



Tim Kesebelasan Sepak Bola

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017



Tim Kesebelasan Sepak Bola

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip *flexible learning* sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan pusat kurikulum dan perbukuan kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

HALAMAN SAMPUL	1
DAFTAR ISI	2
A. Deskripsi Modul	3
B. Petunjuk Penggunaan Modul.....	4
C. Tujuan Modul	5
D. Pengantar Modul	5
Unit 1 Apa itu si Kulit Bundar?	6
A. Uraian Materi	6
1. Pengertian dan Sejarah Singkat Sepak Bola.....	6
2. Manfaat bermain sepakbola	7
B. Tugas.....	8
Unit 2 Lincahnya Kakiku	9
A. Uraian Materi	9
1. Pemanasan Sebelum Memulai Latihan	10
2. Teknik Gerak Dasar Sepak Bola.....	22
3. Sarana Prasarana dalam Sepak Bola	25
B. Tugas.....	30
Unit 3 Gemar Berlatih Sepak Bola	31
A. Uraian Materi	31
1. Variasi Latihan Teknik Permainan Sepak Bola	31
2. Sarana Prasarana Dalam Pertandingan Sepak Bola	33
3. Aturan Umum Permainan Sepakbola	35
4. Pemanasan Sebelum Bertanding	36
5. Praktik Bermain Sepakbola dengan Mengikuti Aturan	37
B. Tugas.....	41
RANGKUMAN MATERI	42
DAFTAR PUSTAKA	43
Kriteria pindah/lulus modul	
Kunci Jawaban	
Penilaian (Rubrik)	
Saran Referensi	



TIM KESEBELASAN (SEPAK BOLA)

A. Deskripsi Modul

Modul 2 ini berjudul “Tim Kesebelasan (Sepak Bola)” merupakan materi belajar Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penulisan modul ini dikembangkan sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan dalam cabang olahraga sepak bola. Dalam modul ini akan dibahas beberapa materi sebagai berikut:

- Unit 1: Apa itu si Kulit Bundar?**
- Unit 2: Lincahnya kakiku**
- Unit 3: Gemar berlatih sepakbola**

Kompetensi yang diharapkan setelah siswa mempelajari modul ini antara lain:

1. Mengidentifikasi jenis dan manfaat dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat
2. Mendiskusikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat
3. Menjelaskan teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/ referensi.
4. Menjelaskan aturan umum permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/ referensi.
5. mengomunikasikan jenis dan manfaat dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat
6. mengomunikasikan salah satu sejarah atau budaya dari permainan bola besar yang terdapat di daerah setempat
7. melatih teknik dasar/keterampilan gerak permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.

8. mempraktikkan aturan umum permainan bola besar sederhana dan tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.
9. mengidentifikasi variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola besar sederhana yang ada di daerahsetempat melalui berbagai media/referensi.
10. mengidentifikasi variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola besar tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/ referensi.
11. Melatihkan variasi teknik/keterampilan gerak dasar permainan bola besar sederhana yang ada di daerah setempat.

B. Petunjuk Penggunaan Modul

12. mempraktikkan variasi teknik/ keterampilan gerak dasar permainan bola besar tradisional/ rekreatif yang ada di daerah setempat.

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap kegiatan pembelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi sesuai skenario yang disajikan. Modul ini dapat digunakan secara mandiri ataupun dengan bimbingan tutor. Mempelajari modul ini dapat dimulai dengan membaca secara sungguh-sungguh paparan materi sebagaimana tersajikan dalam modul. Dalam membaca modul dimulai dari paparan awal sampai ke paparan akhir secara berurutan karena sajian modul disusun dengan urutan tersebut. Di tengah-tengah uraian materi diselingi dengan tugas-tugas yang secara individual harus dikerjakan. Tugas-tugas tersebut dimaksudkan untuk memperkuat pemahaman akan materi yang tersajikan. Apabila dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut mengalami kesulitan, maka dapat berkonsultasi dengan tutor untuk meminta bantuan pembimbingan. Tugas-tugas tersebut selanjutnya dikumpulkan kepada tutor untuk memperoleh klarifikasi kebenaran dalam mengerjakannya. Dari hasil

C. Tujuan Modul

Warga Belajar diharapkan dapat memahami konsep permainan sepak bola dan menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola.

D. Pengantar Modul

penugasan tersebut digunakan sebagai acuan pemahaman siswa terhadap materi yang tersaji dalam modul.

Olahraga permianan adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh beberapa orang

yang membentuk regu dan saling memainkan baik bola maupun alat untuk mencetak score terbanyak untuk mendapatkan kemenangan. Di dunia olahraga terdapat beberapa olahraga permainan, ada diantaranya olahraga permainan menggunakan bola sebagai alatnya. Permainan bola ini juga dibagi menjadi 2 antara lain permainan bola kecil dan bola besar. Permainan bola besar adalah permainan yang biasa dilakukan menggunakan ukuran bola yang besar dan anggota tubuh sebagai penggerakannya, sedangkan permainan bola kecil biasanya menggunakan alat lain untuk memainkannya.

Adapun macam-macam permainan bola besar antara lain:

1. Bola voli
2. Bola Basket
3. Sepak bola
4. Futsal
5. Sepak takraw
6. Rugby
7. Handball

UNIT 1

APA ITU SI KULIT BUNNDAR?

A. Uraian Materi

Pada modul ini hanya akan membahas tentang salah satu jenis permainan bola besar, yaitu sepak bola. Pembahasan tentang permainan sepak bola ini secara garis besar adalah terkait sejarah, pengertian, sarana-prasarana, peraturan, dan teknik dalam permainan sepak bola.

1. Pengertian dan Sejarah Singkat Sepak Bola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Dari peninggalan-peninggalan sejarah, kita mengenal beberapa sebutan sepakbola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepakbola dikenal dengan istilah tanchu. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai haspartun, di Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan choule. Di Yunani Kuno dikenal istilah epishyros dan di Jepang dikenal istilah Kemari. Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut "English Football Assosiation". Kemudian tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepakbola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola internasional dengan nama "Federation International de Football Assosiation" (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepakbola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepakbola dunia diadakan 4 tahun sekali. Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun

1966 diadakan kejuaraan sepakbola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin" (Soeratin Cup). Berikut nama-nama Organisasi sepakbola:

- a. FIFA (Federation International Football Association)
- b. UEFA (Union of European Football Association)
- c. AFC (ASIA Football Association)
- d. PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia)

2. Manfaat bermain sepakbola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, terutama saat piala dunia berlangsung seperti sekarang ini. Bermain sepak bola ternyata tidak hanya dapat menghilangkan stress, tetapi juga memiliki beberapa manfaat lainnya bagi kesehatan fisik dan mental Anda.

a. Bermanfaat Bagi Kesehatan Fisik

Bermain dan berlatih sepak bola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat baik untuk melatih daya tahan tubuh. Hal ini dikarenakan saat Anda bermain sepak bola, Anda harus berjalan dan berlari terus-menerus. Seorang penjaga gawang harus melompat untuk mencegah bola masuk ke dalam gawang. Kesemua hal ini sebenarnya merupakan bagian dari olahraga aerobik. Selain itu, bermain bola juga meningkatkan fleksibilitas, koordinasi, dan ketahanan otot. Latihan secara teratur juga membuat Anda menjadi lebih sehat.

Berdasarkan sebuah penelitian di Belanda, bermain sepak bola dapat meningkatkan massa otot betis, tinggi lompatan, kekuatan lompatan, dan membentuk postur tubuh yang lebih baik. Selain itu, pemain sepak bola juga memiliki tulang yang lebih kuat sehingga lebih jarang mengalami patah tulang.

b. Bermanfaat Bagi Kesehatan Mental

Olahraga aerobik dapat membantu mencegah terjadinya gangguan cemas dan depresi. Sementara itu, bermain berbagai jenis cabang olahraga juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Sepak bola juga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat Anda dapat berpikir dengan cepat untuk bereaksi terhadap berbagai situasi di lapangan

c. Melatih Kemampuan Bekerja Sama Dalam Tim

Olahraga tim membuat para pemainnya harus belajar untuk bekerja sama untuk

mencapai satu tujuan, yaitu kemenangan. Para pemain dalam suatu tim yang sama harus belajar untuk menyelesaikan berbagai masalah yang ada, yang mana juga dapat sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Tugas

Penugasan 1

Lakukan studi pustaka dan carilah informasi tentang sejarah dan, manfaat olahraga sepak bola. Buatlah kliping dan bukukan dengan cantik.

Penugasan 2

- 1) Carilah informasi tentang permainan bola besar yang bersifat permainan tradisional!
- 2) Praktekkan permainan bola besar tradisional tersebut bersama teman-temanmu. Ungkapkan yang kamu rasakan setelah melakukan permainan ini?



A. Uraian Materi

1. Pemanasan Sebelum Memulai Latihan

Sebelum melakukan latihan teknik dasar sepak bola, sangat dianjurkan melakukan pemanasan dengan bentuk peregangan atau sering disebut pemanasan statis. Peregangan ini dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju ke bawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya. Pemanasan berbentuk statis ini bertujuan untuk menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau cedera otot yang lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar agar otot benar-benar terulur sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan karena penguluran otot yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh yang semestinya. Dalam sepak bola pemanasan statis dilakukan pada awal latihan atau setelah melakukan jogging. Pemanasan statis dalam tubuh manusia dibagi menjadi 3 bagian, yakni:

a. Pemanasan statis daerah atas(kepala)

Dilakukan gerakan peregangan otot di daerah atas, berikut adalah deskripsi gerakannya:

- 1) Kepala tekuk atas
- 2) Kepala tekuk bawah
- 3) Kepala patahkan samping
- 4) Kepala tengokkan samping

b. Pemanasan statis daerah tengah(badan)

Dilakukan gerakan peregangan otot di daerah tengah, berikut adalah deskripsi gerakannya:

- 1) Pergelangan tangan tekuk atas
- 2) Pergelangan tangan tekuk bawah

- 3) Tangan tekuk samping
- 4) Tangan tekuk belakang
- 5) Dua tangan lurus ke atas diikuti ujung kaki jinjit
- 6) Dua tangan lurus ke samping diikuti kaki buka selebar bahu
- 7) Dua tangan lurus ke depan diikuti kaki buka selebar bahu
- 8) Dua tangan lurus ke bawah diikuti kaki dirapatkan
- 9) Dua tangan lurus ke belakang diikuti kaki dirapatkan

c. Pemanasan statis daerah bawah(kaki)

Dilakukan gerakan peregangan otot di daerah tengah, berikut adalah deskripsi gerakannya:

- 1) Kaki tekuk depan
- 2) Kaki tekuk samping
- 3) Kaki tekuk belakang
- 4) Kaki lurus depan
- 5) Kaki lurus samping
- 6) Kaki lurus belakang
- 7) Kuda-kuda tengah
- 8) Kuda-kuda tengah badan tekuk menyamping
- 9) Hadap samping, salah satu kaki dibuat tumpuan disamping dan kaki yang lain ada dibelakang
- 10) Kuda-kuda samping

2. Teknik gerak dasar sepak bola

Sepak bola merupakan jenis olahraga tim yang tak hanya mengutamakan fisik yang kuat dan cepat. Kemampuan dan strategi juga menjadi bagian dalam olahraga ini dan bagi orang-orang yang ingin bermain sepak bola, tentu teknik dasar permainan sepak bola itu sendiri perlu untuk dikuasai dengan baik. Secara garis besar teknik dasar sepak bola dibagi menjadi 9, berikut pemaparannya.

a. Menendang Bola



Teknik pertama dalam permainan sepak bola yang paling penting adalah teknik menendang bola/*kicking*. Menendang bola memiliki 6 teknik dasar dimana memang ada yang belajar secara otodidak, namun juga ada yang perlu latihan sendiri. Hanya saja, untuk mengenal teknik dasar, maka yang diulas lebih dulu sekarang adalah teknik-teknik pentingnya saja. Ada 3 teknik pertama yang sangat perlu untuk Anda pelajari dengan baik untuk bisa bermain bola dan teknik yang dimaksud antara lain adalah:

1) Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Pada teknik ini, jelas fokusnya adalah tendangan yang dilakukan memakai sisi luar kaki pemain dan biasanya tendangan ini adalah untuk jarak dekat. Bila Anda ingin menendang bola dengan benar memakai kaki bagian luar Anda, perhatikan setiap gerakan ini:

- Posisi tubuh harus berdiri dengan menghadap ke arah bola lebih dulu di awal.
- Pastikan bahwa kaki kiri Anda posisikan tepat di samping bola dengan memutarinya ke dalam.
- Rilekskan kedua tangan supaya tubuh dapat menjadi lebih seimbang.
- Gunakan kaki sebelah kanan untuk melakukan tendangan dengan sedikit memutar ke dalam sambil mata mengarah pada bola.
- Ayunkan kaki yang memang berfungsi sebagai penendang bola ke arah depan.
- Kenakan atau sentuhkan kaki bagian luar ke bola.
- Condongkan bobot tubuh ke depan.

2) Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Ada pula teknik menendang bola dengan memanfaatkan kaki bagian dalam dan teknik ini juga penting untuk dikuasai:

- Ambil sikap awal tubuh dengan menghadap ke bola.
- Tumpukan kaki kiri tepat di samping bola dan tekuklah lutut sedikit.
- Condongkan tubuh ke belakang sedikit.
- Tekuk tangan dua-duanya di sisi tubuh untuk keseimbangan.
- Fokuskan diri kepada bola dan juga target tembakan.
- Bidik bola yang ada di depan Anda dengan bagian dalam kaki di bagian tengah bola.
- Ayunkan kaki kanan ke arah depan lalu bola bisa ditendang dengan target bola di samping.
- Sesudah menendang, berat badan bisa ditumpukan ke kaki kanan (atau kaki mana saja yang memang untuk menendang).
- Daratkan dengan mendahulukan kaki kanan dengan baik.

3) Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

Ada pula teknik dalam menendang bola memakai bagian punggung kaki dan biasanya ini untuk tendangan jarak jauh. Langkah-langkah yang perlu dipelajari antara lain adalah:

- Awal sikap tubuh adalah berdiri menghadap bola.
- Kaki bagian kiri menumpu dan Anda posisikan tepat di sisi bola dan tekuk lutut sedikit.
- Rilekskan kedua tangan supaya tubuh terjaga keseimbangannya.
- Fokuskan pandangan mata pada bola.
- Tekuk pergelangan kaki ke bawah (kaki yang Anda pakai untuk menendang bola).
- Tekuk kaki tersebut menghadap ke depan lutut kaki kanan saat menendang dan ayunkan ke arah bola sebelum menyentuh kaki ke bagian belakang bola.
- Tumpukan ke bagian depan berat badan Anda sesudah menendang.

4) Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

5) Menendang Bola Menggunakan Ujung Jari Kaki/Sepatu

6) Menendang Bola Menggunakan Tumit

b. Menggiring Bola



Istilah lain bagi teknik menggiring bola adalah *dribbling*. Gerakan menggiring bola tentu adalah dasar yang juga penting di mana Anda perlu menggunakan kaki membawa bola untuk masuk ke area tim lawan dan sampai bisa menerobos hingga pertahanan tim lawan untuk menciptakan peluang mencetak gol. Pemain sepak bola yang baik juga perlu menguasai teknik dasar menggiring bola dan memang wajib bagi setiap pemain sepak bola untuk menguasai *skill* individu satu ini. Ini karena Anda bakal menggiring bola tersebut saat dalam permainan Anda tak punya kesempatan untuk mengoper kepada teman setim. Diketahui ada 2 tipe menggiring bola berdasarkan situasinya, yakni:

- 1) **Speed Dribbling** – Teknik menggiring bola ini perlu pemain lakukan dengan melakukan tendangan bola ke depan. Kemudian kejar sambil berlari cepat, hanya saja harus bebas dari desakan pemain dari tim lawan.
- 2) **Closed Dribbling** – Teknik menggiring bola ini perlu pemain lakukan ketika sedang dihipit oleh pemain dari tim lawan. Jadi, tipe menggiring bola ini harus dilakukan saat tak aman dan perlu tetap mengendalikan bola secara penuh. Pada teknik ini, tidak dianjurkan untuk bola jauh dari Anda > 1 meter.

Belum selesai sampai di situ, menggiring bola juga ada 3 teknik dasar, yakni dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan juga bagian luar.

1) Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

- a) Ambil sikap awal dengan berdiri menghadap pada gerakan.
- b) Tangan keduanya bisa Anda buat telentang tapi dalam kondisi rileks.
- c) Mata arahkan ke depan.
- d) Dorong bola ke depan menggunakan punggung kaki.
- e) Kaki bagian ujung sentuhkan ke bola menghadap ke tanah.
- f) Gerakkan bola ke depan pada permukaan tanah.
- g) Hentikan gerakan bola tepat di bagian atas bola menggunakan telapak kaki.
- h) Kaki yang tak digunakan untuk menggiring bola bisa menjadi tumpuan berat badan.
- i) Pandangan mata masih ke depan.

2) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

- a) Ambil sikap awal dengan posisi tubuh berdiri menghadap ke gerakan yang disertai pandangan ke depan secara lurus.
- b) Rilekskan bagian lengan dan posisi harus di sisi tubuh.
- c) Putar pergelangan kaki keluar dan kuncilah.
- d) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke depan di mana buka posisi kaki ke depan dan gerakkan juga kaki tumpu.
- e) Hentikan bola yang bergerak ke arah depan pada permukaan tanah dengan telapak kaki.
- f) Tumpukan berat badan di bagian kaki yang tak Anda pakai untuk menggiring bola dengan pandangan mata tetap ke arah depan.

3) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

- a) Awali dengan berdiri menghadap arah gerakan di mana mata juga ke arah depan.
- b) Posisikan lengan dua-duanya ada di sisi tubuh dan agak direntangkan.
- c) Putar pergelangan kaki ke dalam, lalu kunci.
- d) Dorong bola ke depan menggunakan kaki bagian luar di mana posisi bisa dijadikan agak terangkat dari permukaan tanah.

- e) Gerakkan juga kaki tumpu bersamaan.
- f) Tumpukan berat badan pada kaki yang tak Anda pakai untuk menggiring bola sambil juga memastikan bola yang bergerak tak begitu jauh dari kaki.
- g) Gunakan telapak kaki untuk menghentikan bola.
- h) Berat badan tumpukan ke kaki yang tak dipakai menggiring bola sambil pandangan mata tetap mengarah ke depan.

c. Menghentikan Bola



Teknik dasar lainnya yang perlu untuk Anda ketahui dan pelajari juga adalah menghentikan bola. Setelah tahu cara menggiringnya, tentu belum afdol kalau belum menguasai cara menghentikan bola alias *stopping*. *Stopping* pun memiliki 7 tipe dan berikut Anda bisa mempelajarinya:

1) Menghentikan Bola Menggunakan Perut

- a) Cermati pergerakan bola dan bergeraklah menjemput bola.
- b) Gunakan perut untuk menahan bola seraya menjaga keseimbangan tubuh.
- c) Ketika sudah menyentuh perut, tarik sedikit perut ke belakang dan barulah bola dijatuhkan pada bagian antara dua kaki.

2) Menghentikan Bola Menggunakan Dada

- a) Cermati bola yang melayang.
- b) Posisikan tubuh dengan maju dan mundur untuk menjemput bola.
- c) Kedua tangan dan dada buat terbuka dan melebar tapi tetap dalam posisi seimbang.
- d) Tahan bola pada dada sambil menariknya sedikit ke belakang sebelum menjatuhkannya ke antara kedua kaki.

3) Menghentikan Bola Menggunakan Telapak Kaki

- a) Jemput bola sebelum menghentikan bola.
- b) Ketika bola sudah datang, buka telapak kaki.
- c) Tarik ke belakang telapak kaki Anda bersamaan dengan saat bola datang.

4) Menghentikan Bola Menggunakan Punggung Kaki

- a) Bergeraklah ke arah bola.
- b) Angkat kaki ke atas depan tepat di bagian bawah bola yang tengah datang melayang.
- c) Tahan bola dengan punggung kaki baik itu dengan tarikan atau sentuhan.
- d) Jatuhkan bola di antara kedua kaki setelahnya.

5) Menghentikan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

- a) Ambil sikap berdiri dengan menghadap gerakan bola.
- b) Kaki tumpu perlu diletakkan pada sisi bola dengan kedua lengan ada direntangkan sedikit di sisi tubuh.
- c) Putar ke dalam dan kunci pergelangan kaki yang hendak Anda pakai untuk menghentikan bola.
- d) Pandangan jangan lepas dari bola.
- e) Tarik kaki ke belakang yang akan Anda pakai saat bola telah sampai pada kaki bagian luar dan menyentuhnya.
- f) Berat badan condongkan ke depan di waktu yang sama dengan kaki yang tak dipakai untuk menahan bola dan jadikan tumpuan berat badan sementara pandangan masih lurus ke depan.

6) Menghentikan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

- a) Sikap tubuh arahkan pada datangnya bola dan pandangan harus fokus pada bola.
- b) Putar ke arah luar dan kunci pergelangan kaki yang Anda hendak pakai untuk menghentikan bola.
- c) Julurkan kaki ke arah datangnya bola.
- d) Tarik kaki ke belakang kembali; ikuti saja arah gerakan bola ketika bola telah menyentuh kaki bagian dalam sampai bola dapat ditahan dan berhenti tepat di hadapan Anda.
- e) Bawalah berat badan bersamaan dengan kaki yang tak dipakai menahan bola ke arah depan untuk dijadikan sebagai tumpuan berat badan sementara pandangan tetap ke arah depan.

7) Menghentikan Bola Menggunakan Paha

- Pandangan pastikan fokus ke arah datangnya bola yang sedang melayang.
- Gerakkan badan ke belakang atau ke depan untuk berjaga-jaga menjemput bola.
- Tempatkan tubuh tepat di bawah bola yang datang tapi harus tetap seimbang.
- Angkat satu kaki saja dan kaki tersebut adalah yang hendak dipakai untuk menghentikan bola.
- Hentikan dengan paha dengan sedikit sentuhan sebelum kemudian bola dijatuhkan ke antara dua kaki.

d. Mengumpan Bola



Teknik dasar lain yang sama pentingnya adalah mengumpan bola atau *passing*. Mengumpan sekaligus menerima bola adalah teknik yang harus dikuasai juga dan hal ini dapat dilakukan juga dengan 3 teknik, menggunakan kaki bagian luar dan dalam serta bagian punggung kaki namun pada dasarnya juga menggunakan teknik dasar menendang bola.

1) Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

- Bersikaplah berdiri menghadap pada gerakan bola.
- Pastikan kaki tumpu sudah berada di sisi bola.
- Kedua lengan di sisi tubuh dan sedikit direntangkan.
- Putar dan kunci pergelangan kaki yang hendak digunakan menendang sementara masih fokus pada bola.

- Pastikan Anda tahu betul mana teman setim yang sudah siap untuk menerima umpan bola.
- Tarik kaki ke arah belakang, yaitu kaki yang Anda hendak pakai untuk mengumpan, lanjutkan dengan mengayunkannya ke depan dan putar kaki ke arah dalam secara bersamaan.
- Fokuskan kaki di tengah-tengah bola saat menendang bola.
- Condongkan tubuh untuk membawa berat badan ke arah depan di waktu yang sama dengan kaki yang Anda gunakan untuk mengumpan dan pandangan tetap ke depan.

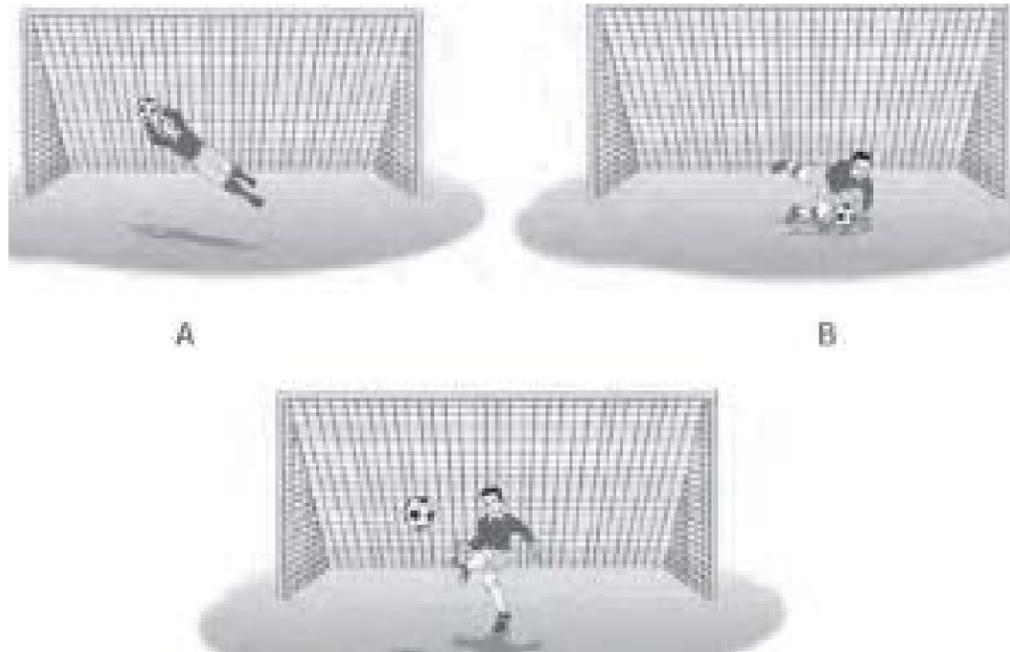
2) Mengumpan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

- Awalnya pastikan Anda berdiri dengan menghadap pada arah bola.
- Kaki tumpu letakkan di sisi bola dan tekuk sedikit lutut Anda di mana bahu juga diarahkan pada gerakan bola.
- Rentangkan kedua lengan sedikit sementara masih pada sisi tubuh.
- Putar dan kunci pergelangan kaki yang hendak digunakan untuk mengumpan.
- Lihat apakah teman setim sudah siap untuk Anda beri bola.
- Tungkai bisa ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan, yakni tepat ke arah bola.
- Tendang bola tepat di tengahnya.
- Berat badan pindahkan ke kaki tumpu depan bersama kaki yang Anda pakai untuk mengumpan.

3) Mengumpan Bola Menggunakan Punggung Kaki

- Awali dengan sikap tubuh berdiri mengarah pada gerakan bola.
- Posisikan kaki tumpu di samping bola dan tekuk sedikit lutut Anda dengan bahu mengarah pada gerakan bola juga.
- Kedua lengan posisi di sisi tubuh dengan agak terentang.
- Tarik ke belakang dan kunci pergelangan kaki yang Anda ingin pakai untuk mengumpan bola.
- Jika teman sudah siap, tungkai bisa ditarik ke belakang untuk kemudian diayunkan ke arah bola untuk mengumpankannya.
- Berat badan bawa ke depan di waktu yang sama dengan kaki untuk menendang tadi dan posisikan di depan dengan pandangan masih di depan.

e. Menangkap Bola



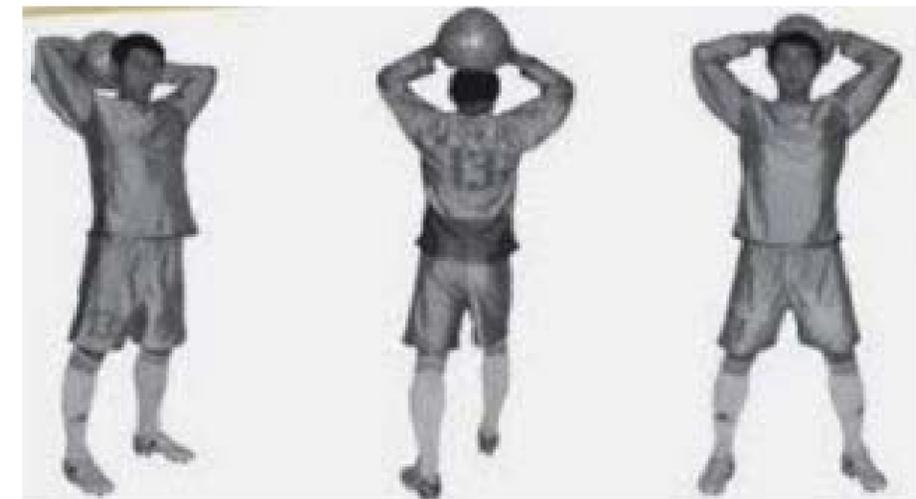
Teknik dasar berikutnya yang juga sama pentingnya adalah menangkap bola atau *goal keeping*. Teknik ini sama sekali tak boleh dilewatkan untuk yang bermain sebagai kiper. Dalam permainan sepak bola, pemain yang berperan sebagai kiper bertugas menangkap bola ke kiri atau ke kanan. Tendangan penalti pun turut menjadi latihan umum. Pemain yang bertugas sebagai kiper tak hanya perlu secara refleks menangkap bola yang diarahkan oleh lawan, tapi juga kemudian bola ditendang kembali ke tengah lapangan atau diarahkan ke teman setimnya. Jika melihat pertandingan sepak bola, Anda pasti juga sering melihat bagaimana kiper menendang bola setelah menangkapnya.

f. Menyundul Bola



Istilah untuk teknik dasar ini adalah heading di mana tujuannya adalah untuk mengoper, membuang bola, mematahkan serangan dari tim lawan, serta mencetak gol. Dalam latihan dasar, pemain sangat perlu belajar menyundul bola menggunakan dahi. Posisi tubuh pemain ketika menyundul bola dapat berada dalam posisi melompat atau sambil berdiri saja. Penting untuk disadari oleh pemain juga bahwa bukan bola yang mengenai pemain, melainkan pemainlah yang menyundul bola ketika bola datang ke arahnya. Penyundulan dilakukan dengan dahi dan bukan dengan ubun-ubun kepala.

g. Lemparan ke Dalam



Teknik dasar satu ini hanya terjadi ketika pertandingan tengah berjalan di mana bola keluar dari lapangan dan melalui area sisi lapangan sepak bola. Ketika lemparan telah pemain lakukan, biasanya permainan atau pertandingan bisa dilanjutkan lagi. Hanya saja, pemain dari tim yang tak menyentuh bola terakhir saat bola sampai keluar lapanganlah yang boleh melakukan lemparan ke dalam. Caranya adalah dengan melemparkan bola menggunakan kedua tangan dan wajib melewati atas kepala. Kaki pemain dua-duanya bisa menginjit untuk melemparkan bola. Posisi kaki yang perlu dilatih adalah salah satu kaki di belakang atau di depan, kedua kaki sejajar rapat, serta membuka lebar kedua kaki.

h. Menyapu Bola

Istilah lainnya dari menyapu bola adalah *sliding tackle*. Gerakan merebut bola satu ini memang terbilang berbahaya karena risikonya tidak lain dan tidak bukan adalah kartu pelanggaran. Untuk dapat menyapu bola, pemain perlu mempelajari gerakan menjatuhkan badan ke rumput setelah meluncur. Waktunya pun tak sembarangan dan harus tepat dalam melakukan teknik dasar ini karena kartu pelanggaran terjadi

ketika waktu menyapu bola salah. *Tackle* sambil mengangkat kaki ke atas, *tackle* menggunakan teknik menggantung dan *tackle* dengan menyerang lawan dari belakang adalah jenis-jenis yang dilarang untuk dilakukan selama permainan.



i. Merebut Bola



Teknik dasar yang juga disebut dengan *intercepting* atau juga lebih kerap dikenal sebagai *interception* ini adalah gerakan merebut bola yang digiring oleh kaki lawan. Intinya, pemain perlu membaca arah gerakan lawan dan bola yang dibawa oleh lawan. Saat pemain bisa memahami trik gerak tanpa ada bola, hal ini juga sah-sah saja untuk diaplikasikan ketika Anda merebut bola dari lawan. Paling mudah dalam teknik ini adalah melakukan *long pass* dengan tujuan menghadang laju bola yang diumpun untuk kemudian merebutnya.

3. Sarana Prasarana dalam Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola membutuhkan sarana prasarana untuk melaksanakannya, yakni :

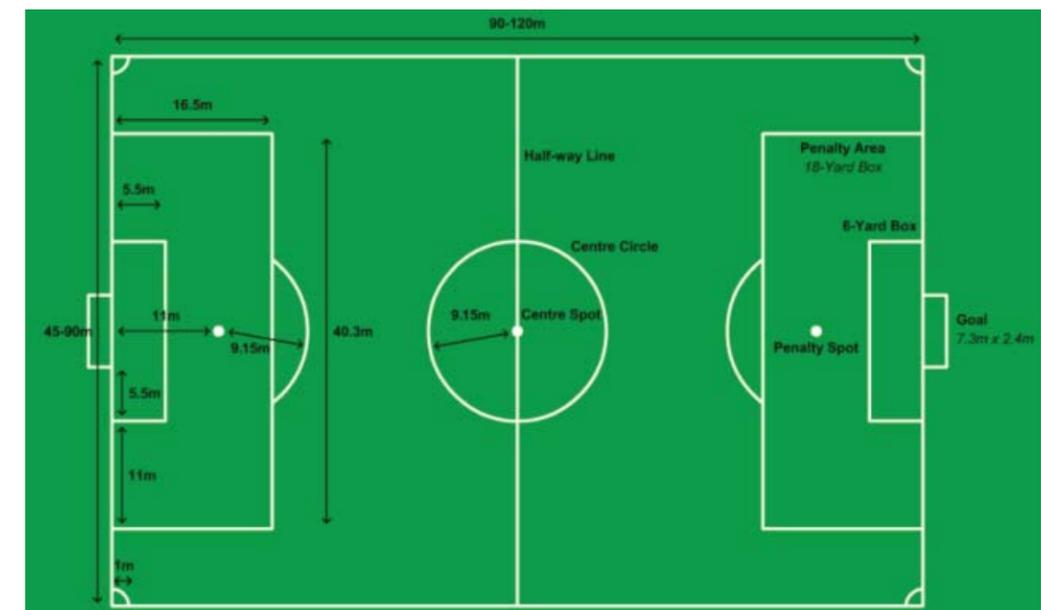
a. Bola

Bola adalah komponen utama dalam permainan sepak bola. Berikut adalah spesifikasi dari bola dalam permainan sepak bola :



- 1) Berbentuk bundar atau bulat
- 2) Terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai.
- 3) Lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci).
- 4) Berat tidak lebih dari 450 gr dan tidak kurang dari 410 gr
- 5) pada saat dimulainya pertandingan.
- 6) Tekanan udara dengan 0,6 sampai 1,1 atm (600-1100 gr/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs / sq inci sampai 15,6 lbs / sq inci)

b. Lapangan



Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permukaannya dilapisi dengan rumput asli atau buatan / artificial, sepanjang ketentuan tentang itu ditetapkan dalam peraturan kompetisi yang berlaku. Ukuran & bentuk Lapangan permainan sepak bola harus berbentuk 4 persegi panjang, dan garis samping atau touch line (harus lebih

panjang dari garis gawang goal line). Dengan ukuran panjang : minimal 90 m (100 yard), maksimal 120 m (130 yard) dan lebar : minimal 45 m (50 yard), maksimal 90 m (100 yard). Standart ukuran sepak bola Internasional : Panjang : Minimal 100 m (110 yard) maksimal 110 m (120 yard) Lebar : Minimal 64 m (70 yard) maksimal 75 m (80 yard)

- 1) Marka Lapangan Permainan sepak bola ditandai dengan garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. 2 garis batas yang panjang disebut garis samping 2 garis yang pendek disebut garis gawang. Lebar garis-garis ini tidak lebih dari 12 cm (5 inci). Lapangan permainan dibagi dalam 2 bagian oleh sebuah garis tengah. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard).
- 2) Daerah Gawang Terdapat pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut : 2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri kanan gawang dengan jarak , 5,5 m (6 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m (6 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang.
- 3) Daerah Penalti 2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 16,5 (18 yard) diukur dari dan kanan gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 16,5 m (18 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah penalti, pada setiap daerah penalti di buat sebuah titik penalti yang berjarak 11 m (12 yard) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut, di luar daerah penalti di buat suatu garis busur atau lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) dari masing-masing titik penalti.
- 4) Tiang Bendera Tinggi tidak kurang dari 1,5 m (5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah tidak kurang dari 1 m di luar garis samping. Busur Tendangan Sudut Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.
- 5) Gawang Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang, gawang terdiri dari 2 tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang

gawang. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak dari bagian paling bawah mistar atau palang gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Lebar ke-2 tiang gawang dan lebar mistar atau palang gawang sama tidak lebih dari 12 cm atau 6 inci. Lebar garis gawang sama dengan lebar tiang gawang dan mistar atau palang gawang. Jaring gawang diikatkan ke tiang gawang, mistar atau palang gawang dan tanah di bagian belakang gawang, dengan syarat bahwa jaring gawang tersebut bersanggah dengan baik dan tidak mengganggu penjaga gawang, tiang gawang dan mistar gawang harus berwarna putih.

- 6) Papan skor sebagai papan pantau skor sementara pada saat pertandingan sepak bola berjalan.

c. Kostum

- 1) Baju kaos atau kemeja olahraga.
- 2) Celana pendek (jika memakai celana dalam penghangat, warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama).
- 3) Kaos kaki.
- 4) Sepatu sepak bola
- 5) Pelindung tulang kering (seluruhnya tertutup oleh kaos kaki, terbuat dari bahan yang sesuai, misal ; karet, plastik / bahan sejenisnya).
- 6) Sarung tangan untuk penjaga gawang.

4. Peraturan Permainan Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola, tentu saja ada aturan yang harus dipatuhi agar permainan sepak bola tersebut berjalan lancar dan adil. Berikut istilah-istilah ataupun peraturan jalannya permainan sepak bola.

a. Aturan Lama Permainan

Permainan normal biasanya selama 2x45 menit dan waktu turun minum selama 15 menit. Apabila permainan tetap seri selama 90 menit, maka dilakukan dengan metode *golden goal/sudden death* (perpanjangan waktu sampai salah satu tim mencetak gol, setelah gol terjadi, tim yang mencetak gol menang) namun metode ini sudah jarang digunakan atau *silver goal/extra time* (perpanjangan waktu 2x15 menit) namun bila masih seri, diadakan adu penalti.

b. Aturan Mencetak Gol

Sebuah gol dinyatakan sah apabila melewati garis gawang dengan tendangan,

bukan lemparan, bukan pukulan tangan. Tim yang paling banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang.

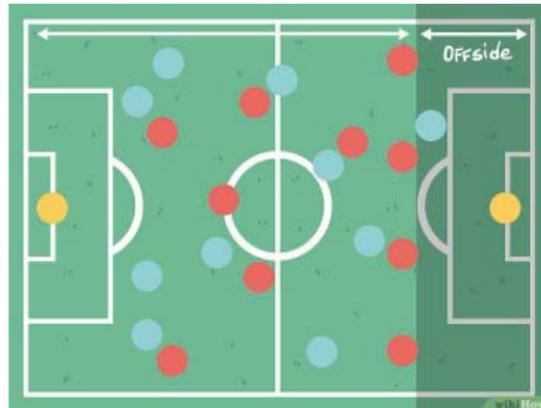
c. Pertandingan dimulai dengan *kickoff*

Kickoff dilakukan dua kali; ketika memulai babak pertama dan ketika memulai babak kedua. Ketika *kickoff*, kedua tim harus berada di wilayah masing-masing, dan ketika peluit dibunyikan, tim yang ditunjuk mengambil *kickoff* akan memulai pertandingan, dan kedua tim kemudian boleh bergerak bebas. *Kickoff* diambil secara bergantian di babak pertama dan kedua.



d. *Offside*

Offside adalah salah satu aturan penting yang meskipun terdengar sederhana, tetapi bisa membingungkan. Aturan ini dibuat agar sepak bola dimainkan menggunakan taktik dan gerakan yang cerdas, bukan membiarkan satu atau dua orang penyerang berdiam diri di dekat gawang lawan dan dengan pasif menunggu bola datang.



Seorang pemain dinyatakan *offside* jika berada di belakang pemain bertahan terakhir saat bola dioperkan ke arahnya oleh salah satu teman satu timnya.

Peraturan *offside* tidak berlaku pada:

- 1) Lemparan ke dalam
- 2) Tendangan sudut
- 3) Tendangan ke arah gawang

e. *Throw-in* atau lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam terjadi ketika bola melewati garis samping lapangan. Tim yang berhak mengambil lemparan

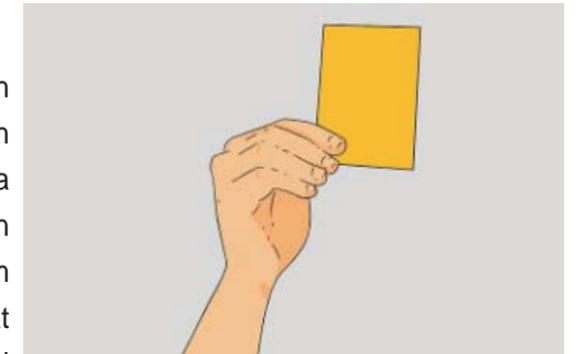


ke dalam adalah tim yang tidak menyentuh bola terakhir sebelum melewati garis. Tim yang mengambil lemparan harus melempar pada posisi bola melewati garis.

- 1) Pemain bisa mengambil ancang-ancang untuk melempar bola. Tetapi dia tetap harus melempar pada posisi bola melewati garis.
- 2) Pemain harus melempar dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di belakang kepalanya dan melemparnya dengan kedua tangan dari atas kepala.
- 3) Kedua kaki pemain harus menginjak tanah ketika melakukan lemparan.

f. Kartu kuning.

Kartu kuning merupakan sebuah peringatan yang dikeluarkan oleh wasit kepada seorang pemain karena tindakannya. Jika satu pemain mendapat dua kartu kuning dalam satu pertandingan, dia akan mendapat kartu merah dan harus keluar dari pertandingan. Pemain diberi kartu kuning jika.

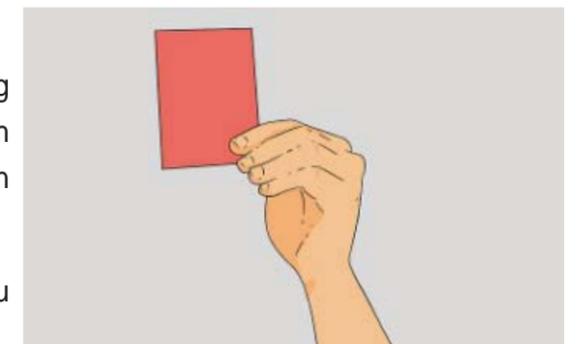


- 1) Melakukan tindakan berbahaya. Misalnya menendang dengan posisi kaki terlalu tinggi di dekat kepala pemain lawan.
- 2) Menjegal secara ilegal. Yaitu ketika pemain dengan sengaja menjegal pemain meskipun dia tidak mungkin bisa merebut bola (dan malah menjegal kaki lawan).
- 3) Menjegal atau menjatuhkan kiper di area gawang.
- 4) Kiper memegang bola hasil operan teman setimnya.
- 5) Membahayakan kiper. Melakukan gerakan berbahaya seperti menabrak kiper (di area manapun di kotak penalti).
- 6) Kiper melangkah lebih dari empat kali ketika menguasai bola.
- 7) Sengaja membuang waktu di sisa waktu pertandingan.

g. Kartu merah

Selain dua kartu kuning, seorang pemain bisa mendapat kartu merah langsung jika melakukan pelanggaran tertentu, antara lain.

- 1) Pelanggaran keras dan terlampau

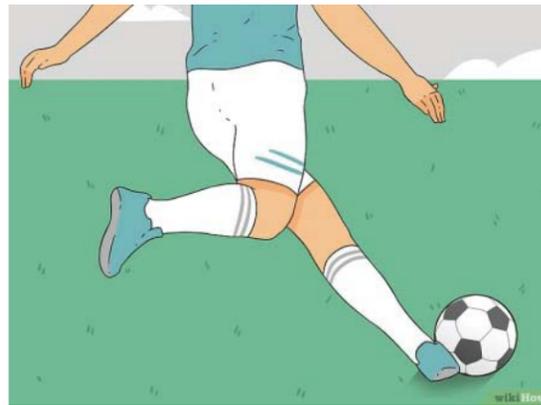


kasar (bisa mencelakakan pemain), seperti menjegal dari belakang atau menendang pemain lawan (sengaja ataupun tidak).

- 2) Melakukan tindakan kasar, misalnya mendorong atau memukul pemain lawan atau wasit.
- 3) Berkata kasar atau meludah, baik ke pemain lawan ataupun wasit.
- 4) Melakukan pelanggaran untuk menggagalkan peluang yang pasti gol. Misalnya menjegal pemain lawan yang sudah lolos dari pertahanan dan tinggal berhadapan dengan kiper, atau sengaja menahan bola yang pasti masuk ke gawang menggunakan tangan (padahal posisinya bukan kiper).

h. Tendangan bebas langsung dan tidak langsung.

Tendangan bebas langsung adalah tendangan bebas yang bisa Anda arahkan langsung ke gawang tanpa harus menyentuh teman setim lain sebelumnya. Sedangkan tendangan bebas tidak langsung adalah tendangan bebas yang harus menyentuh teman setim yang lain sebelum bisa ditendang ke gawang.



i. Tendangan penalti

Tendangan penalti terjadi ketika seorang pemain lawan melakukan pelanggaran di dalam kotak penaltinya sendiri. Dalam tendangan penalti, seorang penendang akan menembak bola yang diletakkan di titik penalti ke arah gawang yang hanya dijaga oleh kiper lawan. Pemain lain harus berada di luar kotak penalti. Ketika tendangan penalti sudah dilakukan, permainan kembali berjalan seperti biasa. Jadi, jika tendangan penaltinya tidak masuk dan masih berada dalam wilayah permainan, kedua tim bisa merebut bolanya.



j. Tendangan sudut dan tendangan gawang.

Jika bola melewati garis gawang (garis yang sejajar dengan garis gol tetapi tidak berada di bawah gawang) dan terakhir kali disentuh oleh tim yang bertahan, maka tim yang menyerang berhak mendapat tendangan sudut di sudut lapangan yang paling dekat dengan posisi bola keluar dari lapangan. Jika hal yang sama terjadi tetapi yang terakhir menyentuh bola adalah pemain yang menyerang, maka tendangan gawang akan diberikan kepada tim yang bertahan, dan bola harus ditendang dari ujung kotak gawang (kotak kecil di dalam kotak penalti).



C. Tugas → baru sampe sini review nya

Penugasan 1

Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik dasar sepakbola. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik

Penugasan 2

1. Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian bentuklah dua tim sepakbola. Praktikkan teknik gerak dasar sepakbola dengan aturan sederhana permainan sepakbola bersama dua tim teman-temanmu tersebut.
2. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik gerak dasar sepakbola.
3. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali bermain (Penugasan 1), saat kedua kalinya bermain (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali permainan sepakbola (Penugasan 2).

A. Uraian Materi

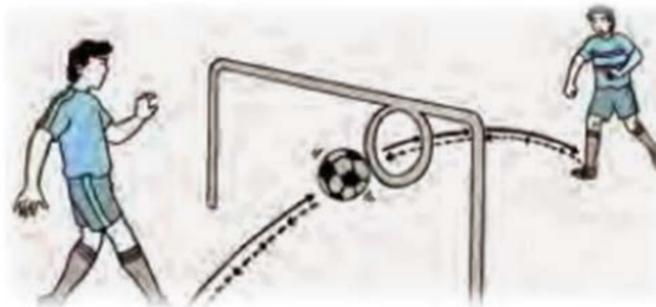
1. Variasi Latihan Teknik Permainan Sepak Bola

Variasi latihan teknik permainan sepak bola ini merupakan pengembangan dari teknik dasar permainan sepak bola. Untuk melatih penguasaan teknik permainan sepak bola, kamu dapat melakukan variasi latihan, di antaranya sebagai berikut.

a. Variasi Menendang Bola

Menendang bola dengan sasaran lingkaran yang digantung pada gawang.

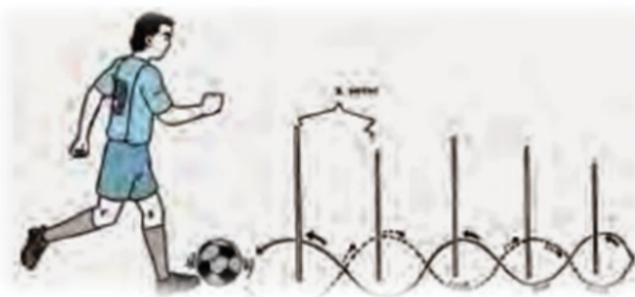
Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Mulamula A menendang bola melewati lingkaran yang digantung pada gawang ke arah B dan B menerimanya. Lakukan latihan tersebut



berulang-ulang secara bergantian.

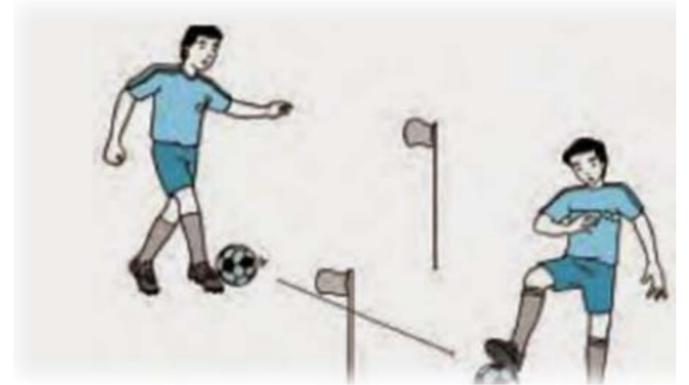
b. Variasi Menggiring Bola

Menggiring bola secara zig zag melalui 10 tiang pancang. Jarak masing-masing tiang dua meter. Garis start sama dengan garis finish. Latihan ini dilakukan secara berkelompok. Secara bergantian lakukan teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki melewati tiang-tiang tersebut secara zig zag. Setelah sampai di tiang terakhir, lakukan putaran dan kembali menggiring bola melewati tiang secara zig zag hingga kembali ke garis start yang juga merupakan garis finish. Kegiatan ini dicatat waktunya.



c. Variasi Menghentikan Bola

Dua orang saling berhadapan dengan jarak antara 3 - 8 meter. A menendang bola ke arah B dan B menghentikan bola dengan kaki, paha, perut, atau dada tergantung dari posisi datangnya bola. Lakukan secara bergantian. Begitu seterusnya sampai kamu menguasai teknik ini.



d. Kombinasi Teknik Dasar Menggiring, Menendang, dan Menghentikan Bola

Latihan kombinasi teknik menggiring, menendang, dan menghentikan bola dilakukan secara berpasangan. Dua orang pemain yang saling berhadapan dengan jarak 8 sampai 20 meter. Di tengah-tengah ditancapkan dua buah bendera dengan jarak masing-masing 1 atau 2 meter sebagai gawang atau sasaran. Mula-mula A menggiring bola hingga dekat gawang, lalu A menendang bola dengan menggunakan berbagai macam bagian kaki ke arah B dan B menghentikannya. Bola harus melalui gawang. Lakukan secara bergantian.



2. Sarana Prasarana Dalam Pertandingan Sepak Bola

Selain sarana prasarana yang telah dipaparkan pada unit 1, pada pertandingan sepak bola hendaknya tersedia sarana prasarana tambahan sebagai berikut:

a. Peluit.

Peluit merupakan sarana yang digunakan dalam pertandingan sepak bola, yang berfungsi untuk membantu wasit dalam memimpin jalannya pertandingan. Di dalam pertandingan sepak bola, wasit mengatur pertandingan agar berjalan dengan baik, lancar, tertib, aman, dan terhindar dari ricuh keras. Wasit meniup peluit untuk menunjukkan terjadinya pelanggaran, eksekusi tendangan bebas, tendangan sudut, penalti, pergantian pemain, jeda main karena ada pemain yang cidera cukup keras, dan



pertandingan berakhir. Biasanya wasit meniup peluit satu kali, tapi ketika pertandingan berakhir, baik setengah permainan (satu babak) atau full permainan (dua babak), peluit akan ditiup lebih dari satu kali, untuk memastikan bahwa pertandingan memang sudah berakhir. Dan biasanya wasit juga menggunakan tangan untuk membantu menerangkan waktu yang berakhir itu.

b. Kartu Kuning dan Kartu Merah

Ketika bermain sepak bola, pasti akan ada suatu tindakan kekerasan yang dilakukan antar pemain. Kekerasan tersebut sering di katakan sebagai pelanggaran, apalagi sampai membuat pemain lain cedera. Saat melakukan pelanggaran tersebutlah wasit memberikan sebuah peringatan. Peringatan agar tidak melakukan



pelanggaran yang sama. Saat terjadi pelanggaran keras dan pemain sepak bola perlu diberi peringatan dengan memberikan kartu kuning. Dengan ini, pemain sepak bola harus lebih berhati-hati. Pemain yang mendapatkan kartu kuning belum keluar lapangan dan masih bisa bermain. Namun jika pelanggarannya sudah keterlaluhan, wasit bisa langsung memberi kartu merah. Ini artinya pemain tersebut sudah tidak layak main karena kekerasannya, dan ia harus keluar dari lapangan tanpa diganti pemain cadangan. Kartu merah juga didapatkan ketika seorang pemain sepak bola mendapatkan kartu kuning sebanyak dua kali, artinya ia otomatis keluar lapangan.

c. Papan nomor punggung dan waktu.

Papan ini berfungsi membantu wasit untuk memberitahukan bahwa sedang terjadi pergantian pemain sepak bola. Benda ini akan menunjukkan nomor punggung kedua pemain yang terlibat, yaitu pemain yang memasuki lapangan (pengganti) dan yang keluar dari lapangan (yang diganti), dengan warna merah untuk yang keluar dan warna hijau untuk yang masuk. Selain untuk



menunjukkan pergantian pemain, papan ini juga berfungsi menunjukkan waktu tambahan yang diberikan wasit sebelum pertandingan selesai, di babak satu atau dua. Papan akan menunjukkan waktu dalam bentuk angka, berapa menit waktu yang diberikan sang penguasa lapangan. Papan ini juga dipegang oleh seorang wasit yang tidak bekerja di garis dan ditengah lapangan.

d. Tiang bendera di sudut lapangan sepak bola.

Tiang bendera ini termasuk sarana penting dan harus ada dalam pertandingan sepak bola, karena berfungsi untuk menunjukkan apakah bola yang keluar lapangan merupakan lemparan ke dalam, tendangan gawang, atau tendangan sudut. Ketika bola bergerak menuju sudut lapangan, akan mengenai tiang



ini, dan bergerak ke garis lapangan. Disitulah kita mengetahui apa yang harus dilakukan pemain. Artinya, tiang bendera ini menghalau bola yang bergerak menuju sudut lapangan, dan mengarahkan ke tempat lain. Untuk bendera di tiang tersebut terbuat dari nylon ukuran 35cm x 40cm. Tiangnya sendiri terbuat dari pipa ABS dengan diameter 25 cm. Tinggi tiang dari permukaan tanah adalah 160 cm.

3. Aturan umum permainan sepakbola

Selain peraturan yang sudah dipaparkan pada unit 2, berikut tambahan peraturan dari pemain, wasit, dan asisten wasit.

a. Aturan Pemain

Setiap tim terdiri atas 11 orang. Setiap pemain terkecuali kiper boleh berganti posisi selama pertandingan. *But*, seorang bek, gelandang, atau penyerang boleh menjadi kiper bila kiper terkena kartu merah dan tidak ada cadangan kiper. Pergantian maksimal pada pertandingan internasional adalah maksimal 2 kali dengan sepengetahuan wasit. Tetapi pada pertandingan di liga biasanya boleh 5 pemain atau di liga Jerman divisi dua ke bawah boleh berganti 7 pemain (seluruh *sub* dipakai). Dalam pertandingan, pemain yang sudah diganti tidak boleh main lagi. Kiper juga tidak boleh memegang dengan tangan atau lengan di luar kotak penalti.

Untuk pertandingan, siapakanlah 1 cadangan per posisi, akan sangat bijaksana jika melakukannya. Terutama jika Anda merupakan pelatih tim remaja, ini merupakan tindakan *grassroot* yang baik dan memberi kesempatan para pemain untuk berkembang, menambah jam terbang, dan ajang pembuktian kemampuan.

b. Wasit

Wasit memiliki wewenang penuh memimpin pertandingan. Wasit boleh mengeluarkan pemain, menentukan kecederaan pemain, wasit boleh juga membatalkan pertandingan apabila menurut penilaiannya cuaca kurang bagus atau menurutnya suasana pertandingan terlalu rusuh. Wasit juga boleh mengusir pemain dan bahkan pelatihnya.

Wasit boleh memberikan tendangan *setpiece* apabila diperlukan, boleh menghadihkan penalty atau tendangan bebas. Keputusan wasit tidak boleh diganggu gugat, oleh karena itu wasit haruslah bijak dan adil.

c. Asisten Wasit

Pembantu wasit disebut hakim garis yang berjumlah 2 orang, mereka biasanya membawa bendera kecil. Tugasnya memberitahu wasit utama jika perlu terjadi tendangan bebas, throw-in, offside, atau pelanggaran lain yang tidak dilihat oleh wasit. Mereka akan memberi tanda kepada wasit dengan mengangkat bendera. Wasit keempat (bukan hakim garis) bertugas memantau pelanggaran di bangku cadangan dan memantau perilaku manajer tim.

4. Pemanasan Sebelum Bertanding

Kegiatan pemanasan yang dikemas dengan benar akan memberikan pengaruh positif pada proses kerja organ tubuh, mekanisme peredaran darah, dan pernapasan. Semua itu akan berpengaruh langsung untuk kerja berat selanjutnya. Selain itu sangat penting untuk menghindari terjadinya cedera otot, persendian dan fungsi tubuh lainnya. Kegiatan pemanasan sebelum bertanding secara garis besar dapat berbentuk:

- Lari pendek yang bervariasi, seperti sambil angkat paha/lutu, lari mundur, lari maju, dan kesamping
- Melakukan gerakan-gerakan senam yang bersifat meregangkan otot seperti yang telah dijelaskan pada unit 2 tentang pemanasan sebelum latihan. Hindari melakukan gerakan sentak, yang dapat menyebabkan rasa sakit pada otot atau persendian
- Lakukan gerakan teknik dasar dalam permainan sepak bola secara berulang-ulang seperti teknik menendang bola, menggiring bola, menghentikan bola, mengumpan bola, dan menyundul bola.

5. Praktik Bermain Sepakbola Dengan Mengikuti Aturan

Mengikuti aturan permainan merupakan hal yang wajib bagi pemain sepak bola. Berikut Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengikuti peraturan sepak bola.

a. Pahami tujuan pertandingan

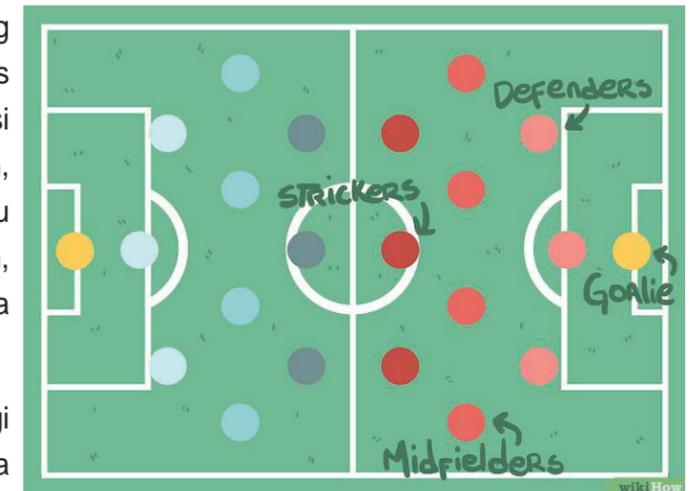
Tujuan tiap pertandingan bola adalah mencetak gol lebih banyak daripada tim lawan. Gol sendiri merupakan kondisi di mana satu tim bisa menempatkan bola melewati garis gol. Gawang itu sendiri dijaga oleh kiper, satu-satunya pemain yang boleh memegang bola dengan tangan (walaupun hanya sebatas di kotak penaltinya saja). Di luar kiper, pemain lain tidak boleh menyentuh bola menggunakan tangan.



b. Posisi dalam pertandingan sepak bola.

Tiap tim terdiri dari 11 orang pemain. Meskipun tiap tim bebas menentukan formasi dan posisi pemainnya sesuka mungkin, tiap tim biasanya terdiri dari satu kiper, empat pemain bertahan, empat pemain tengah, dan dua penyerang.

- Kiper: pemain yang melindungi gawang dan satu-satunya pemain dalam tim yang boleh menggunakan tangan. Kiper harus punya badan yang lentur, punya kemampuanantisipasi yang cepat, dan komunikasi yang baik.
- Pemain bertahan: pemain yang berada di garis belakang untuk menjaga gawang dari serangan pemain lawan. Pemain belakang umumnya punya kemampuan fisik yang kuat dan tinggi serta bisa melakukan distribusi bola dari belakang dengan baik.
- Pemain tengah: pemain yang menghubungkan garis belakang dan depan, serta memiliki tugas menyerang sekaligus bertahan tergantung kondisinya. Tetapi



yang paling utama, ketika menyerang, pemain tenggahlah yang mengatur tempo permainan, distribusi bola, dan arah serangan. Pemain tengah biasanya punya kemampuan mengoper dan penguasaan bola yang bagus.

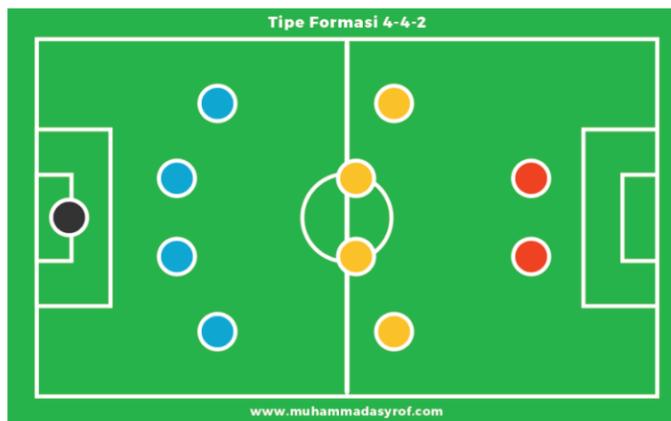
- o Penyerang: pemain yang paling sering menembak bola karena tugas utamanya adalah mencetak gol. Penyerang yang baik harus tahu cara mencari celah di pertahanan dan juga ruang serta kesempatan untuk menembak. Selain itu, penyerang tentu harus bisa melakukan tembakan yang kuat dan akurat, baik itu dengan kaki atau kepala (sundulan).

c. Formasi Pemain Sepak Bola

Berikut beberapa susunan formasi pemain sepak bola.

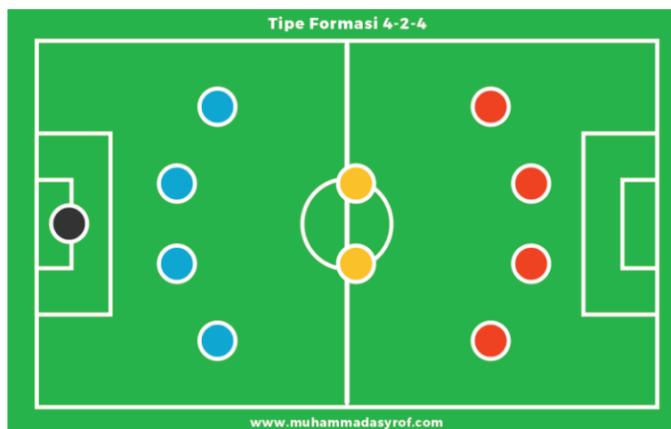
1) Bentuk Formasi 4-4-2

Formasi yang terdiri dari 4 orang bek (pemain berwarna biru), 4 orang gelandang (pemain berwarna kuning), dan 2 orang penyerang (pemain berwarna merah) ini menekankan pada keseimbangan antara pertahanan dan penyerangan.



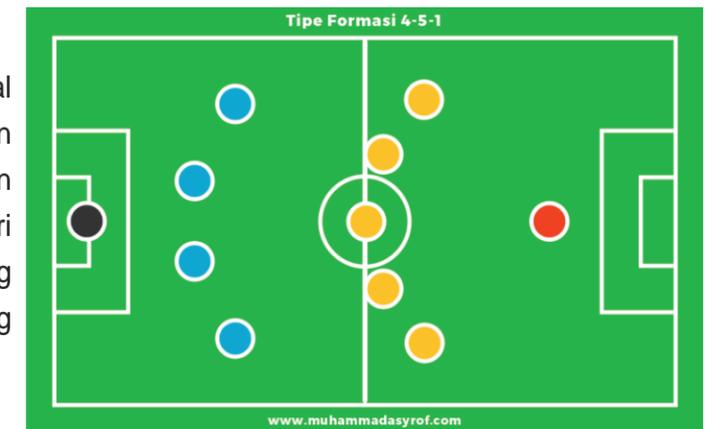
2) Bentuk Formasi 4-2-4

Formasi yang terdiri dari 4 orang bek, 2 orang gelandang, dan 4 orang penyerang ini lebih menekankan pada penyerangan. Dengan meletakkan 4 pemain penyerang, tentu peluang untuk mencetak gol akan lebih besar.



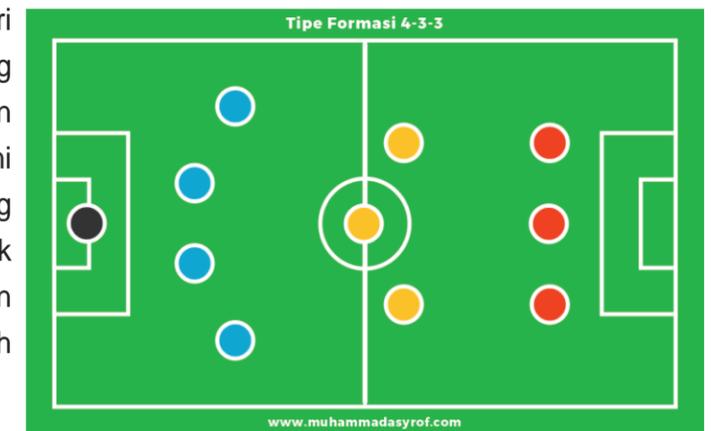
3) Bentuk Formasi 4-5-1

Tipe formasi ini terkenal dengan pertahanannya dan mengandalkan serangan balik. Formasi ini terdiri dari 4 orang bek, 5 orang gelandang, dan 1 orang penyerang.



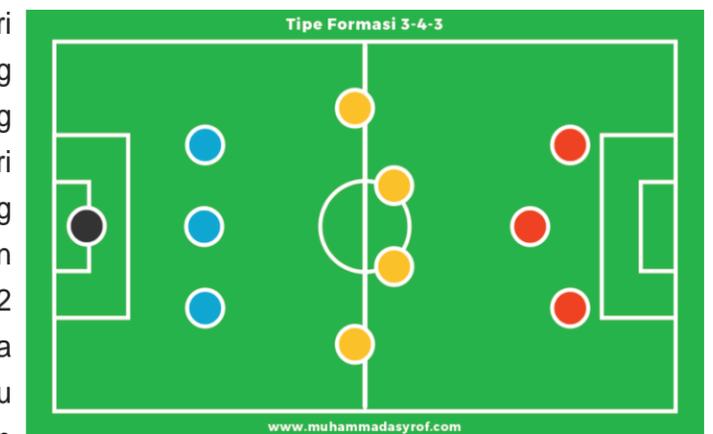
4) Bentuk Formasi 4-3-3

Formasi yang terdiri dari 4 orang bek, 3 orang pemain tengah, dan 3 orang penyerang ini memungkinkan bagi tim yang menggunakannya untuk mendapatkan penguasaan bola yang baik di daerah lawan.



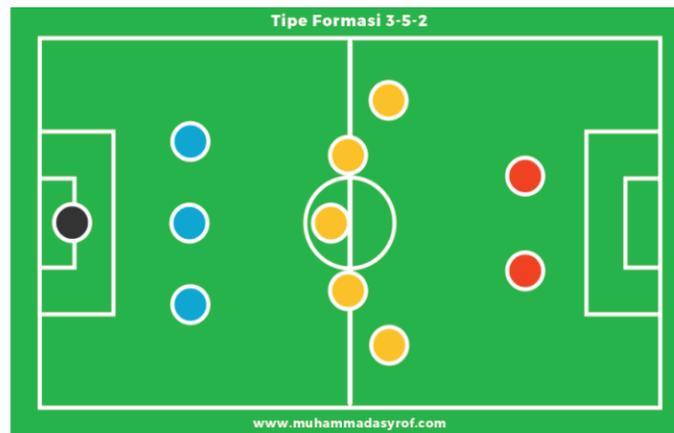
5) Bentuk Formasi 3-4-3

Formasi ini terdiri dari 3 orang bek murni, 4 orang gelandang, dan 3 orang penyerang. 2 orang dari gelandang (gelandang paling kanan dan kiri) bisa berperan ganda menjadi bek sayap. 2 gelandang tersebut biasanya merupakan winger bek atau bek sayap yang diposisikan agak maju ke depan, sehingga berperan untuk bertahan dan maju. Sedangkan 2 gelandang yang di tengahnya menjadi playmaker.



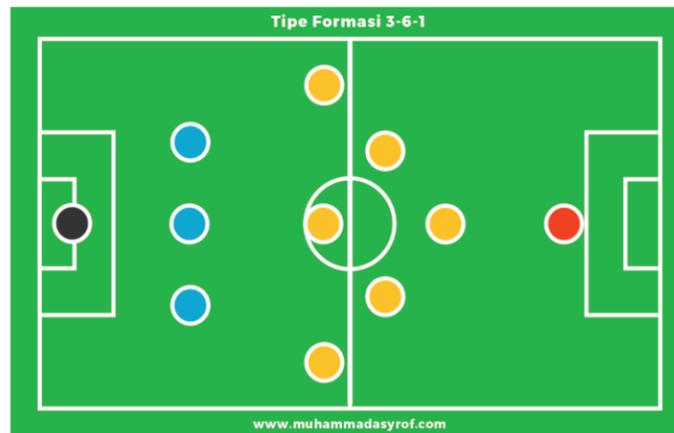
6) Bentuk Formasi 3-5-2

Formasi 3-5-2 menggunakan 3 orang bek, 5 orang gelandang, dan 2 orang penyerang di depan.



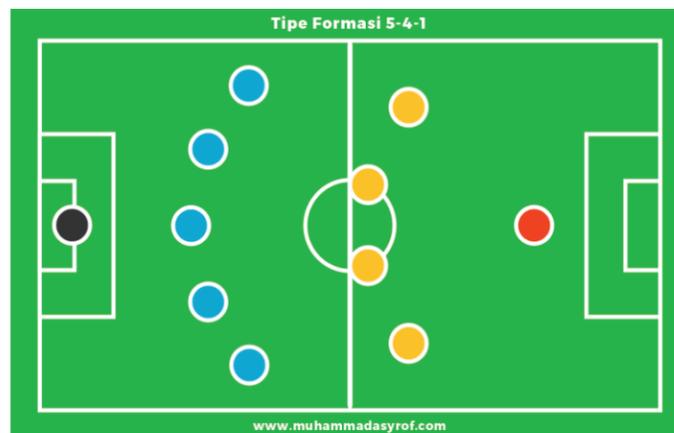
7) Bentuk Formasi 3-6-1

Formasi yang satu ini hampir jarang digunakan oleh para pelatih. Formasi ini memang cocok untuk model permainan bertahan, tapi mengandalkan kreativitas lini tengah. Formasi ini terdiri dari 3 orang pemain bek di belakang dengan sejajar, 3 orang gelandang bertahan murni yang sejajar (gelandang tengah, kanan, dan kiri), 2 gelandang tengah, dan di depannya ada seorang pemain gelandang tengah menyerang. Terakhir, di depan para gelandang ada seorang striker yang berperan sebagai target man.



8) Bentuk Formasi 5-4-1

Formasi ini menggunakan 5 orang pemain bek, 4 orang pemain gelandang, dan seorang penyerang yang berperan sebagai target man.



B. TUGAS

Penugasan 1

Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik sepakbola dengan berbagai variasi. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin.

Penugasan 2

1. Ajaklah teman-temanmu di PKBM untuk membentuk tim sepakbola. Carilah lawan bermain. Lakukan pertandingan sepakbola antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.
2. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat melakukan pertandingan sepakbola antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.

Penugasan 3

1. Ajak teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul, kemudian bentuklah dua tim sepakbola. Praktikkan teknik gerak dasar sepakbola dengan aturan sederhana permainan sepakbola bersama dua tim teman-temanmu tersebut.
2. Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar kamu lancar/luwes mempraktikkan teknik gerak dasar sepakbola.
3. Ungkapkan perasaanmu terhadap Tuhan dan kehidupanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang kamu rasakan saat pertama kali bermain (Penugasan 1), saat kedua kalinya bermain (Penugasan 2) dan saat telah melakukan tiga kali permainan sepakbola (Penugasan 3).

RANGKUMAN MATERI

1. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

2. Organisasi sepakbola:
 - a. FIFA (Federation International Football Association)
 - b. UEFA (Union of European Football Association)
 - c. AFC (ASIA Football Association)
 - d. PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia)
3. Manfaat sepak bola meliputi kesehatan fisik, mental, dan melatih kemampuan kerjasama tim.
4. Sebelum melakukan latihan sepak bola, hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu terutama peregangan di bagian kepala, badan, dan kaki.
5. Teknik dasar permainan sepak bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, menghentikan bola, mengumpan bola, menangkap bola, menyundul bola, menyapu bola, lemparan ke dalam, merebut bola
6. Sarana prasarana sepak bola meliputi: bola, lapangan sepak bola, kostum pemain (sepatu, kaos kaki, daker), perlengkapan wasit asistennya (kostum, peluit, kartu merah & kuning, papan skor, papan nomor, jam tangan, bendera hakim garis).
7. Pemain sepak bola berjumlah 11 disetiap timnya yang meliputi pemain kiper, pemain bertahan, pemain tengah, dan penyerang.
8. Permainan sepak bola mempunyai waktu 2x45 menit diawali dengan tendangan *kock off*.
9. Gol terjadi apabila lebih dari setengah bagian bola sudah melewati garis gawang.
10. Apabila terjadi pelanggaran, pemain dapat dikenakan sanksi kartu kuning hingga kartu merah dan bagi tim yang dilanggar dihadiahi tendangan bebas hingga tendangan penalty apabila pelanggaran terjadi di dalam kotak penalty.
11. Apabila bola keluar garis samping lapangan maka dilakukan lemparan kedalam untuk tim yang tidak mengeluarkan bola, sedangkan apabila bola keluar di samping gawang dapat dilakukan tendangan sudut (jika bola terkena pemain diwilayahnya).
12. Keputusan wasit tidak boleh diganggu gugat
13. Contoh dari formasi pemain sepak bola yaitu: 4-4-2, 4-2-4, 4-5-1, 4-3-3, 3-4-3, 3-5-2, 3-6-1, 5-4-1

_____. "Sepak Bola". <http://wikipedia.org> (diakses tanggal 7 November 2017)

_____. "9 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Beserta Penjelasan". <http://olahragapedia.com> (diakses tanggal 7 November 2017)

_____. "17 Peraturan Permainan Sepak Bola Menurut FIFA". <http://olahragapedia.com> (diakses tanggal 7 November 2017)

_____. "Cara Bermain Sepak Bola". <https://wikihow.com> (diakses tanggal 7 November 2017)

_____. "Manfaat Sepak Bola Bagi Kesehatan". <https://www.dokter.id> (diakses tanggal 7 November 2017)

