikan atau Mengontrol (controlling),
3. Menggiring (dribbling),
4. Menyundul (heading),
5. Merampas (tackling),
6. Lemparan Kedalam (throw – in)
7. Menjaga Gawang (Goal Keeping)

Setelah mahasiswa mampu menjelaskan permainan Sepak Bola secara teoritis dan mampu mempraktikkan teknik-taktik permainan Sepak Bola dalam

permainan sesuai dengan peraturan permainan. Secara lebih rinci setelah mempelajari modul ini mahasiswa dapat:

1. Mempraktikkan teknik pengenalan bola
2. Mempraktikkan passing menyusur tanah
3. Mempraktikkan passing lambung
4. Mempraktikkan teknik heading/menyundul dan throwin
5. Menjelaskan peraturan permainan
6. Melaksanakan pertandingan dengan peraturan permainan yang berlaku

### **Petunjuk Belajar:**

Untuk memahami materi modul ini dengan baik dan agar tercapainya capaian pembelajaran yang telah direncanakan, maka perlu strategi dalam belajar:

1. Bacalah modul ini dengan saksama, buatlah catatan-catatan kecil maupun menggunakan tanda seperti stabilo maupun sticky note agar hal-hal penting dapat terlihat lebih cepat dan agar mudah untuk diingat.
2. Kerjakan latihan soal dengan cermat pada modul sebagai cara untuk memenuhi capaian pembelajaran yang telah ditetapkan.
3. Lihatlah petunjuk jawaban setelah semua Latihan soal dikerjakan.
4. Buatlah catatan kecil dari hasil diskusi maupun hasil observasi dilapangan sebagai bahan dalam pembuatan tugas mata kuliah.

# BAB I

## TEKNIK PENGENALAN BOLA

### A. Dasar Keperluan Pengenalan Bola

Teknik dasar sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. Skill atau ketrampilan seseorang dalam memainkan si kulit bundar sangatlah dibutuhkan dalam suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat memainkan si kulit bundar ini pemain harus memiliki pemahaman, rasa dan kebiasaan memainkan bola dengan seluruh tubuh. Hal tersebut akan membuat pemain dapat memanipulasi bola dengan bagian tubuh manapun sesuai dengan keinginannya. Kebutuhan untuk mengenal bola akan menjadi dasar bagi penguasaan teknik-teknik lain pada permainan sepak bola. Pembagian teknik pada sepak bola dapat dikategorikan menjadi dua yaitu **teknik tanpa bola** dan **teknik dengan bola**.

#### 1. Teknik Tanpa Bola (Teknik Badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan (Fenting). Bukan hanya itu contoh dari teknik sepak bola yang tidak menggunakan bola ialah sliding tackle dan keeping.

#### 2. Teknik Dengan Bola

Berikut ini merupakan beberapa teknik yang menggunakan bola:

##### a. Teknik memandang bola (passing)

Menandang bola merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menandang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menandang adalah seni. Teknik ini



memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat menukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan kearah manakah bola itu hendak dituju.

Pemain sepak bola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagaian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat yaitu:

- 1) teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- 2) teknik menendang bola dengan punggung kaki.
- 3) teknik menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- 4) teknik menendang dengan punggung kaki bagian luar.

b. Teknik menahan bola (kontrol)

Mengontrol bola adalah upaya untuk menguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengaman yang tepat agar dapat menguasai bola sepenuhnya. Setelah bola tersebut terkontrol dengan baik, bola baru dihentikan.

Menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara:

- 1) menghentikan bola dengan telapak kaki.
- 2) menghentikan bola dengan punggung kaki.
- 3) menghentikan bola dengan dada.
- 4) menghentikan bola dengan paha.
- 5) menghentikan bola dengan perut
- 6) menghentikan bola dengan kepala

c. Teknik menggiring bola (drible)

Menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak dari penjagaan lawan. Ada beberapa cara menggiring bola yaitu:

- 1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
- 2) menggiring bola dengan kaki bagian luar.
- 3) menggiring bola dengan punggung kaki.

d. Teknik Heading

e. Teknik Throwin

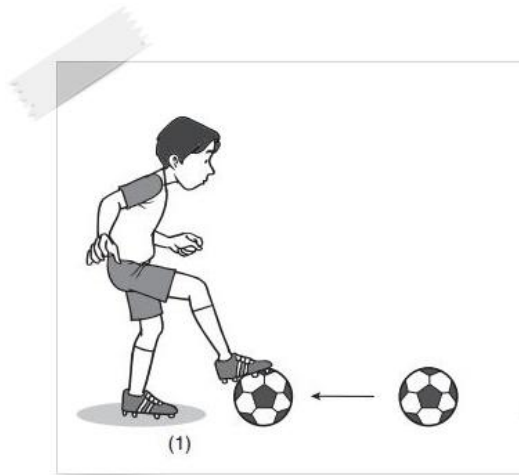
Teknik-teknik dasar tersebut merupakan teknik yang harus didasari dengan pengenalan bola. Pengenalan bola dasar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Menginjak-injak bola dengan tekanan dan tenaga yang diatur.



2. Menggelindingkan bola dengan telapak kaki ke depan dan belakang, namun bola tidak lepas dari telapak kaki
3. Menggelindingkan bola dengan telapak kaki ke samping kanan dan kiri namun bola tidak lepas dari telapak kaki

4. Lakukan kegiatan tersebut pada kedua kaki kanan maupun kiri.
5. Menggelindingkan bola kedepan, samping dan belakang menggunakan telapak kaki.



6. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
7. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
8. Menggiring bola dengan punggung kaki

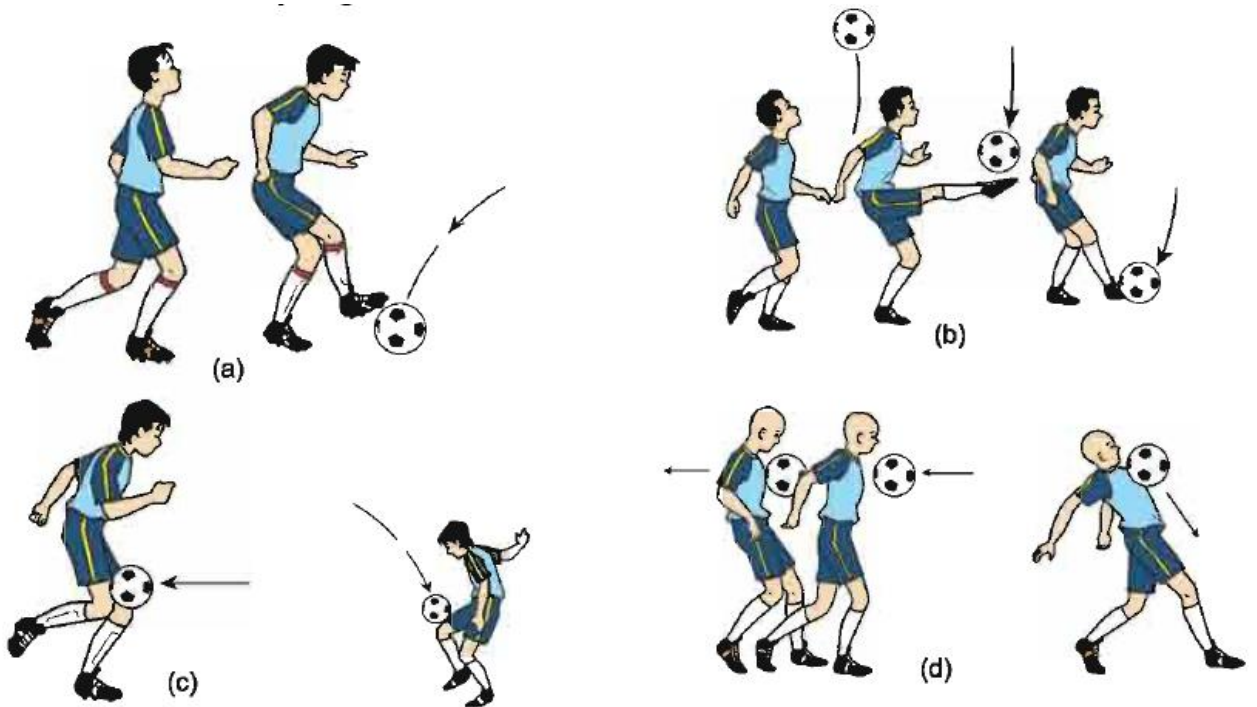


9. Menerima dan menahan bola dari atas dengan telapak kaki

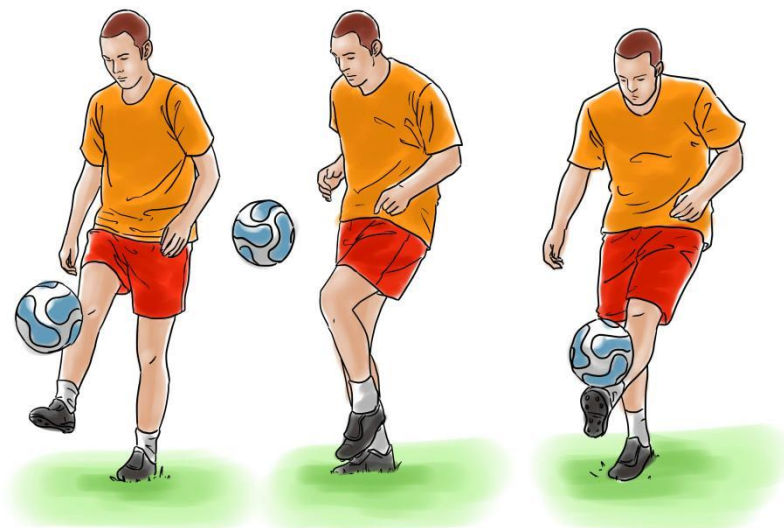
10. Menerima dan menahan bola dari atas dengan punggung kaki

11. Menerima dan menahan bola dari atas dengan lutut

12. Menerima dan menahan bola dari atas dengan dada



13. Melakukan juggling



## **B. Latihan Soal**

1. Sebutkan teknik-teknik dasar sepak bola yang tidak menggunakan bola
2. Sebutkan teknik dasar sepak bola yang menggunakan bola!
3. Jelaskan manfaat mempelajari teknik pengenalan bola
4. Bagaimana cara melakukan latihan pengenalan bola?

## **C. Petunjuk Jawaban**

1. Teknik dasar dalam permainan sepakbola yang tidak menggunakan bola adalah : keeping/menjaga bola, fenting/gerak tipu daya, dan sliding tackle/merebut bola
2. Teknik dasar sepak bola yang menggunakan bola antara lain: passing menyusur tanah, passing lambung, tendangan keras, heading, throwin, dan stopping
3. Teknik pengenalan bola maupun latihan pengenalan bola wajib dilakukan karena semakin pemain dekat/menguasai/hafal dengan karakter bola maka pemain dapat melakukan manipulasi terhadap bola dengan teknik apapun sehingga hasil dari manipulasi pemain terhadap bola akan semakin optimal. Sebagai contoh jika tingkat penguasaan bola pemain tinggi, maka saat melakukan teknik menggiring/drible bola akan lebih lincah dan sulit untuk direbut oleh musuh. Contoh yang lain adalah ketika pemain memahami seluk beluk karakteristik bola dan bagaimana reaksi bola saat ditendang dari sisi tertentu dan dengan bagian kaki tertentu yang akan menghasilkan pola jalur tendangan pada bola tersebut, jadi disini pemain dapat membelokkan bola sesuai dengan keinginannya. Hal-hal tersebut merupakan aplikasi dari pengenalan bola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola.

#### **D. Latihan Praktik**

1. Praktikkan juggling di tempat sebanyak minimal 50 kali pada zona berbentuk kotak dengan panjang x lebar 2 x 2 meter.
2. Praktikkan juggling dengan berjalan dengan lintasan sejauh 30 meter bolak-balik

## **BAB II**

### **PASSING MENYUSUR TANAH**

#### **A. Passing Menyusur Tanah**

Passing atau umpan merupakan salah satu teknik terpenting didalam permainan sepak bola. Kerjasama dalam permainan sepak bola dapat dilihat dari kecakapan para pemain untuk dapat saling memberikan umpan kepada sesama teman sehingga dapat mendekati gawang lawan dan akhirnya dapat mencetak poin. Ada beberapa teknik passing atau umpan dalam permainan sepak bola antara lain adalah passing datar atau menyusur tanah dan passing lambung.

Passing menyusur tanah atau sering disebut juga dengan passing pendek dapat dilakukan dengan menggunakan kira-kira kaki bagian dalam, kura-kura kaki dan kaki bagian luar. Berikut ini gambar mengenai teknik-teknik dasar passing pendek dengan beberapa perkenaan kaki.

#### **1. Passing pendek menggunakan kaki bagian dalam**



Gambar. Passing pendek/menyusur tanah

Cara melakukan passing pendek menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
2. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
3. Kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
4. Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *follow throw*(gerakan lanjutan).

## 2. Passing Pendek menggunakan Kaki bagian luar





Gambar. Menendang bola dengan kaki sebelah luar

Cara melakukan passing pendek dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
3. Kaki tendang ditarik ke belakang lalu diayunkan kedepan.
4. Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah-tengah bola.
5. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

### 3. Teknik Passing pendek dengan perkenaan menggunakan punggung kaki



## Gambar. Passing pendek dengan perkenaan punggung kaki

Cara melakukan passing pendek dengan kura-kura kaki adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan punggung kaki/kura-kura kaki tepat berada di sisi belakang bola.
3. Kaki tendang ditarik ke belakang lalu diayunkan kedepan.
4. Perkenaan bola tepat di punggung kaki, dan tepat pada tengah-tengah bola.
5. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

### **B. Latihan Soal**

1. Jelaskan fungsi dari teknik passing bawah pada permainan sepak bola!
2. Sebutkan bagian-bagian kaki mana saja yang dapat digunakan untuk melakukan teknik passing menyusur tanah
3. Bagaimana cara melakukan passing menyusur tanah menggunakan kaki bagian dalam?
4. Bagaimana cara melakukan passing menyusur tanah menggunakan kaki bagian luar?
5. Bagaimana cara melakukan passing menyusur tanah menggunakan punggung kaki?

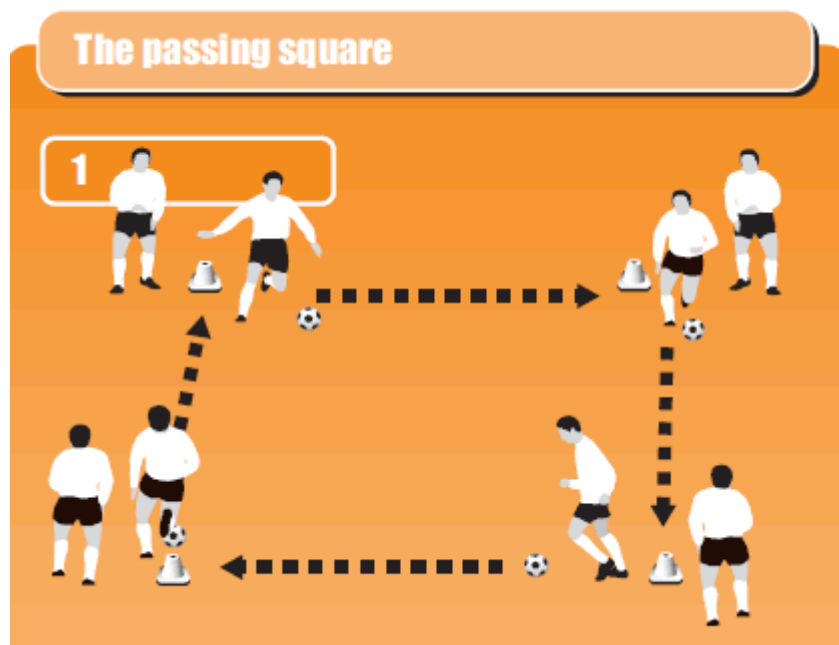
### **C. Petunjuk Jawaban**

1. Passing bawah merupakan salah satu teknik tendangan dalam sepak bola yang digunakan untuk memberikan bola kepada teman, atau istilah lainnya adalah memberikan umpan. Sehingga passing ini merupakan tendangan yang terarah, terukur dan mudah di terima oleh teman satu tim.
2. Ada 3 perkenaan kaki dan bola pada passing pendek yaitu perkenaan pada kaki bagian dalam, perkenaan kaki bagian luar dan perkenaan pada punggung kaki.
3. Cara melakukan passing pendek menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:
  - a. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
  - b. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
  - c. Kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
  - d. Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *follow throw*(gerakan lanjutan).
4. Cara melakukan passing pendek dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:
  - a. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
  - b. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
  - c. Kaki tendang ditarik ke belakang lalu diayunkan kedepan.
  - d. Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah-tengah bola.
  - e. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.
5. Cara melakukan passing pendek dengan kura-kura kaki adalah sebagai berikut:

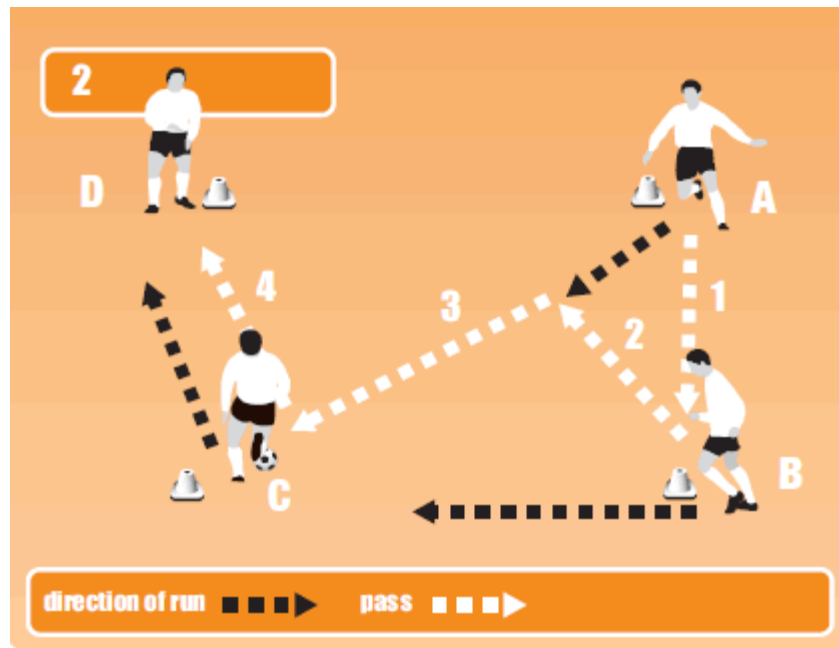
- a. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- b. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan punggung kaki/kura-kura kaki tepat berada di sisi belakang bola.
- c. Kaki tendang ditarik ke belakang lalu diayunkan kedepan.
- d. Perkenaan bola tepat di punggung kaki, dan tepat pada tengah-tengah bola.
- e. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

#### D. Latihan Praktik

1. Praktikkan passing pendek menggunakan kaki bagian, luar dan punggung kaki dalam bersama teman sesuai formasi



2. Praktikkan passing pendek menggunakan kaki bagian, luar dan punggung kaki dalam bersama teman sesuai formasi

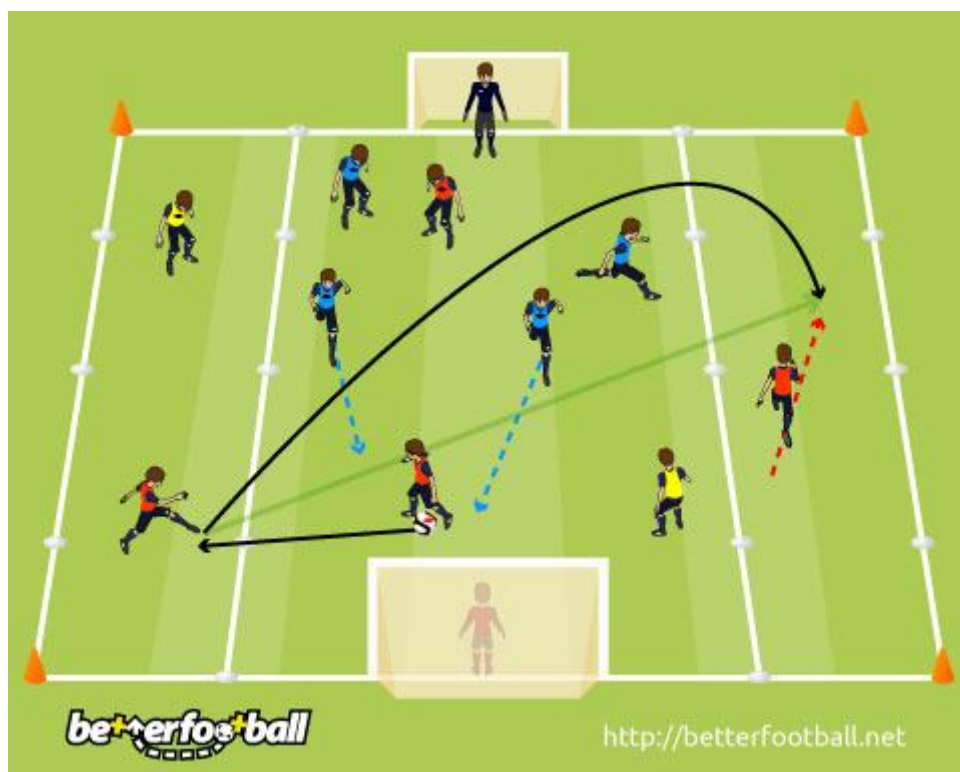


## BAB III

### PASSING LAMBUNG

#### A. Passing Lambung

Setelah mempelajari passing menyusur tanah atau sering disebut juga passing pendek kali ini kita akan mempelajari passing lambung. Passing lambung merupakan salah satu tendangan yang digunakan saat memberikan umpan kepada rekan satu tim. Passing lambung digunakan bila posisi pemain yang akan menerima umpan posisinya jauh dan terhalang oleh pemain lawan, sehingga bola harus dilambungkan agar bola tidak dapat dihentikan oleh musuh.



Gambar. Contoh penggunaan long pass/ umpan lambung

Penggunaan umpan lambung sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, karena diharapkan dengan berfariasinya teknik yang digunakan maka musuh akan kebingungan dan tidak bisa menebak taktik yang akan digunakan. Umpan lambung juga sangat efektif digunakan sebagai taktik serangan balasan dengan cepat.

Dalam pelaksanaan umpan lambung kita harus memahami fase-fase pelaksanaannya meliputi; 1. persiapan; 2. perkenaan; 3. gerak lanjut/follow through. Lebih jelasnya mari kita lihat pada gambar berikut ini:



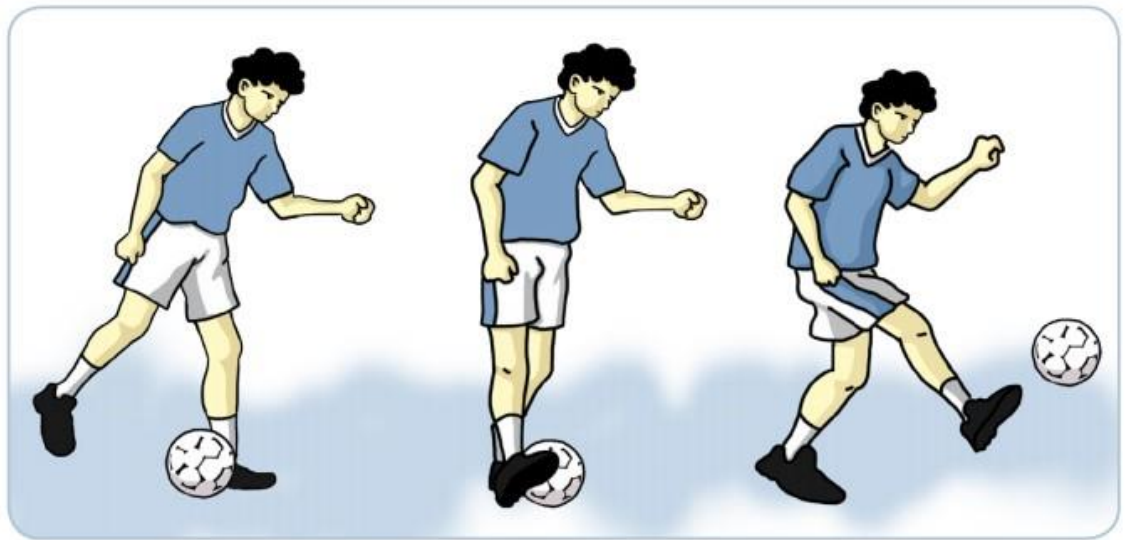
Gambar. Fase gerakan mengumpan lambung

Secara kontinyu berikut ini merupakan cara untuk melakukan teknik long pass atau umpan lambung:

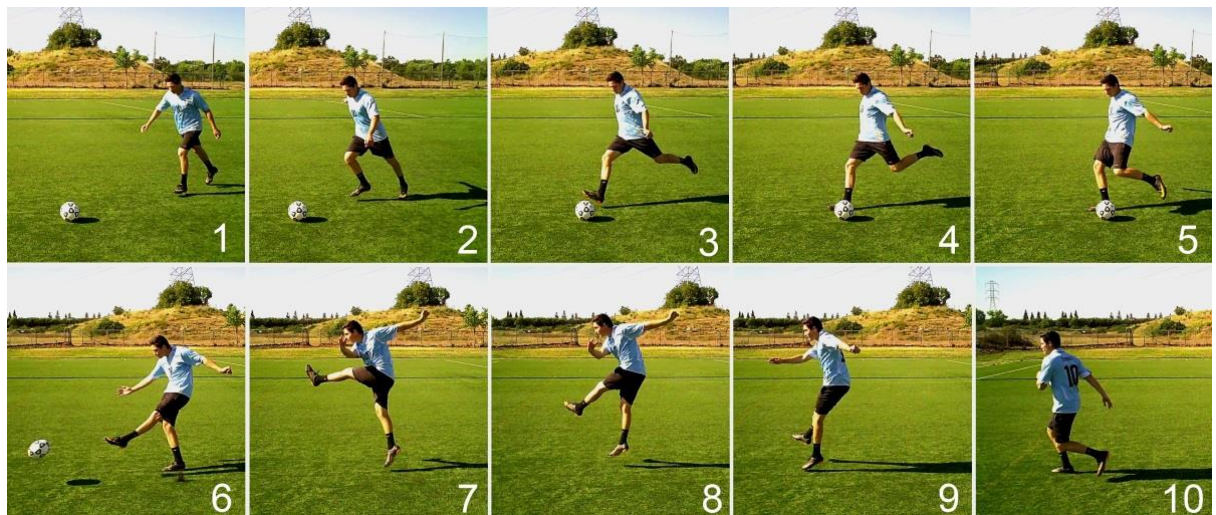
1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadapi arah yang akan kita tuju, bukan kaki untuk melakukan.
2. Gunakan bagian ujung kaki bagian atas/ujung kura-kura kaki bagian dalam untuk mengumpan lambung
3. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di bawah bola menyentuh bola
4. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat
5. Posisi badan ditegakkan saat mengumpan lambung, dan disertai mengangkat kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan

6. Diteruskan dengan gerakan lanjutan ( follow through), di mana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan

Berikut ini gambar teknik umpan lambung yang dapat dilakukan dengan menggunakan ujung kaki bagian dalam maupun ujung punggung kaki.



Gambar. Teknik umpanlambung menggunakan kaki bagian dalam



Gambar. Langkah-langkah umpan lambung menggunakan punggung kaki



## **B. Latihan Soal**

1. Jelaskan tujuan penggunaan teknik passing lambung dalam permainan sepakbola!
2. Dalam pelaksanaan teknik umpan lambung dibagi kedalam tiga fase gerakan, apa saja tiga fase tersebut!
3. Jelaskan bagaimana cara melakukan passing lambung yang efektif!

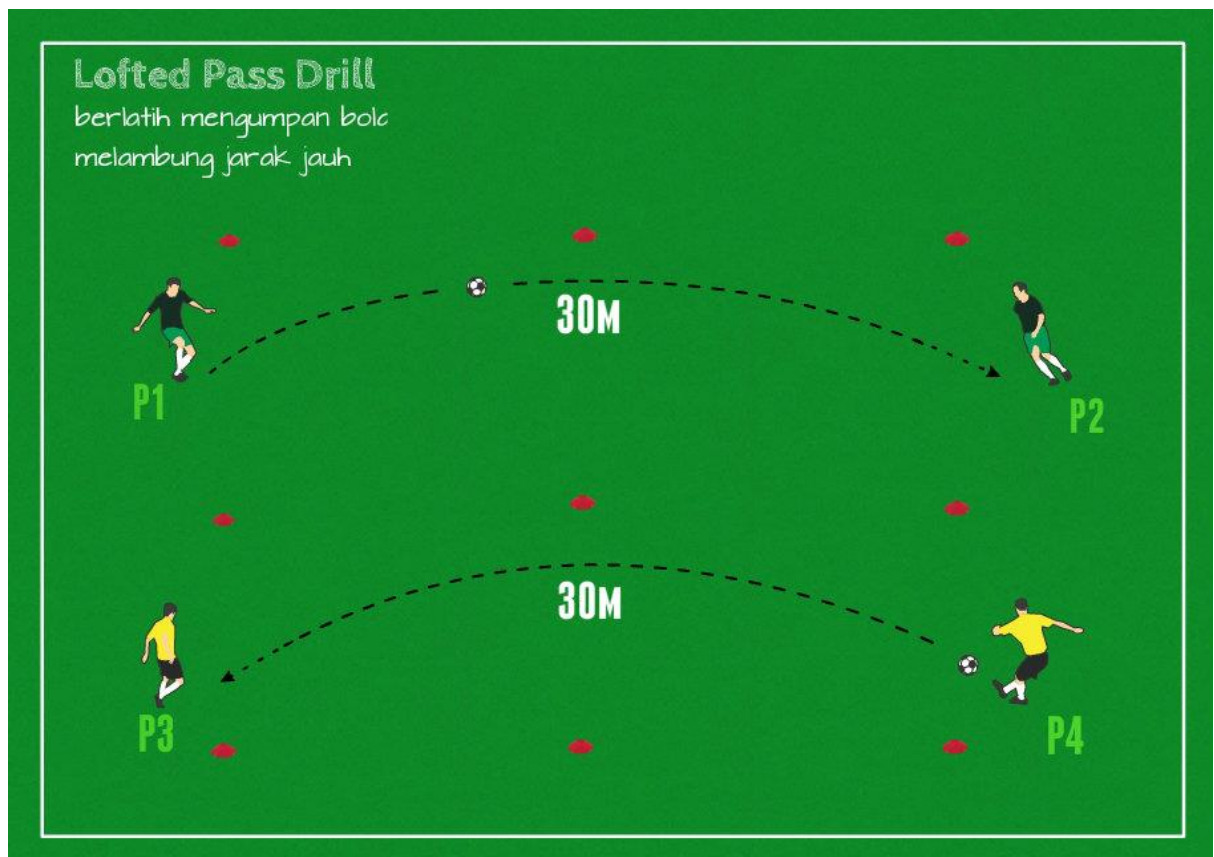
## **C. Petunjuk Jawaban**

1. Passing lambung merupakan salah satu tendangan yang digunakan saat memberikan umpan kepada rekan satu tim. Passing lambung digunakan bila posisi pemain yang akan menerima umpan posisinya jauh dan terhalang oleh pemain lawan, sehingga bola harus dilambungkan agar bola tidak dapat dihentikan oleh musuh. Passing lambung juga efektif digunakan untuk serangan balasan maupun serangan cepat.
2. Fase-fase dalam pelaksanaan umpan lambung dibagi kedalam 3 bagian yaitu fase persiapan, fase perkenaan dan fase gerak lanjut.
3. Secara kontinyu berikut ini merupakan cara untuk melakukan teknik long pass atau umpan lambung:
  - a. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadapi arah yang akan kita tuju, bukan kaki untuk melakukan.
  - b. Gunakan bagian ujung kaki bagian atas/ujung kura-kura kaki bagian dalam untuk mengumpan lambung
  - c. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di bawah bola menyentuh bola
  - d. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat

- e. Posisi badan ditegakkan saat mengumpan lambung, dan disertai mengangkat kedua tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- f. Diteruskan dengan gerakan lanjutan (follow through), di mana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan

#### D. Latihan Praktik

Lakukan latihan umpan lambung dengan teman, jarak untuk melakukan umpan lambung sejauh 30 meter seperti gambar dibawah ini.



## BAB IV

### SHOOTING

#### A. Tendangan Keras/ Shooting

Dalam dunia sepak bola teknik utama yang digunakan adalah tendangan, baik tendangan yang fungsinya untuk memberikan umpan maupun tendangan yang fungsinya untuk mencetak poin. Secara garis besar tendangan shooting ini tekniknya hampir sama dengan umpan lambung, hanya saja targer dan lintasan bola berbeda. Jika umpan lambung fokus/targetnya adalah rekan satu tim dengan karakter bola yang mudah untuk di amankan oleh teman maka shooting ini diarahkan ke bagian yang sulit dijangkau oleh keeper dengan kecepatan penuh bertujuan agar bola tidak bisa dihalau maupun ditangkap oleh keeper.

Dalam pertandingan sepak bola penting sekali bagi seorang pemain untuk menguasai teknik dasar *shooting* terutama yang berada pada posisi depan saat mendapat kesempatan untuk melakukan tendangan secara langsung. ***Shooting*** adalah salah satu teknik dasar bermain dalam sepak bola dimana seorang pemain melakukan tembakan atau menendang bola dengan keras ke arah gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.



Teknik *shooting* yang baik harus memperhatikan perpaduan antara kekuatan dan akurasi tendangan. Cara agar mampu melakukan tendangan keras dan akurat saat *shooting* dalam sepak bola yaitu dengan sering melakukan latihan memperkuat kaki untuk menendang bola supaya terarah dan tepat sasaran. Semakin sering seorang pemain dalam melatih teknik *shooting* ini tentu akan semakin bagus dan tajam kemampuannya dalam melakukan tembakan ke arah gawang sehingga sulit untuk diantisipasi oleh lawan.



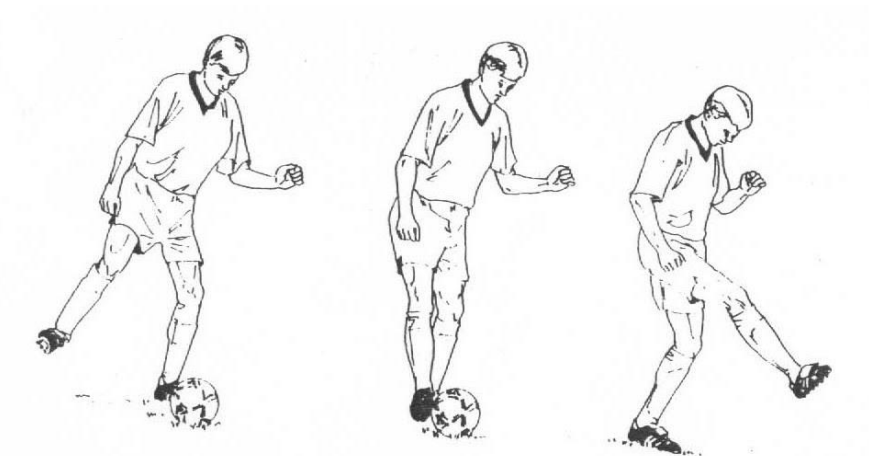
Gambar. Proses melakukan shooting kearah gawang

Untuk melakukan teknik *shooting* ini sebenarnya mirip seperti saat kita *passing* akan tetapi pada *shooting* perlu kekuatan, power tenaga yang lebih besar sehingga menghasilkan laju bola yang cepat. Cara melakukan *shooting* yang benar bisa menggunakan kaki bagian dalam yang dekat dengan ujung, sisi kaki bagian luar dan dengan punggung kaki. Selain itu tembakan ke arah gawang dapat pula dilakukan dengan memakai ujung kaki pada sepatu dimana hal ini bisa menghasilkan laju bola yang cukup cepat, kencang dan arah bola tetap bergerak lurus ke depan.

## 1. Shooting dengan Kaki Sisi Dalam

Cara menendang bola dengan teknik ini biasa dilakukan untuk melakukan tembakan dengan jarak dekat. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam merupakan teknik yang paling sering digunakan untuk menembak dengan akurat dan terarah. Beberapa tips melakukan teknik *shooting* dengan cara ini yaitu

- a. Posisi bola berada di depan tubuh kita dan menghadap sasaran
- b. Letakkan kaki kanan / kiri untuk menumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk
- c. Tarik ke belakang kaki yang dijadikan untuk menendang lalu ayunkan ke depan
- d. Saat menendang tempatkan kaki di tengah bagian bola
- e. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan untuk mengkiti arah bola



Gambar. Shooting dengan kaki bagian dalam

## 2. Shooting dengan Kaki Sisi Luar

Dalam permainan sepak bola maupaun sepak bola teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar sering dilakukan ketika melepaskan tendangan ke arah gawang dimana posisi pemain berada pada tempat yang berlawanan dengan posisi gawang lawan. Selain itu teknik *shooting* ini juga

dapat dipakai untuk mengecoh penjaga gawang dari tim lawan. Inilah tips dalam melakukan tembakan menggunakan sisi kaki bagian luar, yaitu:

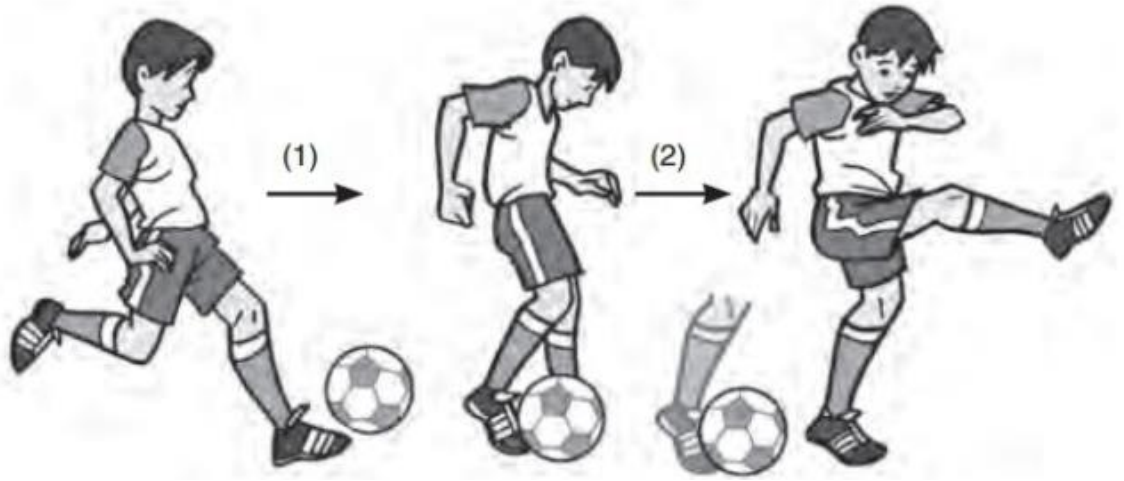
- a. Tempatkan tubuh kita di sebelah samping bola
- b. Letakan kaki untuk tumpuan sejajar atau sedikit ke belakang dengan bola
- c. Kaki kanan atau kiri yang digunakan untuk menendang terlebih dahulu di tarik kebelakang lalu diayun dengan lebih cepat ke samping agar bola melaju kencang
- d. Ketika dilakukan tendangan, tempatkan kaki di bagian samping sisi kanan atau kiri bola
- e. Setelah menendang biarkan kaki mengayun mengikuti arah bola ke samping.

### **3. Shooting dengan Punggung Kaki**

Cara menendang bola menggunakan bagian punggung kaki sangat sering dipakai oleh pemain sepak bola dalam pertandingan karena teknik ini menghasilkan laju bola yang kencang dan terarah. Diperlukan latihan yang benar agar bisa menguasai teknik *shooting* ini dengan baik. Cara untuk melakukan tendangan bola dengan keras menggunakan punggung kaki ada beberapa tips, antara lain:

- a. Posisikan bola di depan tubuh kita
- b. Letakkan kaki untuk menumpu di samping bola dan hadapkan jari-jari ke arah gawang
- c. Kaki yang digunakan untuk menendang tarik ke belakang lalu ayunkan ke depan sekuat mungkin
- d. Saat melakukan tendangan tubuh sedikit dicondongkan ke depan
- e. Tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki menghadap ke arah target
- f. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti bola setelah ditendang





Gambar. Menendang dengan punggung kaki

#### 4. Shooting dengan Ujung Kaki

Teknik menembak bola dengan keras dapat dilakukan menggunakan bagian ujung kaki atau sepatu dan oleh sebagian orang biasa disebut dengan istilah *concong* atau *gajul*. Cara melakukan *shooting* dengan teknik ini tidak terlalu sering digunakan oleh para pemain hanya dalam kondisi tertentu saja seperti saat terjepit dan tertekan oleh lawan, serta juga bisa dilakukan saat berhadapan satu lawan satu dengan seorang kiper dari tim lawan.

Untuk melakukan teknik *shooting* menggunakan bagian ujung kaki dengan baik, caranya hampir sama seperti ketika melakukan *shooting* bola menggunakan cara-cara yang lainnya, yang perlu diperhatikan adalah

- a. Tempatkan tubuh kita di belakang bola
- b. Kaki kanan / kiri untuk menumpu sedikit berada di belakang bola
- c. Kaki sebagai penendang tarik ke belakang lalu dorong ke depan
- d. Tendang bola tepat di bagian tengahnya menggunakan ujung kaki atau sepatu
- e. Tahan kaki untuk tidak bergerak ke depan mengikuti arah bola

## B. Latihan Soal

1. Jelaskan tujuan dari penggunaan teknik shooting pada permainan sepak bola!
2. Bagaimana kiat-kiat saat melakukan shooting agar terlaksana dengan maksimal?
3. Dalam permainan sepak bola, shooting merupakan sebuah tendangan keras yang dapat dilakukan oleh semua pemain. Bagian tubuh mana saja yang sapat digunakan untuk melakukan shooting?
4. Jelaskan cara melakukan shooting menggunakan kaki bagian dalam
5. Jelaskan cara melakukan shooting menggunakan punggung kaki

## C. Petunjuk Jawaban

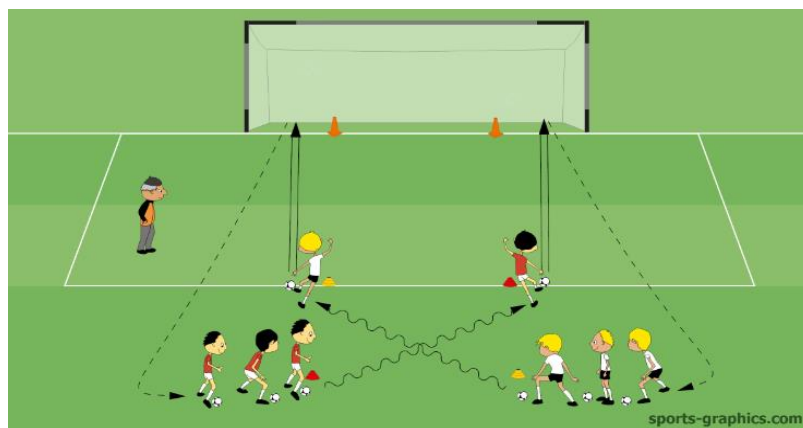
1. Shooting merupakan salah satu teknik dalam sepak bola yang dilakukan dengan cara menembakan atau menendang bola dengan keras ke arah gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.
2. Teknik *shooting* yang baik harus memperhatikan perpaduan antara kekuatan dan akurasi tendangan. Cara agar mampu melakukan tendangan keras dan akurat saat *shooting* dalam sepak bola yaitu dengan sering melakukan latihan memperkuat kaki untuk menendang bola supaya terarah dan tepat sasaran. Semakin sering seorang pemain dalam melatih teknik shooting ini tentu akan semakin bagus dan tajam kemampuannya dalam melakukan tembakan ke arah gawang sehingga sulit untuk diantisipasi oleh lawan.
3. Shooting dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan ujung kaki.
4. Beberapa tips melakukan teknik *shooting* dengan cara ini yaitu
  - a. Posisi bola berada di depan tubuh kita dan menghadap sasaran



- b. Letakkan kaki kanan / kiri untuk menumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk
  - c. Tarik ke belakang kaki yang dijadikan untuk menendang lalu ayunkan ke depan
  - d. Saat menendang tempatkan kaki di tengah bagian bola
  - e. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan untuk mengikuti arah bola
5. Cara untuk melakukan tendangan bola dengan keras menggunakan punggung kaki adalah sebagai berikut:
- a. Posisikan bola di depan tubuh kita
  - b. Letakkan kaki untuk menumpu di samping bola dan hadapkan jari-jari ke arah gawang
  - c. Kaki yang digunakan untuk menendang tarik ke belakang lalu ayunkan ke depan sekuat mungkin
  - d. Saat melakukan tendangan tubuh sedikit dicondongkan ke depan
  - e. Tendang bagian tengah bola dengan punggung kaki menghadap ke arah target
  - f. Biarkan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti bola setelah ditendang

#### D. Latihan Praktik

Praktikkan cara melakukan shooting kedalam gawang dengan formasi seperti didalam gambar berikut ini:



## **BAB V**

### **HEADING DAN THROWIN**

#### **A. HEADING DAN THROWIN**

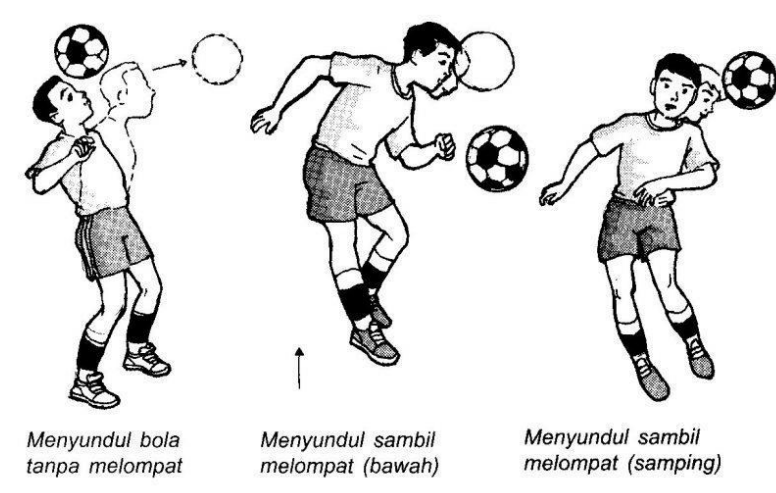
##### **1. HEADING**

Menyundul bola biasanya dilakukan untuk mencetak gol atau membuang bola. Melempar bola dapat dilatih dengan melemparkan bola kemudian diterima dengan kepala tepat di jidat. Menyundul bola adalah usaha untuk mengambil bola yang sedang melayang di udara dengan menggunakan kepala. Pengambilan bola dengan kepala terjadi pada saat bola melayang di udara. Setelah bola di sundul dapat diberikan kepada temannya, untuk diri sendiri, atau langsung dimasukkan ke gawang lawan. Tendangan sudut bisa sangat berbahaya terhadap terjadinya gol, hal ini sering terjadi karena sundulan dari seorang pemain yang langsung diarahkan ke dalam gawang lawan. Bola hasil sundulan sangat sulit ditangkap oleh penjaga gawang karena arah datangnya bola sulit diprediksi. Untuk itu seorang pemain penyerang harus mempunyai keahlian khusus dalam menyundul bola agar kemungkinan untuk membuahkan gol semakin besar.

Daerah perkenaan bola dan kepala pada saat melakukan sebuah sundulan adalah kening. Kening adalah bagian kepala yang terkuat dari kepala. Berikut ini beberapa teknik dasar menyundul bola yang dapat anda pelajari:

##### **a. Menyundul bola dengan menggunakan awalan melompat**

Cara ini dapat dilakukan sebagai berikut:



✓ **Sikap permulaan**

Pemain berdiri dengan sikap seimbang menghadap sasaran. Pergerakan tubuh dan kaki menyongsong arah datangnya bola. Pandangan mengarah pada bola yang melayang diudara sambil mencermati arah datangnya bola.

✓ **Gerakan menyundul bola**

Pemain bergerak mendekati bola. Setelah bola berjarak kira-kira satu meter, pemain melompat melakukan sundulan dengan menguatkan leher. Sundulan dilakukan dengan kepala atau kening. Mendaratlah dengan tumpuan kaki dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Semua gerakan dilakukan dengan koordinasi tubuh yang baik.

**b. Menyundul bola tanpa awalan**

cara menyundul bola tanpa awalan adalah sebagai berikut:



✓ ***Sikap permulaan***

Pemain berdiri dengan sikap seimbang menghadap bola yang datang. Pandangan melihat ke arah datangnya bola. Posisi kaki dibuka sejajar. Kedua lengan terbuka ke samping tetapi rileks.

✓ ***Gerakan menyundul bola***

Pada saat bola melayang di udara dengan jarak kira-kira satu meter dari kepala. Kepala dilengkungkan sedikit ke belakang otot leher. Kemudian gerakkan kepala sehingga pada saat bola menyentuh kepala pemain dapat mengarahkan bola sesuai dengan yang ia inginkan. Misalnya diarahkan ke teman, untuk diri sendiri, atau untuk dimasukkan ke gawang lawan bila sundulan itu terjadi tepat di depan gawang lawan.

***Yang harus diperhatikan dalam menyundul bola adalah:***

1. *Sikap tangan dan kaki di buka*
2. *Sikap badan seimbang dan terkendali pada saat menyongsong datangnya bola*
3. *Perkenaan bola di kepala pada bagian kening atau samping kening agar pemain dapat mengarahkan sundulan.*

## **2. THROWIN/LEMPARAN KEDALAM**

Lemparan ke dalam atau throwin merupakan salahsatu teknik dalam permainan sepak bola yang menggunakan tangan sebagai alat untuk melakukan teknik tersebut. Thrownin merupakan teknik melempar bola kedalam lapangan permainan setelah bola dinyatakan keluar lapangan oleh wasit.

Throwin merupakan hal sederhana tetapi sangat penting dalam permainan sepak bola: lemparan ke dalam dapat memberikan peluang untuk menjaga kepemilikan (*possession*) bola, melakukan serangan balik, atau malah kehilangan kepemilikan bola. Oleh karenanya, lemparan ke dalam merupakan salah satu keterampilan penting dalam sepak bola.

Faktanya, banyak pemain yang mengabaikan keterampilan lemparan ke dalam sehingga membuang peluang yang ada. Lemparan ke dalam hanya terjadi ketika seluruh bola melewati salah satu garis sisi lapangan. Lemparan ke dalam dilakukan pada titik tempat bola meninggalkan lapangan. Ada beberapa cara dalam melakukan lemparan bola ke dalam antara lain dengan cara biasa dan optimaliasi dengan menyempurnakan lemparan. Berikut ini merupakan langkah-langkah dalam melakukan lemparan ke dalam dengan cara biasa.

1. **Ambil bola dengan kedua tangan.** Sebaiknya Anda memegang bola persis di sebelah kanan dan kirinya. Jika bola sepak adalah jam, tangan kanan Anda berada di jam 3 dan tangan kiri di jam 9. Anda bisa menggesernya agak ke dalam sehingga jempol hampir menyentuh bagian belakang bola. Hal ini membantu Anda memperoleh lebih banyak pengungkit saat melempar.
2. **Arahkan kaki menghadap ke lapangan dengan ujung jari kaki berada di pinggir garis lapangan.** Kedua kaki harus berada di belakang garis lapangan dan menyentuh tanah supaya lemparan ke dalam dianggap sah. Buka kedua kaki dan arahkan ujung jari ke lapangan, serta atur badan sehingga Anda mendapatkan kuda-kuda yang nyaman. Jika Anda ingin mencoba melempar sambil berlari, berdirilah beberapa meter di belakang garis sehingga Anda bisa berlari tanpa melewati garis lapangan. Sebagian pemain memilih untuk merapatkan kaki, dan ada pula yang memajukan salah satu kakinya.\*Ingat, kaki Anda tidak boleh melewati garis lapangan saat melempar bola ke dalam. Kalau lewat, lemparan menjadi tidak sah dan kepemilikan bola akan berpindah ke tim lawan.
3. **Lengkungkan punggung Anda.** Banyak pemain yang mencoba melempar hanya menggunakan tangan, tetapi sebagian kekuatan lemparan harus berasal dari bahu dan punggung, serta momentum dari start lari. Anggap badan Anda seperti ketapel yang ditarik; kedua kaki menjejak kokoh ke tanah, tetapi tulang punggung menjadi seperti pegas. Lakukan persis sebelum Anda melempar bola. \*Untuk sekarang,

berlatihlah melengkungkan punggung senyaman mungkin. Usahakan untuk membiasakan sikap yang benar terlebih dahulu sebelum berlatih melempar bola. Sedikit lengkungan seharusnya sudah cukup untuk sekarang.

4. **Awali dari belakang kepala, bawa bola ke atas dan melewati kepala.** Supaya lemparan sah, bola harus “dimulai dari belakang dan melewati atas kepala.” Wasit mungkin membolehkan lemparan cepat, tetapi Anda setidaknya harus memulai dengan bola di atas kepala. \*Anda akan diberikan pelanggaran jika memulai lemparan dari dahi atau lebih ke depan lagi. Biasanya hal ini terjadi pada lemparan cepat.
5. **Lepaskan bola ke depan dengan jentikan pergelangan tangan.** Ayunkan lengan ke atas dan ke depan sehingga bola bergerak persis di atas kepala. Di saat yang sama, lentingkan punggung yang dilengkungkan ke depan layaknya pegas, dan jika Anda melakukan lemparan lari, seret jari kaki belakang di tanah. Luruskan lengan Anda sepenuhnya dan lepaskan bola sehingga Anda tidak hanya melempar bola ke tanah.
  - ✓ Letak titik pelepasan bola bergantung pada jauhnya lemparan yang diinginkan. Untuk lemparan jauh, lepaskan bola saat melewati kepala. Untuk lemparan pendek, pegang bola sampai kira-kira melewati dahi.
  - ✓ Anda **tidak boleh memuntir bola** dengan satu tangan. Bola harus meninggalkan kedua tangan secara bersamaan, meskipun wasit biasanya akan menoleransinya asalkan Anda tidak memuntir bola dengan sengaja.
6. **Berlari ke lapangan untuk kembali bermain, tetapi jangan sentuh bola sebelum disentuh pemain lain.** Anda tidak bisa menyentuh bola yang Anda lempar sebelum disentuh pemain lain (baik dari tim kawan maupun lawan). Jadi, kembalilah ke lapangan untuk membantu mengalirkan bola dan menyerang gawang lawan. Di sisi lain, jika Anda tanpa sengaja melemparkan bola kepada lawan, segera tekan lawan untuk mencoba merebut kembali bola. Selalu tindak lanjuti lemparan

Anda dengan kembali ke lapangan, mengambil posisi dan bersiap kembali bermain.

7. **Baca kembali peraturan lemparan ke dalam untuk melatih lemparan yang sempurna dan sah.** Peraturan lemparan ke dalam tidak terlalu rumit, tetapi Anda harus selalu mengingatkannya di setiap lemparan. Bahkan pemain profesional sekalipun pernah melewati garis lapangan saat melempar ke dalam, dan keadaan ini cukup memalukan jika terjadi selama pertandingan. Berikut aturan sah dari lemparan ke dalam:

- ✓ Pelempar harus menghadap lapangan
- ✓ Kedua kaki harus di belakang garis dan minimal menyentuh tanah
- ✓ Anda menggunakan dua tangan dengan tekanan merata (dilarang memuntir bola)
- ✓ Bola harus datang dari belakang dan atas kepala.
- ✓ Anda **dilarang** mencetak angka langsung dari lemparan ke dalam.

Lemparan kedalam/throwin dapat dimaksimalkan dengan beberapa cara seperti dibawah ini:

1. **Lempar dengan cepat.** Lemparan ke dalam jarang menghasilkan peluang menyerang karena memang dirancang demikian.
2. **Bidik ke kaki rekan satu tim kalau memungkinkan.** Bola akan lebih mudah dikontrol rekan jika dilempar ke kaki sehingga dia bisa langsung bergerak. Usahakan untuk mendaratkan bola di dekat kaki rekan sehingga bisa diterima layaknya operan. Namun, adakalanya bidikan lemparan Anda harus diubah sedikit:

- ✓ Jika kalian berkomunikasi dengan baik, lemparkan kepala rekan sehingga bisa dijentik dan diteruskan menjadi dua operan cepat dan mengecoh pertahanan lawan.
- ✓ Jika ada banyak pemain berkerumun dan Anda takut lemparan direbut lawan, bidiklah dada teman. Rekan Anda bisa menggunakan badannya untuk menghentikan dan melindungi bola, serta Anda dapat mengincarnya dengan mudah karena sarannya besar.

3. **Lemparkan bola dengan kuat sehingga menjadi seperti operan.**

Jangan hanya melambungkan bola karena pemain bertahan lawan memiliki waktu untuk bereaksi dan menekan bola, yang artinya rekan akan terdesak sebelum menerima bola. Berikan tenaga saat melempar dan buat menjadi seperti operan. Jangan sekadar melempar bola ke teman, tetapi jangan pula dilambungkan.

  - ✓ Jika Anda bertubuh lentur dan bisa melakukan lenting tangan (*handspring*) depan dengan mudah, coba lakukan lemparan jungkir (*flip*) yang kuat
4. **Pindai lapangan untuk melihat pergerakan pemain.** Anda harus menentukan lokasi bola akan didaratkan. Anda bisa mengatur permainan atau cukup mencari pemain yang bebas. Setelah menentukan keputusan, Anda perlu melakukannya dengan cepat sehingga lawan tidak bisa mendeteksi lokasi bola akan dilempar. Lebih baik lempar ke rekan yang bergerak alih-alih yang diam. Gerakan akan memaksa reaksi dari pemain bertahan lawan, sedangkan pemain yang diam lebih mudah diatasi lawan.
5. **Gunakan lemparan lari untuk menambah jarak lemparan ke dalam.**

Bersiaplah untuk start lari jarak pendek (kira-kira 2-4 langkah) untuk memperoleh momentum tambahan dan menambah kekuatan lemparan sampai mencapai target. Jejakkan kedua kaki dengan nyaman di belakang garis saat mulai melempar. Kaki belakang Anda, yang masih memiliki momentum, terseret di belakang Anda untuk memastikannya masih menjejak tanah.

  - ✓ Kaki dominan Anda sebaiknya berada di depan (berkebalikan dengan cara melempar bola bisbol).
  - ✓ Secara umum, lari yang melebihi 2-3 langkah tidak memberikan perbedaan tenaga lemparan yang besar.
6. **Lemparkan bola menuju gawang lawan jika Anda merasa ragu.** Jika tidak memiliki pilihan, para rekan tidak ada yang bergerak, dan wasit



menyuruh Anda untuk segera melempar, lontarkan saja menuju gawang lawan. Hal ini memaksa lawan untuk tidak memiliki banyak pilihan dalam menangani bola. Kemungkinan besar lemparan ke dalam akan terjadi kembali.

- ✓ Beri tahu rekan satu tim Anda, kalau memungkinkan, untuk sprint saat Anda melempar. Jika kalian bisa menekan pertahanan lawan dengan cepat, mungkin lawan akan membuat kesalahan.

7. **Usahakan untuk tidak melempar bola persis di depan Anda.** Jangan pernah melempar bola lurus ke depan, kecuali tidak ada pemain lawan atau tekanan (misalnya jauh di wilayah pertahanan Anda). Lemparan yang tinggi, pelan, dan mudah dibaca akan lebih mudah direbut. Terlebih lagi, rekan akan menghadap arah yang buruk saat menerima bola, yaitu ke pinggir lapangan. Kemungkinan kesalahan, atau bahkan lepasnya kepemilikan bola, ditambah dengan datangnya pemain bertahan yang langsung menyerang gawang Anda akan menambah peluang kebobolan.

## **B. Latihan Soal**

1. jelaskan salahsatu manfaat digunakanya teknik menyundul bola dalam permainan sepakbola
2. Sebutkan beberapa cara dalam melakukan teknik heading
3. Jelaskan cara melakukan heding dengan awalan melompat
4. Jelaskan apa syarat dilakukanya throwin
5. Bagaimana cara melakukan throwin biasa?

## **C. Petunjuk Jawaban**

1. Heading dapat digunakan untuk menghentikan bola atas, digunakan untuk melakukan umpan bola atas dan dapat digunakan juga untuk melakukan serangan/mencetak gol.

2. Heading dapat dilakukan dengan cara menyundul tanpa awalan dan dengan awalan lompat. Heading dengan awalan lompat dapat dilakukan dengan lompatan bawah maupun lompatan samping.

3. Langkah-langkah dalam melakukan heading dengan awalan melompat

✓ ***Sikap permulaan***

Pemain berdiri dengan sikap seimbang menghadap sasaran. Pergerakan tubuh dan kaki menyongsong arah datangnya bola. Pandangan mengarah pada bola yang melayang diudara sambil mencermati arah datangnya bola.

✓ ***Gerakan menyundul bola***

Pemain bergerak mendekati bola. Setelah bola berjarak kira-kira satu meter, pemain melompat melakukan sundulan dengan menguatkan leher. Sundulan dilakukan dengan kepala atau kening. Mendaratlah dengan tumpuan kaki dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Semua gerakan dilakukan dengan koordinasi tubuh yang baik.

4. Syarat dilakukanya throwin adalah bola keluar dengan sempurna di luar lapangan bagian samping dan dinyatakan throwin oleh wasit .

5. Langkah-langkah melakukan throwin cara biasa

1. Ambil bola dengan kedua tangan.

2. Arahkan kaki menghadap ke lapangan dengan ujung jari kaki berada di pinggir garis lapangan.

3. Lengkungkan punggung Anda

4. Awali dari belakang kepala, bawa bola ke atas dan melewati kepala.

5. Lepaskan bola ke depan dengan jentikan pergelangan tangan.

6. Berlari ke lapangan untuk kembali bermain, tetapi jangan sentuh bola sebelum disentuh pemain lain.

#### **D. Latihan Praktik**

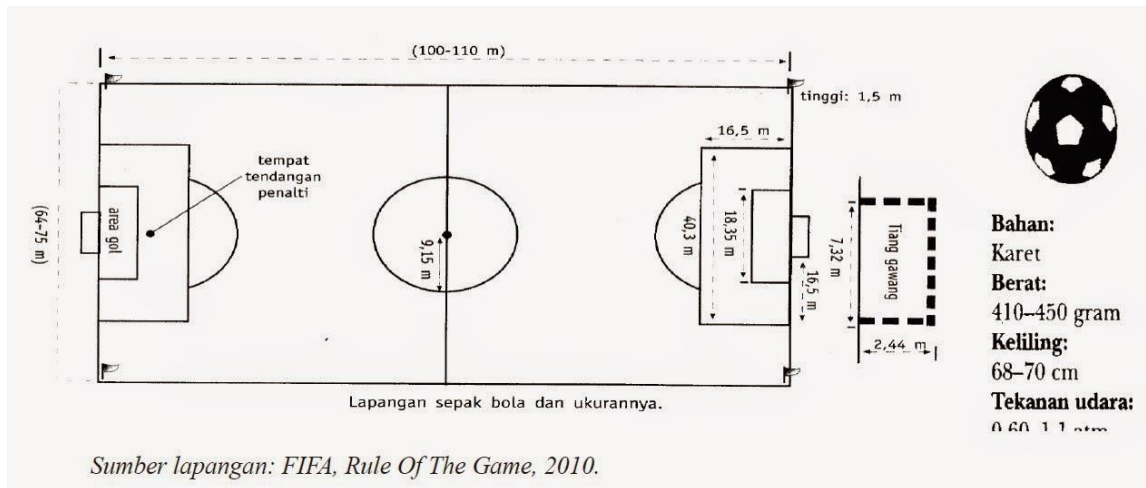
Lakukan latihan heading secara berpasangan dengan teman dan throwin dari luar lapangan

## BAB VI

### PERATURAN PERMAINAN

#### A. Peraturan Permainan

##### 1. Lapangan sepak bola



Panjang ± 91.8 – 120 m

Lebar : 46.7 – 91.8m

#### **Internasional**

Panjang : 100 – 110 m

Lebar : 64 – 73.44 m.

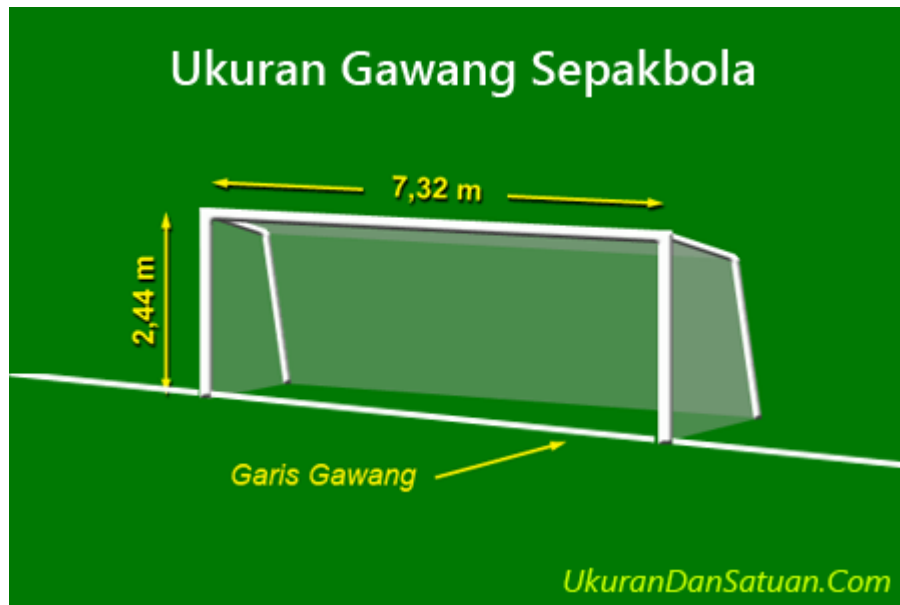
Teba Garis : 12 cm (garis batas merupakan lapangan permainan )

Tinggi tiang bendera : 1.5 m.

##### 2. Gawang

Panjang : 7.32 m

Tinggi : 2.44 m



Setiap Asosiasi harus menyiapkan perlengkapan yang telah di sepakati. Asosiasi dapat menentukan ukuran garis lapangan sendiri, selama masih dalam batas kewajaran dan sesuai dengan badan Internasional.

### 3. Bola (The Ball)

- a) Bola harus bulat dan harus terbuat dari bahan yang telah di sepakati .
- b) Keliling bola tidak lebih dari 71 cm dan kurang 68 cm. dengan berat 410-450 gram.dan tekanan udara 0.6 – 1.1 atmosfer. pergantian bola atas ijin dari wasit.

### 4. Jumlah Pemain (Number Of Player)

- a) pertandingan di ikuti oleh dua team dengan jumlah pemain masing masing team 11 orang termasuk kipper.
- b) pergantian pemain maksimal 3 orang untuk pertandingan resmi (FIFA). untuk kompetisi ada penentuan tersendiri dari 3 dan maksimal 7 pemain.nama harus di beritahukan terlebih dahulu dengan wasit.

## 5. Wasit (Referee's )dan Hakim Garis

- a) Seorang wasit akan di tunjuk dalm setiap pertandingan dengan kriteria tertentu.
- b) kewenangan dan penggunaan kekuasaan di berikan oleh Hukum dari badan pertandingan setelah wasit masuk ke lapangan.
- c) kekuasaan wasit berlaku sepanjang permainan dan keputusannya tidak boleh di ganggu gugat.
- d) Tidak membiarkan pelatih Asisten maupun pemain cadangan masuk ke dalam lapangan.
- e) Dua Asisten wasit perlu di angkat untuk membantu dalam : ketika bola keluar (out) pihak yang berhak mendapat tendangan bebas dan sudut.,seorang pemain yang terperangkap Offside, kelakuan di antara pemain dll.

## 6. Perlengkapan Pemain

- a) Perlengkapan yang seharusnya di pakai oleh setiap pemain meliputi : baju/kostum , celana pendek, pelindung tulang kering yang harus di tutupi oleh kaos kaki dan sepatu sepak bola. penjaga gawang boleh menggunakan kostum yang berbeda.
- b) pemain tidak boleh menggunakan sesuatu yang membahayakan seperti.Cincin akik, kalung dll.

## 7. Lamanya permainan (Duration of the Game)

- a) permainan berlangsung selama 2 babak dengan masing – masing babak 45 menit dengan waktu istirahat tak kurang dari 15 menit. kecuali :
  - ✓ kelonggaran waktu yang terjadi karena adanya pergantian pemain yang cedera.
  - ✓ Lamanya waktu yang di berikan di tentukan oleh keputusan wasit. Permulaan permainan dengan tendangan kick off dengan undian

terlebih dahulu. dengan posisi sesuai dengan undian tersebut. kick off dilakukan juga pada saat setelah terjadinya Gol ke gawang lawan.

8. Bola di dalam atau Di luar lapangan (Ball in and out of play)

- ✓ Bola di katakan di luar permainan apabila: ketika bola seluruhnya telah keluar dari garis lapangan, manakala wasit telah menghentikan permainan.
- ✓ Off Side adalah seseorang pemain jika lebih dekat dengan ke garis gawang lawan dari pada laju bola, kecuali:
  - 1) pemain berada di daerah lapangan permainannya sendiri.
  - 2) sekurang kurangnya ada 2 pemain yang berada di belakangnya

9. Pelanggaran – pelanggaran yang di katakan tidak sopan :

Seseorang yang melakukan salah satu pelanggaran yang tidak terpuji akan di anggap wasit melakukan hal yang tidak semestinya seperti:

- ✓ menendang lawan dengan di sengaja,
- ✓ meludahi lawan,
- ✓ menahan bola dengan tangan ,
- ✓ menjatuhkan lawan,saat merebut yang menjadi obyek bukan bola akan tetapi kaki lawan dan
- ✓ masih banyak lagi pelanggaran yang lainnya.

Macam – macam Tendangan dalam permainan Sepak Bola :

1. Tendangan bebas (Free Kick)

Tendangan bebas dapat di artikan menjadi 2 macam yaitu :tendingan langsung dan tendangan tak langsung. Bola dapat di mainkan terlebih dahulu bila di luar garis penalty. jarak pemain bertahan dengan bola ± 9.15 m dari bola.dengan bola dalam keadaan diam dan tidak gelinding.

2. Tendangan Hukuman (Pinalty)

Tendangan ini di lakukan jika ada suatu pelanggaran di dalam garis penalti. bola harus di letakkan tepat di titik penalty,dan penjaga gawang harus

berada di bawah mistar gawang dan tidak boleh memindahkan posisi kakinya kecuali setelah bola di tendang.

**3. Tendangan Gawang (Goal kick)**

Tendangan ini dilakukan apabila bola melampaui garis gawang bola harus di tendang langsung kearah pemain sedangkan gol yang tercipta berkat tendangan ini tidak syah

**4. Tendangan sudut (Corner Kick)**

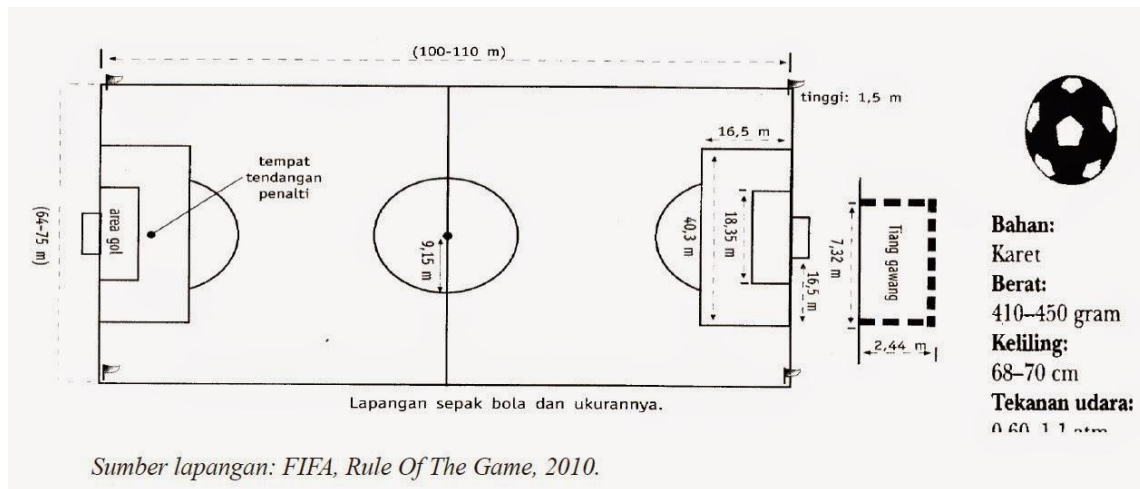
Tendangan ini dilakukan ketika bola melewati garis gawang, baik melayang maupun menggulir di tanah. yang mana bola terakhir di sentuh oleh pemain yang bertahan. Bola di tempatkan di daerah seperempat lingkaran tiang bendera. saat di tendang bola tidak dalam keadaan bergerak

**B. Latihan Soal**

1. Gambar dan beri keterangan pada gambar lapangan sepak bola
2. Berapa lama permainan sepak bola?
3. Berilah contoh macam-macam pelanggaran yang dinyatakan sebagai tindakan tidak sopan
4. Apa yang dimaksud dengan tendangan pinalty dan apa penyebab terjadinya tendangan tersebut.
5. Apa yang dimaksud dengan tendangan corner kick

**C. Petunjuk Jawaban**

1. Gambar lapangan sepak bola



## 2. Lamanya permainan (Duration of the Game)

Permainan berlangsung selama 2 babak dengan masing – masing babak 45 menit dengan waktu istirahat tak kurang dari 15 menit. kecuali :

- ✓ kelonggaran waktu yang terjadi karena adanya pergantian pemain yang cedera.
- ✓ Lamanya waktu yang di berikan di tentukan oleh keputusan wasit. Permulaan permainan dengan tendangan kick off dengan undian terlebih dahulu. dengan posisi sesuai dengan undian tersebut. kick off dilakukan juga pada saat setelah terjadinya Gol ke gawang lawan.

## 3. Pelanggaran – pelanggaran yang di katakan tidak sopan :

Seseorang yang melakukan salah satu pelanggaran yang tidak terpuji akan di anggap wasit melakukan hal yang tidak semestinya seperti:

- ✓ menendang lawan dengan di sengaja,
- ✓ meludahi lawan,
- ✓ menahan bola dengan tangan ,
- ✓ menjatuhkan lawan,saat merebut yang menjadi obyek bukan bola akan tetapi kaki lawan dan
- ✓ masih banyak lagi pelanggaran yang lainnya.



#### 4. Tendangan Hukuman (Pinalty)

Tendangan ini di lakukan jika ada suatu pelanggaran di dalam garis penalti. bola harus di letakkan tepat di titik penalty dan penjaga gawang harus berada di bawah mistar gawang dan tidak boleh memindahkan posisi kakinya kecuali setelah bola di tendang.

#### 5. Tendangan sudut (Corner Kick)

Tendangan ini di lakukan ketika bola melewati garis gawang, baik melayang maupun menggulir di tanah. yang mana bola terakhir di sentuh oleh pemain yang bertahan. Bola di tempatkan di daerah seperempat lingkaran tiang bendera. saat di tendang bola tidak dalam keadaan bergerak

### **D. Latihan Praktik**

Buatlah kelompok untuk melakukan games menggunakan peraturan seperti yang ada didalam modul dengan baik.