



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

**MODUL 1**

# Aksi Cerdas Mencetak Gol

OLAHRAGA REKREASI  
PAKET C SETARA SMA/MA





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

**MODUL 1**

# Aksi Cerdas Mencetak Gol

OLAHRAGA REKREASI  
PAKET C SETARA SMA/MA



## 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 Pustaka

Judul Modul .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Petunjuk Penggunaan Modul .....	iv
Kompetensi Dasar .....	iv
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul .....	v
Pengantar Modul .....	v
<b>Unit 1: Belajar Dari Pengalaman .....</b>	<b>1</b>
A. Variasi Gerak Bermain Bola .....	1
B. Kombinasi gerak dalam permainan sepakbola .....	7
PENUGASAN .....	9
<b>Unit 2: Semangat dan Displin Berlatih .....</b>	<b>10</b>
A. Bagaimana pemain sepakbola dunia menjaga kebugaran tubuh?..	11
B. Bagaimana pemain sepakbola dunia berlatih? .....	13
C. Koordinasi permainan dalam olahraga sepakbola positif .....	16
PENUGASAN .....	17

# Aksi Cerdas Mencetak Gol

## Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini terbagi menjadi 2 sub tema, yaitu (1) Belajar Dari Pengalaman, yang memuat penjelasan tentang teknik bermain sepakbola dengan variasi dan kombinasi gerak serta aturan permainan dalam sepakbola. (2) Semangat dan Disiplin Berlatih yang memuat penjelasan mengenai menjaga kebugaran, membentuk koordinasi dalam tim dan pengaturan strategi.

Selain itu modul ini dilengkapi dengan penugasan dalam bentuk praktek atau simulasi penerapan untuk menguji pemahaman dan penguasaan peserta didik terhadap materi.

Modul ini disusun secara berurutan sesuai dengan urutan materi yang terlebih dahulu perlu dikuasai. Untuk itu, mempelajari modul ini sebaiknya.

1. Baca pengantar modul untuk mengetahui arah pengembangan modul
2. Membaca kompetensi dasar dan tujuan yang ingin dicapai melalui modul. Agar memperoleh gambaran yang utuh mengenai modul, maka pengguna perlu membaca dan memahami peta konsep.
3. Mempelajari modul secara berurutan agar memperoleh pemahaman yang utuh
4. Ikuti semua tahapan yang ada pada modul

## Kompetensi Dasar

Modul ini disusun berdasarkan kompetensi dasar untuk mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi tingkatan V Program Paket C setara dengan Kelas X dan XI SMA/MA, yaitu:

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	3.1.1. menelaah variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/literatur.

4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besarsederhana, tradisional dan atau rekreatif untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	3.1.2. menelaah modifikasi pada aturan salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat melalui berbagai media/ literatur.
	4.1.1. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik/keterampilan gerak salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat.
	4.1.2. mempraktikkan modifikasi pada aturan salah satu permainan bola besar sederhana dan tradisional/rekreatif yang ada di daerah setempat.

## Tujuan Yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan peserta didik:

1. Bisa memainkan sepakbola positif dengan teknik, variasi dan kombinasi gerak yang benar
2. Bisa menjaga kebugaran tubuh
3. Bisa merancang strategi bertanding dan menciptakan koordinasi bermain dalam tim.

## Pengantar Modul

Sebutan sebagai olahraga rakyat memang cocok untuk sepakbola. Cabang olahraga yang dimainkan oleh sebelas orang dalam satu tim ini terbukti mempunyai penggemar mayoritas di Indonesia. Hampir di seluruh pelosok negeri mengenalnya. Bahkan semakin banyak perempuan yang menyukai jenis olahraga yang diidentikkan dengan olahraga laki-laki ini.

Banyaknya penggemar membuat sepakbola tumbuh menjadi industri yang menjanjikan. Ramainya sponsor, apparel yang laris, pembangunan stadion dimana-mana, kontrak pemain yang berlipat semakin mahal dan riuhnya suporter bisa menjadi indikatornya. Perkumpulan suporter muncul di hampir semua klub sepakbola, bahkan kadang satu klub didukung oleh 2 bahkan 3 perkumpulan supporter.

Sayangnya kondisi tersebut tidak berbanding lurus dengan prestasi sepakbola Indonesia yang masih terseok-seok bahkan di level Asia Tenggara. Masih kalah dengan Thailand dan Singapura, meskipun bisa dikatakanimbang dengan Malaysia dan Vietnam, bahkan akhir-akhir ini negara-negara yang dulu dipandang terbelakang dalam sepakbola seperti Brunei Darussalam,

Myanmar, Philipina muncul sebagai pesaing baru di kancah persepakbolaan Asia Tenggara. Ditambah lagi kondisi persepakbolaan nasional yang masih diwarnai dengan kurangnya visi positif bermain, perkelahian antar pemain, dan tawuran antar suporter.

Lantas apa sebenarnya yang bisa kita lakukan untuk ikut bersumbangsih terhadap sepakbola nasional?

## UNIT 1

# Belajar Dari Pengalaman

**B**anyak komponen yang terkait dengan perkembangan sepakbola nasional, yaitu pemerintah, PSSI, Klub sepakbola, pemain, sponsor, supporter, dan media. Semua komponen tersebut dengan peran masing-masing saling berkait satu sama lain dan berkontribusi untuk kemajuan sepakbola nasional. Satu komponen yang berperan langsung dalam permainan sepakbola adalah pemain. Kemampuan bermain dalam tim, kebugaran fisik, dan keterampilan individual dalam mengolah bola serta visi bermain bola yang positif adalah faktor-faktor penentu keberhasilan pemain dalam mendukung timnya untuk meraih kemenangan dan berprestasi.

Yang dimaksud keterampilan individual pemain adalah penguasaan teknik dasar bermain sepakbola dan kemampuan membuat variasi maupun kombinasinya.

### A. VARIASI GERAK BERMAIN BOLA

Setelah menguasai teknik dasar bermain bola, keterampilan berikut yang harus dimiliki oleh para pemain bola adalah variasi dari teknik dasar tersebut. Pemain yang memiliki keterampilan ini akan lebih leluasa dalam memainkan bola. Berikut ini beberapa variasi gerak dalam bermain bola.

#### 1. Variasi Memberikan umpan (passing)

Memberikan umpan adalah memberikan bola kepada teman satu tim agar bola tetap dalam penguasaan. Istilah lain yang sering dipakai adalah menyodorkan bola atau mengoper. Passing ini yang memungkinkan terjadinya koordinasi dalam tim, karena proses serangan dan penerapan strategi tim dibangun dari rangkaian proses passing baik menggunakan kaki atau kepala.

Variasi passing menggunakan kaki ada tiga, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki. Berikut ini penjelasannya.

##### a. Passing menggunakan kaki bagian dalam

Gerak ini dipergunakan untuk mengoper bola antar pemain dengan jarak pendek dengan tujuan agar arah bola akurat tertuju pada yang diberikan umpan. Bagaimana

cara melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam?

- Pemain berdiri menghadap ke mana bola akan diarahkan
- Kaki penumpu diletakkan di samping bola dengan posisi lutut agar ditekuk, sehingga secara otomatis posisi bahu ikut menghadap ke arah operan.
- Posisi kaki dibuka atau ujung kaki dihadapkan keluar
- Perhatikan dan pastikan posisi teman yang akan menerima umpan dalam keadaan siap.
- Tarik ke belakang tungkai kaki yang akan dipergunakan untuk menendang kemudian ayunkan ke arah bola tepat diposisi tengah-tengah bola.
- Terakhir pindahkan beban badan ke kaki penumpu dan kaki yang baru saja dipergunakan menendang di depan

Untuk mempertajam keterampilan gerak ini lakukan latihan bersama pasangan dengan cara saling berhadapan dengan jarak  $\pm 5$  m. Lakukanlah keterampilan gerak menendang sampai beberapa kali. Dimulai dari melakukannya di tempat, selanjutnya dilakukan dengan caraberggerak maju mundur, kemudian bergerak ke kanan dan kiri. Sebaiknya dilakukan juga bergantian menggunakan kaki kiri dan kaki kanan. Kegiatan ini dilakukan dengan semangat, bekerjasama dan disiplin.

#### b. Passing menggunakan kaki bagian luar

Mengumpan dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk mengumpan jarak jauh dan melengkung ke luar. Meskipun tidak seakurat dengan menggunakan kaki bagian dalam, variasi gerak ini sering juga dipergunakan para pemain sepakbola. Arah bola yang melengkung dan kadang lambung bisa dipergunakan untuk menghindari potongan bola dari lawan.

Bagaimana langkah-langkah yang kita lakukan untuk variasi gerak ini?



- Pemain berdiri menghadap ke mana bola akan diarahkan
- Kaki penumpu diposisikan sejajar/di samping bola agar renggang. Secara otomatis bahu menghadap ke depan dan lengan agak terentang.
- Posisikan kaki ke dalam/ujung kaki menghadap ke dalam.
- Perhatikan dan pastikan posisi teman yang akan menerima umpan dalam keadaan siap.
- Tarik ke belakang tungkai kaki yang akan dipergunakan untuk menendang kemudian ayunkan ke arah bola bersamaan dengan ujung kaki di arahkan ke dalam.
- Posisi tendang tepat ditengah-tengah bola.
- Terakhir pindahkan beban badan ke kaki penumpu dan kaki yang baru saja dipergunakan menendang di depan

Untuk mempertajam keterampilan gerak ini lakukan latihan bersama pasangan dengan cara saling berhadapan dengan jarak  $\pm 7$  m. Lakukanlah keterampilan gerak menendang sampai beberapa kali. Dimulai dari melakukannya di tempat, selanjutnya dilakukan dengan caraberggerak maju mundur, kemudian bergerak ke kanan dan kiri. Lakukan juga bergantian menggunakan kaki kanan dan kaki kiri. Kegiatan ini dilakukan dengan semangat, bekerjasama dan disiplin.

Latihan gerak ini bisa dilakukan pula dengan menendang ke arah gawang.

#### c. Passing menggunakan punggung kaki

Gerak ini dipergunakan untuk memberikan bola datar jarak jauh kepada kawan. Biasanya tendangan yang dihasilkan cenderung deras/kencang.

untuk menghasilkan bola yang arahnya mendatar.

Bagaimana langkah melakukan variasi gerak mengumpan dengan menggunakan punggung kaki?

- Pemain berdiri menghadap ke mana bola akan diarahkan
- Kaki penumpu diletakkan di samping bola dengan posisi lutut agar ditekuk, sehingga secara otomatis posisi bahu ikut menghadap ke arah operan.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik kebelakang.



- Perhatikan dan pastikan posisi teman yang akan menerima umpan dalam keadaan siap.
- Tarik ke belakang tungkai kaki yang akan dipergunakan untuk menendang kemudian ayunkan ke arah bola dengan posisi tendang tepat ditengah-tengah bola.
- Terakhir pindahkan beban badan ke kaki penumpu dan kaki yang baru saja dipergunakan menendang di depan

Untuk mempertajam keterampilan gerak ini lakukan latihan bersama pasangan dengan cara saling berhadapan dengan jarak  $\pm 7$  m. Lakukanlah keterampilan gerak menendang sampai beberapa kali. Lakukan juga bergantian menggunakan kaki kanan dan kaki kiri. Kegiatan ini dilakukan dengan semangat, bekerjasama dan disiplin.

Latihan gerak ini bisa dilakukan pula dengan menendang ke arah gawang.

## 2. Variasi menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling atau menggiring bola adalah satu keterampilan gerak dalam menguasai atau mengolah bola dan aktivitas tersebut dilakukan sambil menjelajah (bergerak, berlari, atau berpindah posisi). Sentuhan atau tendangan akan menghasilkan gerak bola datar menyusur tanah. Kemampuan dribbling yang baik memungkinkan pemain::

- Mendekati gawang lawan untuk membuka peluang menciptakan gol
- Memecah konsentrasi lawan dalam mengatur strategi
- Membuka ruang bagi teman dalam satu tim untuk mencari posisi yang menguntungkan
- Melewati lawan dan menghindari tackling

Dribbling juga bisa dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki

### a. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam

Bagaimana menggiring bola dengan kaki bagian dalam?

- Posisi berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan
- Posisi kaki penumpu disamping bola dan kaki yang akan dipergunakan menendang menghadap keluar



- Doronglah bola maju dengan menggunakan kaki bagian dalam dan ikuti arah bola dengan berlari kecil
- Ketika sudah mendekati bola lakukan ulang gerakan tadi demikian seterusnya
- Untuk menghentikan bola dengan cara meletakkan telapak kaki di bagian atas bola.

Untuk mengasah keterampilan ini, maka lakukan gerakan tersebut berulang 3 sampai 4 kali dengan jarak 5 m. Lakukan juga bergantian dengan menggunakan kaki kiri dan kaki kanan. Bisa juga dilakukan perpasangan, satu pemain melakukan dribbling dan lainnya menghadang dilakukan secara bergantian. Kegiatan ini dilakukan dengan semangat, berani dan sportif.

### b. Dribbling menggunakan kaki bagian luar

Bagaimana menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar? Hampir sama dengan menggunakan kaki bagian dalam. Perbedaannya sentuhan bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar.

Juga hampir sama dengan dribbling menggunakan kaki bagian dalam, untuk mengasah keterampilan ini, maka lakukan gerakan tersebut berulang 3 sampai 4 kali dengan jarak 5 m. Lakukan juga bergantian dengan menggunakan kaki kiri dan kaki kanan. Bisa juga dilakukan perpasangan, satu pemain melakukan dribbling dan lainnya menghadang dilakukan secara bergantian

### c. Dribbling menggunakan punggung kaki

Gerakan dribbling menggunakan punggung kaki sama seperti gerakan dribbling di atas, hanya sentuhan bola dilakukan dengan punggung kaki. Demikian juga dengan cara berlatihnya.

## 3. Variasi menembak bola ke gawang

Menembak/menendang bola ke arah gawang atau shooting adalah tendangan yang dilakukan untuk mencetak gol. Pemain yang melepaskan tembakan biasanya akan melakukan variasi-variasi tendangan agar peluang terciptanya gol lebih besar.

Tiga macam tendangan baik menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki menjadi pilihan pemain untuk menyarakkan bola ke gawang lawan.



- a. Menembakkan bola dengan kaki bagian dalam biasanya dilakukan agar tembakan mendarat yang dilepaskan lebih terarah. Tembakan ini bisa menghasilkan efek bola memutar sehingga lebih sulit dijangkau penjaga gawang lawan. Seandainya bisa ditangkappun efek bola yang berputar/melintir bisa menyebabkan bola lepas dari tangkapan penjaga gawang lawan.
- b. Menembakkan bola dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk mengecoh arah bola dengan arah pemain yang menembakkannya. Efek tembakan menyamping keluar dan melengkung bisa memperdaya penjaga gawang lawan karena bola menjadi sulit diukur arahnya.
- c. Menembakkan bola ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki biasa dilakukan apabila jarak bola dengan gawang lawan cukup jauh dan tendangan yang dihasilkan adalah bola datar. Pemain yang cakap memainkan bola biasanya mampu membuat efek bola putar (melintir), yaitu dengan tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam atau bagian luar.

Untuk mengasah keterampilan ini bisa dengan melakukan latihan menembakkan bola ke arah gawang dengan mengambil jarak 15 s/d 20 m dengan menggunakan punggung kaki dan jarak 10 s/d 12 m menggunakan kaki bagian dalam atau luar. Lakukan berulang-ulang dengan bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri. Kegiatan ini harus dilakukan dengan percaya diri, bersemangat dan tidak mudah menyerah.

#### 4. Variasi Menghentikan bola

Ada dua macam pengertian menghentikan bola,

- a. Stopping, bola yang mengarah kepada pemain langsung dihentikan oleh pemain tersebut.
- b. Controlling, menerima bola baik hasil passing dari teman, bola liar, maupun passing yang salah dari pemain lawan, dimana setelah menerima bola kemudian diolah/dimainkan atau dioperkan ke teman

Menghentikan bola bisa dipergunakan untuk memudahkan passing kepada teman, mengatur tempo permainan, memberi ruang pengaturan strategi, atau mengontrol bola sepenuhnya.



Bagaimana cara kita menghentikan bola?

- a. Apabila bola yang diterima adalah bola datar (menggulir di atas tanah), maka cara menghentikannya dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian luar, kaki bagian dalam, atau punggung kaki.
- b. Apabila bola yang diterima adalah bola lambung, maka kita bisa menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki serta juga anggota badan lain seperti paha, dada, atau kepala.

Bagaimana langkah-langkah yang mesti dilakukan dalam menghentikan bola?

#### a. Variasi menghentikan bola dengan kaki bagian dalam :

- Menghadap ke arah datangnya bola dan memperhatikan arah gerakan bola
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola diputar ke arah luar
- Julurkan kaki tadi ke arah datangnya bola. Ketika bola sudah menyentuh kaki bagian dalam, maka tariklah kembali kaki ke belakang sesuai arah bola, sehingga kaki berfungsi seperti menahan/mengerem laju bola dan berhenti di depan badan
- Tumpuan badan kembali pada kaki yang tidak dipakai menahan bola

#### b. Variasi menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- Menghadap ke arah datangnya bola dan memperhatikan arah gerakan bola
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola diputar ke arah dalam
- Julurkan kaki tadi ke arah datangnya bola. Ketika bola sudah menyentuh kaki bagian dalam, maka tariklah kembali kaki ke belakang sesuai arah bola, sehingga kaki berfungsi seperti menahan/mengerem laju bola dan berhenti di depan badan
- Tumpuan badan kembali pada kaki yang tidak dipakai menahan bola

Sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan menghentikan bola ini bisa dilakukan dengan cara berpasangan atau berkelompok. Pemain saling berhadapan dengan jarak kira-kira 5 m. Kemudian saling mengoper bola bergantian dengan cara bola dipantulkan, digulirkan menyusur tanah, dan dilambungkan.

Latihan dilakukan dalam posisi pemain berada di tempat, kemudian dilanjutkan dengan bergerak menyamping kiri kanan dan maju mundur. Pergunakan pula kombinasi kaki kiri dan kaki kanan, serta mencoba dengan menggunakan anggota badan lain seperti paha, dada dan kepala. Latihan dilakukan dengan semangat kebersamaan, sportif, dan berani.

#### B. KOMBINASI GERAK DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Kombinasi gerak adalah merangkai/menggabungkan beberapa gerak dasar bermain bola. Pemain yang memiliki keterampilan dalam mengkombinasikan gerak akan lebih luwes

dalam bermain bola karena lebih cepat mengambil keputusan apa yang harus dilakukan menghadapi situasi dalam permainan.

Beberapa kombinasi gerak dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

### 1. Memberikan umpan dan menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki dengan bola datar dan melambung

Latihan bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- ◇ Lakukan secara perpasangan
- ◇ Berdiri berhadapan dengan jarak 5m
- ◇ Bola dilempar oleh pasangan bergantian lambung dan datar
- ◇ Pemain yang menerima bola melakukan aktivitas menghentikan bola dan mengumpan kembali dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki secara bergantian baik menggunakan kaki kiri maupun kanan
- ◇ Lakukan kombinasi gerakan-gerakan tadi
- ◇ Lakukan latihan ini di tempat dan selanjutnya cobalah sambil bergerak maju mundur dan kiri kanan
- ◇ Lakukan bergantian dengan bekerjasama, disiplin, berani dan sportif.

### 2. Menghentikan bola, menggiring dan tendangan ke arah gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dengan bola datar, melambung dan melengkung.

Latihan Bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- ◇ Lakukan secara perpasangan dengan jarak ke gawang kira-kira 15m
- ◇ Berdiri berhadapan dengan jarak 5m
- ◇ Bola dilempar oleh pasangan bergantian lambung dan datar
- ◇ Pemain yang menerima bola melakukan aktivitas menghentikan bola, men-dribbling melewati rintangan yang dipasang dan diakhiri dengan tendangan ke arah gawang.
- ◇ Kombinasikan penggunaan kaki kiri dan kanan, kaki bagian dalam dan luar serta punggung kaki, demikian juga tendangan datar, lambung dan melengkung.
- ◇ Lakukan bergantian dengan bekerjasama, disiplin, berani dan sportif.

### 3. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, baik kaki kanan dan kaki kiri, kemudian memantulkan bola dan menyundul bolalambung ke arah gawang

Cara melakukannya sebagai berikut:

- ◇ Dilakukan berpasangan, berdiri dan saling berhadapan dengan jarak 5m
- ◇ Satu pemain menggiring bola melewati rintangan meliuk-liuk. Dribbling dilakukan dengan kombinasi kaki kanan dan kiri menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian dalam, punggung kaki
- ◇ Setelah melewati rintangan terakhir, bola dioper ke pemain lain dan dikembalikan dengan lambung
- ◇ Akhiri dengan sundulan kepala terarah ke gawang
- ◇ Lakukan bergantian dengan kerjasama yang baik, disiplin dan sportif

Dari ulasan di atas maka seorang pemain bola akan lebih terampil apabila bisa melakukan variasi dan sekaligus kombinasi gerak ketika ia bermain sepakbola. Pemain akan semakin leluasa untuk menentukan apa yang harus dilakukan ketika sedang menguasai bola, lebih tenang ketika menghadapi hadangan pemain lawan, lebih tepat mengambil keputusan dan bisa memanfaatkan situasi lapangan agar bola tetap dalam penguasaan timnya.

## PENUGASAN

1. Tonton dan amatilah satu pertandingan sepakbola tingkat nasional atau internasional, bisa lewat youtube atau televisi.
2. pelajari strategi, teknik, dan sikap pemain bola dalam pertandingan tersebut
3. Praktekkan hasil pengamatan dan analisa tersebut pada permainan sepakbola bersama teman-teman di kampung.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, maka perlu faktor pendukung yang harus dikelola dengan baik, dioptimalkan dan terus diasah. Pemain sepakbola yang baik harus bisa menggabungkan faktor-faktor tersebut menjadi kekuatan bermain. Faktor-faktor pendukung tersebut adalah:

### 1. Faktor talenta

Adalah faktor bawaan atau genetika. Pemain yang memiliki faktor ini biasanya lebih cepat memahami dan mengaplikasikan gerakan-gerakan dalam permainan sepakbola. Lebih dari itu biasanya intuisinya juga menonjol, cepat mengambil keputusan apa yang harus dilakukan.

Banyak pemain kelas dunia yang dari sisi postur bisa dikatakan tidak akan mampu mengimbangi pemain lawan yang berpostur ideal pemain sepakbola, tetapi kenyataannya mereka bisa tampil lebih menonjol dan menjadi pemain bintang. Untuk level internasional, siapa yang tidak kenal Maradona, Lionel Messi, Charloz Tevez, atau Robinho? Untuk level nasional, pasti tahu Andik Vermansyah, Evan Dimas Darmono, atau Octovianus Maniani. Postur mereka kecil tetapi mereka bisa mengimbangi bahkan mengalahkan lawan-lawannya dalam berebut bola, licin dalam berkelit menghindari hadangan lawan, dan gesit membawa bola mendekati gawang lawan untuk mencetak gol. Pemain-pemain tersebut memiliki talenta bermain bola yang baik

### 2. Faktor disiplin

Tentu saja faktor talenta tidak bisa berkembang tanpa faktor yang lain. Keterampilan yang selalu diasah akan membuat seseorang menjadi semakin mahir. Demikian pula pemain sepakbola yang selalu disiplin dalam melakukan latihan, mempelajari pola bermain, menganalisa gerakan dan teknik memainkan bola, tentu akan tumbuh menjadi pemain sepakbola yang terampil serta disegani.

Rata-rata pemain sepakbola profesional melakukan latihan sehari dua kali. Latihan meliputi senam atau gerak untuk menjaga kebugaran, mempertajam teknik gerak bermain sepakbola, mengaplikasikan strategi dan kekompakan tim, mengasah *chemistry* antar pemain sehingga tercipta koordinasi. Latihan-latihan ini dilakukan di lapangan terbuka.

Selain itu, mereka bersama pelatih juga melakukan analisa strategi permainan sepakbola. Mereka menonton video pertandingan yang pernah dilakukan untuk mengevaluasi pemain dan strategi. Mereka juga menonton video pertandingan tim yang dianggap lebih baik untuk dipelajari, dianalisa, dan kemudian diterapkan. Sedangkan permainan tim calon lawan dianalisa untuk mengetahui apa strategi mereka dan bagaimana cara meredamnya.

Karena sepakbola sudah menjadi matapencaharian, maka mereka melakukannya dengan disiplin dan semangat. Para pemain tersebut paham betul bahwa ketidak-disiplinan akan membuat performa mereka baik secara individu maupun tim akan menurun yang ujung-ujungnya pasti merusak nama baik mereka sebagai pemain sepakbola profesional dan nama besar tim dimana dia bermain.

### 3. Faktor Lingkungan

Suatu daerah atau kawasan yang mempunyai kultur sepakbola yang baik, biasanya akan terus melahirkan pemain-pemain bintang. Kalau berbicara skala dunia, maka Brasil adalah negara yang masuk katagori tersebut. Negara ini hampir tidak berhenti melahirkan pemain-pemain sepakbola terkenal. Bahkan bisa dikatakan Brasil adalah negara pengekspor pemain sepakbola. Pemain-pemain Brasil bertebaran hampir di semua kompetisi di benua manapun.

Mengapa Brasil bisa selalu melahirkan pemain bintang? Jawabannya adalah negara ini punya kultur sepakbola yang baik. Hampir di semua lapangan, gang, ruang terbuka atau tertutup, orang Brasil suka memainkan sepakbola. Tidak ada orang Brasil yang tidak suka sepakbola. Didukung pula oleh kebijakan pemerintahannya tentang persepakbolaan, maka jadilah Brasil sebagai gudang pemain sepakbola. Coba sebutkan 10 pemain sepakbola terkenal asal Brasil!

Untuk skala nasional kita melihat Papua sebagai propinsi yang selalu mensuplai pemain di tim nasional. Menandakan pula bahwa di sana memang kultur sepakbolanya terjaga. Bisakah menyebutkan 10 pemain sepakbola Papua yang pernah bermain untuk tim nasional Indonesia?

#### A. BAGAIMANA PEMAIN SEPAKBOLA DUNIA MENJAGA KEBUGARAN TUBUH?

Pernahkah melihat pemain sepakbola yang sedang men-dribble bola tiba-tiba terjatuh dan mengerang kesakitan, walaupun saat itu tidak ada lawan yang menempelnya? Bahkan kadang dalam kondisi yang ekstrim pemain tidak bisa melanjutkan bermain dan ditandu keluar lapangan. Sampai ada beberapa kejadian pemain membutuhkan waktu panjang berbulan-bulan untuk penyembuhan dan bisa bermain kembali.

Kebugaran sangat menentukan seorang pemain untuk bisa bermain penuh selama waktu normal pertandingan 2 x 45 menit. Belum lagi apabila terjadi perpanjangan waktu dan adu pinalti.

Tentu hal itu membutuhkan ketahanan fisik yang baik. Itulah alasan mengapa seorang pemain sepakbola harus betul-betul menjaga kebugaran fisik dan daya tahan tubuhnya. Apa yang harus dilakukan seperti para pemain sepakbola dunia dalam menjaga kebugaran fisik dan daya tahan tubuhnya?

### 1. Rutin melakukan peregangan dan pemanasan otot

Dalam pertandingan sepakbola kita sering melihat pemain yang mengalami kram, sering pula terjadi pemain cedera hanya karena benturan ringan. Hal itu bisa disebabkan karena otot belum cukup lemas untuk melakukan aktivitas. Hal tersebut tentu akan mengganggu pemain yang bersangkutan dan permainan tim secara umum.

Disinilah pentingnya pemain senantiasa menjaga agar otot selalu lemas tidak kaku. Peregangan yang dilakukan secara rutin akan membantu pemain terhindar masalah otot. Peregangan bisa dilakukan dimana aja. Kita rasakan ketika bangun tidur, otot terasa kaku, sulit dan malas untuk bergerak, maka lakukan peregangan hingga badan terasa lebih ringan bergerak

Terlebih ketika akan melakukan permainan atau pertandingan, pemain harus banyak melakukan pemanasan/warming up. Banyak melakukan gerakan-gerakan untuk melemaskan otot terutama anggota badan yang akan sering digunakan, kaki misalnya atau tangan dan bahu untuk kiper.

### 2. Menjaga pola makan

Dalam konsep menjaga pola makan, ada dua hal yang penting diperhatikan, jenis makanan dan waktu makan

#### Jenis makanan

Olahragawan dalam hal ini adalah pemain sepakbola harus memahami betul makanan seperti apa yang bisa memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan tubuhnya. Menurut.....?????.....asupan gizi yang dibutuhkan olahragawan termasuk pemain sepakbola adalah sebagai berikut:

#### Tabel asupan gizi dan jenis makanan???

#### Waktu makan

Waktu dan jumlah kali makan ternyata juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Pemain dengan berat badan melebihi ideal akan kesulitan bergerak dan cenderung malas untuk bergerak. Bagaimana mungkin seorang pesepakbola malas mengejar bola? Demikian juga pemain dengan berat badan dibawah ideal akan mudah dijatuhkan lawan dalam perebutan bola.

Waktu dan jumlah kali makan seorang pemain sepakbola yang baik adalah sebagai berikut:

#### Tabel waktu makan???

Satu lagi yang perlu bahkan harus dilakukan adalah menghindari alkohol dan rokok. Dua hal berbahaya tersebut diyakini akan menggerogoti tubuh siapa saja yang mengkonsumsinya

### 3. Pola tidur/istirahat

Pesepakbola harus ketat dalam menjaga waktu istirahatnya. Cukup istirahat dalam arti cukup tidur dan cukup waktu untuk rileks. Seorang pesepakbola profesional pasti akan mendapat sanksi tegas dari pelatih apabila ketahuan begadang, karena begadang merugikan fisik manusia. Idealnya pemain sepakbola istirahat tidur paling tidak....jam sehari.

### 4. Menjaga kondisi mental

Satu lagi cara agar kebugaran tubuh terjaga adalah dengan menjaga kondisi mental. Pemain harus terbiasa mengelola emosinya, menumbuhkan karakter-karakter yang baik seperti bisa bekerjasama, mampu berkomunikasi baik verbal maupun non verbal, sportif, berani dan tidak mudah menyerah.

Sepakbola positif yang sekarang banyak dimainkan menuntut pemain untuk bisa bermain bola dengan sisi-sisi positif terutama karakter bermainnya, sehingga permainan menjadi lebih enak untuk ditonton dan tim pemenang mendapat pengakuan utuh dan penuh atas kemenangannya. Tidak ada orang yang mencibir dan menuduh kemenangannya diraih dengan bermain negatif, bermain kasar, karena faktor keberuntungan, kemenangan karena bantuan wasit atau cibiran-cibiran lain.

Bagaimana cara menjaga kondisi mental yang baik?

.....

## B. BAGAIMANA PEMAIN SEPAKBOLA DUNIA BERLATIH?

Seperti layaknya sebuah keterampilan, bermain sepakbola harus diasah secara rutin, Caranya dengan latihan yang teratur dengan disiplin dan penuh semangat. Perkembangan teknik bermain, aturan pertandingan, dan penggunaan teknologi selalu menuntut setiap pesepakbola untuk melakukan penyesuaian. Sehingga apabila pemain cukup puas dengan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, maka yang terjadi dia akan banyak melakukan kesalahan dan tidak bisa menyatu dengan pertandingan yang dijalaninya. Pemain yang seperti ini pasti tidak akan menjadi pilihan pelatih untuk diturunkan bertanding.

Berikut adalah cara-cara pemain sepakbola dunia berlatih:

## 1. Asah gerak

Pemain sepakbola profesional pasti sudah menguasai teknik dasar, variasi, dan kombinasi gerak dalam bermain bola. Latihan asah gerak bertujuan untuk lebih berimprovisasi dalam bergerak. Maksud improvisasi adalah keluar atau berbeda dari pakem dasar aturan gerak. Pada dribbling bola, pemain perlu gerakan mengecoh agar bisa melewati hadangan lawan. Pemain juga harus melakukan gerakan tanpa bola yang bisa mengganggu konsentrasi lawan. Menendang dengan tumit atau menendang dengan kaki silang adalah contoh improvisasi gerak dalam sepakbola. Bisakah kalian menyebutkan contoh lain gerak improvisasi dalam sepakbola?

## 2. Bermain dengan modifikasi aturan

Salah satu cara yang sering dipakai untuk berlatih adalah dengan bermain sepakbola tetapi dengan modifikasi aturan. Disamping lebih rileks dan menghibur, permainan dengan modifikasi aturan lebih mudah untuk mencapai target latihan. Meskipun begitu hasil latihan model ini tetap bisa menunjang keterampilan pemain pada permainan sepakbola sesungguhnya.

Gambar sepakbola modifikasi

Banyak hal yang bisa dimodifikasi, mulai dari jumlah pemain, ukuran lapangan yang digunakan, ukuran dan jumlah gawang yang dipakai, serta modifikasi-modifikasi lainnya.

Berikut adalah contoh satu permainan sepakbola dengan modifikasi aturan:

- Jumlah pemain : 5 orang untuk tiap tim
  - Lapangan : 25 m x 15 m
  - Gawang : dua gawang dengan lebar 1 m tanpa tiang
  - Waktu : 20 menit tanpa jeda dan tanpa pergantian tempat
  - Aturan :
- Permainan tetap menggunakan kaki, baik passing, shooting maupun dribbling
  - Semua pemain dalam tim harus sudah pernah melakukan passing jika ingin membuat gol.
  - Sehingga meskipun berhasil mencetak gol akan tetapi apabila ada pemain yg belum pernah passing, maka gol dianulir/dibatalkan.
  - Yang harus mencetak gol adalah orang terakhir diantara 5 pemain yang ada.
  - Tim yang menang adalah yang mencetak gol paling banyak

## 3. Mempertajam keterampilan

Satu lagi latihan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola dunia adalah ditujukan untuk lebih mempertajam keterampilan. Bagaimana caranya mereka membuat tendangan dengan teknik berbeda, sehingga menghasilkan arah bola yang sulit ditebak. Bintang dunia Cristiano Ronaldo meniru teknik pukulan pada tenis meja untuk menciptakan tendangan atau shooting ke gawang yang mengecoh penjaga gawang lawan.

Mereka juga mengasah ketepatan menembak. Caranya, mereka menendang bola beberapa kali dan harus mengenai kaleng minuman yang diletakkan berjajar di atas gawang dengan jarak cukup jauh. Atau berlatih menciptakan gol dari tendangan penjur, dan bentuk-bentuk latihan lainnya.

- Shooting jitu
- Hindari tackle
- Tendangan bebas
- Cara menendang
- Kecepatan lari

### MANA POSISI FAVORITMU?

Satu tim sepakbola dibangun dengan 11 pemain. 11 pemain tersebut mempunyai posisi dan peran masing-masing. Layaknya dalam sebuah peperangan dimana harus ada panglima perang, ada pasukan pemukul, ada pasukan penahan serangan, dan lain-lain, maka dalam tim sepakbola harus ada susunan dan pengaturan peran pemain. Banyak tujuan mengapa harus ada pembagian peran lapangan, diantaranya:

Seorang pemain biasanya punya posisi favorit, kecuali karena dia enjoy dan mampu di posisi tersebut, biasanya peran pelatih sangat menentukan untuk dia bermain di posisi apa. Seorang pemain yang tidak punya kemampuan menendang menggunakan kaki kiri dengan baik, akan sulit berada di posisi kiri. Demikian juga seorang pemain dengan daya jelajah tinggi sangat mungkin akan diposisikan oleh pelatih sebagai gelandang.

Inilah posisi-posisi pemain yang ada dalam tim sepakbola. Mana posisi favoritmu?

- Belakang kanan
- Belakang kiri
- Poros halang
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar

- Kanan dalam
- Penyerang tengah
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

### C. KOORDINASI PERMAINAN DALAM OLAHRAGA SEPAKBOLA POSITIF

Seperti sudah dijelaskan di atas, bahwa sepakbola adalah olahraga kolektif dengan 11 pemain dengan posisi dan peran yang berbeda-beda. Kerjasama atau koordinasi antar pemain sangat dibutuhkan agar seluruh tim bisa menjalankan strategi bermain, menciptakan irama bermain yang baik, dan efektif dalam bermain. Semuanya bermuara pada satu tujuan, yaitu meraih kemenangan. Setiap pemain mempunyai karakter dan tipikal bermain yang berbeda. Untuk itu diperlukan pemahaman bersama tentang semua hal berkaitan pertandingan yang akan dilakukan.

Pemahaman bisa berkaitan dengan kekuatan calon lawan, pemain lawan yang perlu diwaspadai, ciri main setiap pemain lawan, strategi yang mungkin akan diterapkan lawan, strategi yang akan dipakai tim untuk menghadapi lawan, siapa harus menjaga siapa (man to man marking), karakter wasit yang akan memimpin pertandingan dan lain sebagainya.

Koordinasi dalam permainan sepakbola menurut ilmuwan Meinel dan Schnabel terdiri dari 7 komponen berikut::

- 1. Kemampuan keseimbangan** Pemain harus mampu menjaga keseimbangan tubuh terutama saat menguasai bola. Kemampuan pemain dalam menjaga keseimbangan teruji saat mendapatkan tackle dari lawan, atau saat meloncat untuk menyundul bola/heading.
- 2. Kemampuan orientasi** Adalah kemampuan pemain untuk memperkirakan arah bola baik lambung maupun menyusur rumput lapangan, memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mengambil tindakan lapangan, apakah mengumpan atau langsung menembak ke arah gawang lawan atau hal-hal lain yang bisa mempengaruhi jalannya pertandingan.
- 3. Kemampuan diferensiasi** membaca posisi lawan dan kawan sehingga akurat dalam mengumpan, termasuk juga harus mampu mengikuti dan merespon komando dari kawan.
- 4. Kemampuan reaksi** Pemain sepakbola ketika berada dalam satu pertandingan harus bisa membaca semua situasi, memanfaatkan situasi dg cepat dan akurat untuk keuntungan tim. Apapun tindakan yang dilakukan pemain lawan baik individu maupun tim, dengan segera bisa mengcounter/mengantisipasi.

**5. Kemampuan irama.** Adalah kemampuan yang dimiliki pemain untuk mengambil keputusan dengan cepat tindakan yang harus dilakukan. Dalam posisi normal dia tahu kapan melakukan dribbling, kapan mengumpan. Dalam posisi genting dia bisa memutuskan apakah harus shooting langsung ke gawang atau tindakan lain.

**6. Kemampuan untuk menyesuaikan diri.** Bila terjadi perubahan strategi dengan cepat, maka pemain bisa menyesuaikan. Bagaimana situasi harus segera dibangun ketika bola yang sedang penguasaan tim, tiba-tiba direbut lawan dan langsung melakukan serangan balik. Sehingga ada perubahan dari permainan menyerang, secara tiba-tiba harus bertahan.

#### 7. Interoperabilitas

Dalam bermain seorang pemain sepakbola mengkombinasikan gerakan-gerakan. Dari satu pola gerakan ke pola gerakan yang lain harus dilakukan dengan baik dan lancar. Itulah yang disebut dengan Interoperabilitas. Contoh adalah ketika pemain menerima umpan dan menghentikan bola dengan dada, diikuti dengan mendribble bola, memutar badan dan diakhiri dengan shooting ke gawang. Perpindahan dari gerakan ke gerakan itulah yang harus dilakukan dengan mulus.

## PENUGASAN

- Buatlah sebuah modifikasi aturan dalam permainan sepakbola!
- Lakukan permainan sepakbola dengan modifikasi aturan tersebut bersama teman-teman di kampung!



## Daftar Pustaka



## Sumber Gambar