



# SEPAK BOLA & PERATURAN TERKINI

Nurhadi Santoso

**SEPAKBOLA  
DAN  
PERATURAN  
TERKINI**

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 28 TAHUN 2014  
TENTANG HAK CIPTA**

**Pasal 2**

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
  1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
  2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

**BAB XVII KETENTUAN PIDANA**

**Pasal 112**

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# SEPAKBOLA DAN PERATURAN TERKINI

Nurhadi Santoso



**SEPAKBOLA DAN PERATURAN TERKINI**

**Oleh:**

Nurhadi Santoso

ISBN: 978-602-498-133-4

©2020 Nurhadi Santoso

Edisi Pertama

**Diterbitkan dan dicetak oleh:**

**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274-589346

Mail: [unypress.yogyakarta@gmail.com](mailto:unypress.yogyakarta@gmail.com)

*Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)*

*Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)*

Desain Sampul: Ngadimin

Tata Letak: Arief Mizuary

## DAFTAR ISI

---

|   |     |
|---|-----|
| DAFTAR ISI.....   | v   |
| PRAKATA .....   | vii |
| BAB I SEJARAH DAN PERKEMBANGAN SEPAKBOLA .....  | 1   |
| A. Pengertian dan Tujuan Permainan Sepakbola.....   | 1   |
| B. Sejarah Sepakbola .....  | 4   |
| C. Menengok Sekilas sejarah Perkembangan Sepakbola di Indonesia.....  | 10  |
| BAB II TEKNIK-TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA .....  | 13  |
| A. Pengertian Teknik.....   | 13  |
| B. Macam-macam Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....  | 14  |
| BAB III BENTUK-BENTUK PEMBELAJARAN UNTUK<br>MENGEMBANGKAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR<br>DALAM BERMAIN SEPAKBOLA..... | 65  |
| A. Bentuk Latihan untuk Mengembangkan Kemampuan <i>Ball Felling</i> .....   | 65  |
| B. Bentuk dan Formasi Latihan untuk Mengembangkan<br>Teknik Dasar Mengoper dan Menerima Bola.....                 | 73  |
| C. Bentuk dan Formasi Latihan untuk Mengembangkan<br>Teknik Dasar Menggiring, Mengoper dan Menerima Bola.....     | 91  |
| D. Bentuk dan Formasi Latihan untuk Mengembangkan<br>Teknik Dasar Menggiring Bola dan Shooting .....              | 93  |
| E. Bentuk dan Formasi Latihan untuk Mengembangkan<br>Teknik Dasar Menyundul Bola .....                            | 95  |
| F. Bentuk Latihan untuk Mengembangkan Teknik Dasar<br>Penjaga Gawang.....   | 97  |

|  |            |
|--|------------|
| BAB IV TAKTIK DAN POLA PEMBELAJARAN<br>DENGAN PENDEKATAN TAKTIS..... | 101        |
| A. Pengetian Taktik .....  | 101        |
| B. Pola Pembelajaran Pendekatan Taktis .....                         | 106        |
| BAB V STRATEGI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA.....                        | 165        |
| A. Pengertian Strategi.....  | 165        |
| B. Penerapan Strategi .....  | 166        |
| BAB VI PERATURAN PERMAINAN SEPAKBOLA.....                            | 175        |
| 1. Lapangan Permainan .....  | 175        |
| 2. Bola.....   | 178        |
| 3. Jumlah Pemain.....  | 178        |
| 4. Perlengkapan Pemain.....  | 179        |
| 5. Wasit.....  | 182        |
| 6. Asisten Wasit.....  | 183        |
| 7. Lama Pertandingan .....   | 184        |
| 8. Memulai dan Memulai Kembali Pertandingan .....                    | 184        |
| 9. Bola di Dalam dan di Luar Permainan .....                         | 186        |
| 10. Cara Mencetak Gol.....   | 186        |
| 11. Offside .....  | 187        |
| 12. Pelanggaran dan Kelakuan yang Tidak Sopan.....                   | 190        |
| 13. Tendangan Bebas .....  | 193        |
| 14. Tendangan Pinalti.....   | 194        |
| 15. Lemparan ke Dalam .....  | 196        |
| 16. Tendangan Gawang.....  | 197        |
| 17. Tendangan Sudut .....  | 198        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>   | <b>201</b> |

## PRAKATA

---

Hingga saat ini dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah pada umumnya dihadapkan pada berbagai keterbatasan terutama dalam hal sarana pendukung berupa fasilitas olahraga. Begitu juga dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga. Tidaklah mengherankan dalam kondisi seperti ini berbagai kajian menunjukkan bahwa pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan olahraga tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan. Tujuan yang paling pokok dari pelaksanaan Pendidikan Jasmani di Sekolah adalah bagaimana melalui pembelajaran Penjas dan Olahraga di sekolah terbangun sikap positif siswa terhadap olahraga, sehingga setelah mereka di luar sekolah atau masyarakat senang melakukan aktivitas fisik sehingga nilai-nilai positif yang terkandung dalam olahraga baik yang bersifat psikis, fisik dan sosial serta perkembangan karakter terbentuk pada setiap individu siswa yang melakukan aktivitas olahraga tersebut.

Menanamkan sikap positif melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah keberhasilannya akan sangat tergantung pada guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Ada pepem yang mengatakan sebagai apapun kurikulum sekolah tanpa ditunjang oleh guru yang kompeten tidak akan berhasil. Kompetensi guru sudah sangat jelas komponen-komponennya, yaitu harus memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Keempat kompetensi itu saling terkait dan mendukung antara satu dengan yang lainnya untuk keberhasilan guru dalam mengajar. Kompetensi pedagogik merupakan modal utama yang harus dimiliki oleh guru yang profesional. Kompetensi itu meliputi pemahaman guru terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Terkait kompetensi pedagogik ini ada aspek yang sering terlupakan yaitu aspek psikologis dan sosial dalam pembelajaran



Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Aspek ini merupakan faktor utama agar terjadi interaksi yang optimal dalam pembelajaran. Interaksi antara guru dengan siswa merupakan indikator pokok keberhasilan dalam pembelajaran. Memahami aspek psikologis dan sosial siswa dan faktor-faktor yang melingkupinya adalah keniscayaan bagi guru Pendidikan Jasmani dan olahraga untuk menunjang keberhasilan pembelajaran ditengah-tengah berbagai keterbatasan infra struktur dan fasilitas serta alat-alat olahraga di sekolah.

Buku ini akan mengupas berbagai aspek psikologis dan sosial dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Selain itu juga akan mengungkap secara khusus aspek pembelajaran *fair play* sebagai implementasi dari pembelajaran untuk mengembangkan aspek psikologis dan sosial tersebut. Dengan mengacu pada dua bidang kajian pokok tersebut, Buku ini diberi judul : “*Sepakbola dan Peraturan Terkini*”. Tujuan dibuatnya buku ini adalah memandu para guru penjas dan pelatih sepakbola dalam upaya mencapai tujuan yang diharapkan banyak orang, yaitu tumbuh dan berkembangnya sikap dan perilaku *fair play* usia remaja baik siswa di sekolah maupun para pemain di klub-klub sepakbola.

Setiap buku dibuat bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman para pembacanya. Begitu juga buku ini disusun untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, tentang aspek-aspek psikologis dan sosial para Guru Penjas dan para pelatih juga mereka terampil dalam mengajarkan nilai-nilai *fair play* kepada para siswa dan pemain sepakbola usia remaja. Pelatih dan guru Penjas diharapkan mengetahui aspek-aspek psikologis dan sosial juga mampu memperkenalkan, membiasakan nilai-nilai *fair play* baik dalam situasi pembelajaran Pendidikan jasmani juga latihan maupun bertanding. Dengan demikian, ia diharapkan mampu menanamkan aspek-aspek psikologis dan sosial serta mengembangkan sikap dan perilaku *fair play* pemain sepakbola usia remaja.

Yogyakarta, Januari 2020

Penulis

# BAB I

## SEJARAH DAN PERKEMBANGAN SEPAKBOLA

---

### A. PENGERTIAN DAN TUJUAN PERMAINAN SEPAKBOLA

Sebelum mengupas tentang sejarah dan perkembangan sepakbola, terlebih dahulu kita akan bahas dulu pengertian dan tujuan sepakbola. Kata sepakbola tentu tidak asing lagi di kalangan pencinta sepakbola, akan tetapi, apasih pengertian sepakbola menurut para pakar sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas 11 pemain dan salah satu pemainnya adalah penjaga gawang (Sucipto, dkk. 2000:7). Muhajir (2007:22), pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Soekatamsi (1994:3), pengertian sepakbola adalah suatu permainan beregu yang diperlombakan dimana masing-masing regu terdiri atas 11 pemain termasuk penjaga gawang. Sedangkan menurut Remmy Muchtar (1992:27), pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara pengolahan bola maupun dalam pengelolaan gerak tubuh dalam permainan. Berdasarkan pengertian sepakbola dari para pakar sepakbola di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: “suatu permainan beregu yang dimainkan oleh masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang, yang dimainkan dengan menyepak bola”.

Pada permainan sepakbola, pemain depan (*libero*, *stopper*, *back*, *gelandang* dan *penyerang*) hanya diperbolehkan memainkan bola dengan kaki, kepala, dan badan. Menurut peraturan baru yang dikeluarkan FIFA, pemain depan yang menyentuh bola dengan tangan baik dalam keadaan aktif maupun pasif tetap dikenai hukuman pelanggaran *handsball*. Menurut peraturan baru tersebut tidak ada lagi *handsball* pasif (setiap bola yang mengenai tangan dikenai hukuman *handsball*). Sedangkan untuk penjaga gawang (*goalkeeper*) boleh menggunakan seluruh anggota badannya untuk memainkan bola dalam usaha untuk

mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola (hanya di dalam daerah tendangan hukuman sendiri). Sepakbola sudah menjadi alat untuk menyatukan umat manusia karena olahraga ini tidak mengenal kasta, ras, golongan, agama, kebudayaan, dan politik. Dalam sebuah era masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik, ideologi sebuah negara atau wilayah, melalui ketenaran permainan sepakbola yang tidak terikat oleh usia, jenis kelamin, agama, kebudayaan atau batasan etnik (Luxbacher, 2012:1). Melalui gerakan seorang pemain sepakbola di atas lapangan hijau yang lincah, lincah dan terkontrol dengan baik mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, kelincahan, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya menjadi aspek penting dalam penampilan seorang pemain sepakbola di atas lapangan hijau. Untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang ideal, pemain sepakbola harus belajar teknik dan taktik serta meningkatkan kualitas kemampuan fisik secara baik, teratur, dan terukur. Penguasaan teknik dasar dalam bermain sepakbola harus dilatihkan atau diajarkan dengan baik oleh seorang pelatih maupun guru pendidikan jasmani.

Adapun tujuan dari permainan sepakbola adalah setiap tim harus berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri dari kemasukan bola, yang dilakukan dengan menjunjung tinggi sportivitas dan peraturan permainan yang berlaku. Walaupun permainan sepakbola ini sifatnya saling menyerang untuk berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan juga saling berusaha mempertahankan gawangnya masing-masing supaya tidak kemasukan bola, perlu adanya sportivitas dan jiwa *fair play* yang tinggi dari semua pemain dari kedua kesebelasan. Sebenarnya sportivitas dan jiwa *fair play* tidak hanya pemain dari kedua kesebelasan, akan tetapi mengikat semua komponen yang ada di lapangan yaitu pelatih dan official kedua kesebelasan, wasit dan asisten wasit, dan penonton.

Di Indonesia permainan sepakbola sudah tidak asing lagi (dari Sabang sampai Merauke semua mengenal permainan sepakbola), di pelosok-pelosok kampung mengenal permainan sepakbola dengan baik. Permainan sepakbola sangat digemari dan dilakukan oleh anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Mereka banyak melakukan di sawah yang habis dipanen.



Gambar 1.1 Anak-Anak bermain sepakbola di sawah  
Sumber: Radar Karawang (2012)

Mereka bermain sepakbola demi untuk mencari hiburan, kesenangan, dan memperoleh kesehatan yang lebih baik. Di samping itu, banyak anak di kampung atau perkotaan bermain sepakbola di jalan-jalan atau kolong jembatan karena jauh dari lapangan sepakbola atau lahan yang lapang untuk tempat bermain tidak ada.



Gambar 1.2 Anak-anak bermain sepakbola di kolong jembatan layang  
Sumber: Fajar Januarta (2015)

Ada juga anak-anak bermain sepakbola di kebun, dengan perlengkapan yang sederhana dan peraturan sesuai keinginan mereka.



Gambar 1.3 Anak-anak Suku Baduy bermain sepakbola  
Sumber: Marco Tampubolon (2016)

Di kampung Gazebo, salah satu permukiman tertua di Suku Baduy Luar, jejak si kulit bundar masih bisa ditemui. Salah satu tanah kosong di tepi Sungai Ciujung menjadi bukti sulitnya membendung olahraga dengan pemain sebelas lawan sebelas tersebut. Setiap sore hari, lapangan dengan gawang dari bambu ini juga ramai dipakai anak-anak suku Baduy untuk bermain bola. Lapangan yang al kadarnya tersebut dapat membuat anak senang dan gembira.

## B. SEJARAH SEPAKBOLA

Perkembangan permainan sepakbola modern yang seperti kita saksikan sekarang ini melalui dua tahap perkembangan yang panjang dan banyak mengalami pembaharuan peraturan sesuai dengan tuntutan jaman, yaitu: perkembangan sepakbola kuno (purbakala) dan perkembangan sepakbola modern (baru). Masing-masing tahap perkembangan sepakbola memiliki keunikan atau karakteristik sendiri-sendiri.

### 1. Perkembangan Sepakbola Kuno

Permainan yang menyerupai sepakbola atau permainan dengan menyepak-nyepak bola secara pasti telah dimiliki atau dikenal di beberapa negara di dunia. Namun secara pasti kapan mulai adanya permainan sepakbola ini belum jelas. Permainan yang dimainkan dengan kakidan menggunakan alat berupa bola telah ada di beberapa negara Asia dan Eropa, walaupun dalam memainkannya dalam bentuk sederhana.



Gambar 1.4Tsu Chu, asal-usul sepakbola

Sumber: <https://pengertian-isp.blogspot.com/2015/04/sejarah-permainan-sepak-bola-dunia.html>

Bukti awal dari sepakbola yang dimainkan sebagai olahraga, pertama kali ditemukan di China selama abad ke-2 dan ke-3 SM. Di Cina, yaitu pada dinasti Han, orang-orang bermain sepakbola dengan cara menggiring bola yang terbuat dari kulit dan menendangnya ke dalam jaring kecil. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan cara bergiliran atau bergantian menyepak bola ke gawang berjaring. Regu yang dapat memasukan ke lubang jaring terbanyak dianggap sebagai pemenangnya.

Di negara Inggris ada permainan yang menyerupai sepakbola yang dilakukan dengan bola yang terbuat dari usus lembu. Usus lembu itu dibuat sedemikian rupa sehingga menjadi bulat seperti bola yang digunakan sebagai alat untuk disepak. Permainan ini dikenal pada abad 11, yang awal mulanya dari penggalian tanah ditemukan tengkorak manusia yang diduga berasal dari kebangsaan Viking dari Denmark yang pernah menjajah Inggris. Kebencian rakyat Inggris terhadap orang Viking yang pernah menjajah, maka tengkorak tersebut disepak-sepak secara beramai-ramai oleh orang banyak. Karena tengkorak tersebut terlalu keras untuk disepak-sepak yang dapat menyebabkan cedera saat menyepak tengkorak itu, maka timbul inisiatif untuk mengganti tengkorak tersebut dengan usus lembu yang dibuat bulat untuk sebagai bola. Pada abad 12 di London sudah dimainkan sepakbola yang masing-masing regu terdiri atas 500 orang yang dimainkan mulai jam 12.00 sampai jam 18.00.

Pada waktu itu letak gawang berjauhan jaraknya sampai 3-4 km. Permainan ini dimainkan di jalan-jalan sehingga mengakibatkan sehingga mengakibatkan kecelakaan dan kerusakan, bahkan ada yang sampai meninggal dunia. Pada akhirnya oleh raja Richard II pada tahun 1389 dan raja Henry IV tahun 1401 permainan ini dilarang. Di negara Prancis mengenal permainan yang menyerupai sepakbola pada tahun 1390-1400, waktu itu ada ketentuan biarawan yang akan masuk asrama diwajibkan membawa bola dari kulit.

Di Jepang mengenal permainan yang dilakukan dengan menyepak-nyepak bola pada abad 14 dengan sebutan *Kemari*. Permainan ini dimainkan oleh 8 orang untuk masing-masing regu. Pada waktu itu, permainan ini dilakukan pada lapangan dengan ukuran 8 x 8 m. Pada zaman Yunani purba mengenal permainan sepakbola dengan nama "*Episkiros*". Sedangkan di zaman Romawi dikenal dengan nama "*Harpastum*".

Di Italia pada tahun 1530 mengenal sepakbola dengan nama "*Giugo de Calcio*" dengan ketentuan tertulis bahwa garis tengah bola 9 cm, berat 10 ons, panjang lapangan sejauh lemparan batu dari orang terkuat, sedangkan lebarnya separuh dari panjang lapangan.

## 2. Perkembangan Sepakbola Modern

Perkembangan permainan sepakbola modern dimulai dari perkumpulan-perkumpulan sekolah dan universitas di Inggris. Pada tahun 1846 oleh Cambridge University dibuatlah peraturan permainan sepakbola yang terdiri atas 11 pasal. Peraturan yang terdiri atas 11 pasal ini dapat diterima oleh sekolah-sekolah dan universitas. Peraturan ini dikenal dengan nama "*Cambridge Rules of Football*" yang kemudian dikenal sebagai peraturan permainan "*Rugby*". Di luar sekolah dan universitas, sepakbola tumbuh dengan pesat tetapi tidak mau menggunakan peraturan "*Cambridge Rules of Football*" dengan alasan bahwa dalam peraturan itu pemain depan dapat memainkan bola dengan tangan dan kaki. Masyarakat menghendaki pemain depan hanya boleh menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan untuk memainkan bola, dengan demikian pemain depan tidak boleh menggunakan tangan untuk memainkan bola. Pada tanggal 26 Oktober 1863 melalui 11 perkumpulan di luar sekolah dan universitas mengadakan pertemuan di Freemason's Tavern Great Queen Street London untuk mendirikan sebuah badan yang disebut "*The Football Association*". Kemudian melalui perkumpulan-perkumpulan (*The Football Association*) itu melahirkan peraturan sepakbola modern pada tanggal 8 Desember 1863, walaupun dalam perkembangannya peraturan sepakbola itu mengalami perubahan disesuaikan dengan perkembangan persepakbolaan dunia.

Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia dengan nama “*Federation Internationale de Football Association*” (FIFA) atas prakarsa Guerin dari Prancis. Pada waktu FIFA didirikan baru beranggotakan tujuh negara. Adapun tujuh negara tersebut adalah Belgia, Belanda, Denmark, Swedia, Spanyol, Swiss, dan Prancis. Pertandingan-pertandingan sepakbola internasional yang diselenggarakan oleh FIFA ada dua macam, yaitu:

a. Pertandingan Sepakbola Olimpiade

Pada pertandingan sepakbola di ajang Olimpiade, pemain-pemain yang diperbolehkan adalah pemain amatir. Pertandingan sepakbola olimpiade untuk pertama kalinya diadakan pada tahun 1908 di London.

b. Pertandingan sepakbola dunia

Pada pertandingan sepakbola dunia ini, pemainnya tidak terbatas pada pemain amatir saja tetapi pemain profesional dapat turut serta dalam pertandingan ini. Atas prakarsa Jules Rimet pada tahun 1929 (waktu itu ketua FIFA) untuk mengadakan kejuaraan dunia. Baru pada tahun 1930 untuk pertama kalinya diselenggarakan kejuaraan dunia sepakbola di Montevideo (Uruguay). Untuk jasa-jasanya Jules Rimet, mulai pada tahun 1946 pertandingan sepakbola dunia itu disebut Piala Jules Rimet Cup. Kejuaraan dunia sepakbola itu diselenggarakan setiap 4 tahun sekali. Piala Jules Rimet mulai tahun 1970 menjadi milik tetap negara Brazil karena negara Brasil telah berhasil menjuarai kejuaraan itu sampai ketiga kalinya.

Negara-negara yang pernah menikmati dan memegang kehormatan sebagai pemegang piala dunia “*Jules Rimet Cup*” simbol mahkota sepakbola dunia, yang kini telah menjadi milik Negara Brasil untuk selama-lamanya karena Negara Brasil telah berhasil merebut Piala Jules Rimet tiga kali selama pelaksanaan “*Jules Rimet Cup*” dari tahun 1930 sampai tahun 1970. Pada saat Brazil menjuarai piala Dunia 1958, 1962, dan 1970, Brazil memperoleh piala tetap Jules Rimet karena berhasil menjuarai piala dunia sebanyak 3 kali. Trofi “*Jules Rimet Cup*” yang terbuat dari bahan perak murni yang berlapiskan emas ini tercatat dicuri dua kali. Trofi tersebut pertama kali dicuri dalam sebuah pameran di Central Hall, Westminster, London pada 1966. Insiden itu terjadi 4 bulan sebelum Inggris menjadi tuan rumah Piala Dunia. Akhirnya piala “*Jules Rimet Cup*” hilang dicuri pada tahun 1983. Berikut ini, Negara-negara yang berhasil kefinal untuk memperebutkan piala “*Jules Rimet Cup*” sejak pelaksanaan kejuaraan dunia sepakbola dari tahun 1930 sampai tahun 1970, yaitu:



Tabel 1.1 Negara yang Pernah Menjuarai Piala Dunia Jules Rimet Cup dari Tahun 1930 Sampai Tahun 1970

| No | Tahun | Negara              |       |              | Skor  |
|----|-------|---------------------|-------|--------------|-------|
| 1  | 1930  | <b>Uruguay</b>      | lawan | Argentina    | 4 – 2 |
| 2  | 1934  | <b>Italia</b>       | lawan | Cekoslovakia | 2 – 1 |
| 3  | 1938  | <b>Italia</b>       | lawan | Hongaria     | 4 – 2 |
| 4  | 1950  | <b>Uruguay</b>      | lawan | Brasil       | 2 – 1 |
| 5  | 1954  | <b>Jerman Barat</b> | lawan | Hongaria     | 3 – 2 |
| 6  | 1958  | <b>Brasil</b>       | lawan | Swedia       | 5 – 2 |
| 7  | 1962  | <b>Brasil</b>       | lawan | Cekoslovakia | 3 – 1 |
| 8  | 1966  | <b>Inggris</b>      | lawan | Jerman Barat | 4 – 1 |
| 9  | 1970  | <b>Brasil</b>       | lawan | Italia       | 4 – 1 |



Gambar 1.5 Piala Yules Rimet Cup sejak Tahun 1930 - 1970  
Sumber: Zaimul Haq Elfan Habib (2018)

Sebagian ganti piala Jules Rimet Cup untuk kejuaraan dunia sepakbola telah tersedia piala dunia baru “FIFA WORLD CUP” sejak tahun 1974. Negara-negara yang berhasil rebut piala dunia “FIFA WORLD CUP” sejak tahun 1974-2018:

Tabel 1.2 Daftar Negara yang Masuk Final dan Berhasi Merebut Piala “FIFA WORLD CUP”

| No | Tahun | Negara           |       |         | Skor  |
|----|-------|------------------|-------|---------|-------|
| 1  | 1974  | <b>Jerman</b>    | lawan | Belanda | 2 – 1 |
| 2  | 1978  | <b>Argentina</b> | lawan | Belanda | 3 – 1 |
| 3  | 1982  | <b>Italia</b>    | lawan | Jerman  | 3 – 1 |

| No | Tahun | Negara           |       |              | Skor  |
|----|-------|------------------|-------|--------------|-------|
| 4  | 1986  | <b>Argentina</b> | lawan | Jerman Barat | 3 – 2 |
| 5  | 1990  | <b>Jerman</b>    | lawan | Argentina    | 1 – 0 |
| 6  | 1994  | <b>Brasil</b>    | lawan | Italia       | 3 – 2 |
| 7  | 1998  | <b>Prancis</b>   | lawan | Brasil       | 3 – 0 |
| 8  | 2002  | <b>Brasil</b>    | lawan | Jerman       | 2 – 0 |
| 9  | 2006  | <b>Italia</b>    | lawan | Prancis      | 6 – 4 |
| 10 | 2010  | <b>Spainyol</b>  | lawan | Belanda      | 1 – 0 |
| 11 | 2014  | <b>Jerman</b>    | lawan | Argentina    | 1 - 0 |
| 12 | 2018  | Prancis          | lawan | Kroasia      | 4 - 2 |



Gambar 1.6 Piala FIFA WORLD CUP mulai tahun 1974  
 Sumber: Berbagaireviews.com (2018)

Pada tahun 2018 piala dunia direncanakan digelar di negara Rusia. Sedangkan ditahun 2022 piala dunia direncanakan digelar di negara Qatar. Dalam perhelatan Piala FIFA WORLD CUP negara Jerman telah 3 kali juara, sedangkan negara Argentina, Brasil, Prancis, dan Italia masing-masing telah menjuarai 2 kali. Spanyol baru menjuarai sekali pada tahun 2010 di final mengalahkan Belanda dengan skor 1-0.

Penghargaan bagi pemain terbaik pada ajang Piala FIFA WORLD CUP berupa sepatu emas sejak tahun 1970 sampai tahun 2018. Berikut daftar nama peraih sepatu emas dan top skor pada Piala FIFA WORLD CUP.

Tabel 1.3 Peraih Sepatu Emas dan Top Skor Pada Piala FIFA WORLD CUP

| No | Nama          | Tahun | Hasil | Timnas    |
|----|---------------|-------|-------|-----------|
| 1  | Grzegorz Lato | 1974  | 7 gol | Polandia  |
| 2  | Mario Kempes  | 1978  | 6 gol | Argentina |

| No | Nama                | Tahun | Hasil | Timnas   |
|----|---------------------|-------|-------|----------|
| 3  | Paolo Rossi         | 1982  | 6 gol | Italia   |
| 4  | Gery Lineker        | 1986  | 6 gol | Inggris  |
| 5  | Salvatore Schillaci | 1990  | 6 gol | Italia   |
| 6  | Histo Stoichkov     | 1994  | 6 gol | Bulgaria |
| 7  | Davor Suker         | 1998  | 6 gol | Kroasia  |
| 8  | Ronaldo             | 2002  | 8 gol | Brazil   |
| 9  | Miroslav Klose      | 2006  | 5 gol | Jerman   |
| 10 | Thomas Muller       | 2010  | 5 gol | Jerman   |
| 11 | James Rodriguez     | 2014  | 6 gol | Kolombia |
| 12 | Harry Kene          | 2018  | 6 gol | Inggris  |

Sumber: <https://www.ciriseo.net/2018/07/pemain-top-skor-dan-calon-peraih-sepatu.html>



Gambar 1.7 Thomas Muller Meraih Sepatu Emas Piala Dunia 2010

Sumber: Febri Anggraeni (2012)

### C. MENENGOK SEKILAS SEJARAH PERKEMBANGAN SEPAKBOLA DI INDONESIA

Permainan yang dilakukan dengan cara menyepak-nyepak benda bulat yang terbuat dari rotan yang dianyam bulat seperti bola telah dikenal oleh masyarakat Indonesia sejak lama dan dikenal dengan nama *sepakraga*. Permainan ini tersebar di Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi, tetapi kapan mulai adanya permainan ini tidak diketahui orang secara pasti.

Permainan sepakbola dikenal masyarakat Indonesia melalui penjajah belanda, karena pada waktu itu negara kita dijajah Belanda. Apa yang mendorong

terbentuknya organisasi persepakbolaan tanah air pada waktu itu? Pada waktu kita dijajah Belanda, mereka telah membentuk “Nederlandsch Indische Voetbal Bond”. Kalau dilihat dari segi organisatoris dan finansial, maupun teknis dan fisik materiil negara Belanda jauh lebih kuat dan lebih mampu dari negara kita. Hanya dalam satu hal kita lebih kuat dan lebih mampu dalam membina pemain Indonesia menjadi pejuang untuk bangsa dan tanah air. Melihat pemain-pemain Indonesia dalam kesebelasan-kesebelasan VBO Jakarta, SVB Surabaya, BVB Bandung, dan VSO Semarang para tokoh seperti Sumo, Dr. Rehatta, Sukiman, Sadjimin, dan Nawir timbul gagasan untuk membentuk kesebelasan Indonesia. Kita harus mempunyai bond sepakbola kebangsaan sendiri. Namun untuk mewujudkan ternyata tidak mudah. Ini terbukti dari usaha beberapa tokoh pergerakan dan pencita sepakbola di Surakarta pada tahun 1924.

Setelah terbentuk “Bon Sepakbola Kraton” (Verstenlandsche voetbal Bond-VVB) di Surakarta pada tahun 1923, atas prakarsa Mr. Wongsonagoro dan Dr. Radjiman Wediodiningrat berdirilah “Midden Java Voetbal Bond” (MJVB) yang kemudian diperluas menjadi “Javasche Voetbal Bond” (JVB). Sampai tahun 1926 JVB belum dapat menyelenggarakan kegiatan apa-apa. Surabaya tidak mau ketinggalan, Mr. Dr. Subroto dan Mr. Tjindarbumi (tokoh pers nasional) membentuk Indonesische Voetbal Bond pada tahun 1926/1927 tetapi sampai tahun 1930 IVB masih sendirian dengan SIVB (Surabayasche Indonesische Voetbal Bond), seperti keadaan JVB di Surakarta dengan VVB.

Menurut yang tahu sejarah, suatu peristiwa besar dalam sejarah terjadi, bila 3 syarat telah terpenuhi, yaitu:

1. proses koordinasi telah mencapai kematangan
2. momentum yang tepat
3. pemimpin lahir

Ketiga syarat tersebut pada tahun 1930 telah terpenuhi untuk berdirinya sebuah organisasi persepakbolaan nasional yaitu PSSI. Ide membentuk sepakbola kebangsaan untuk membina pemain Indonesia menjadi pejuang bersumber pada alam pikiran perjuangan mencapai kemerdekaan Indonesia, atau singkatnya alam pikiran pergerakan kebangsaan. Sejak tahun 1920 dengan tumbuhnya pergerakan kebangsaan dari seluruh elemen masyarakat Indonesia, maka arahpergerakan kebangsaan mengalami proses perkembangan menuju ketegasan sikap, arah dan azas perjuangan. Sikap terhadap penjajah, arah yang bulat disetujui oleh semua unsur/peserta pergerakan dan asas yang menjadi landasan perjuangan seluruh kekuatan menentang penjajahan. Ketegasan dari ketiga hal tersebut

tercapai dalam kongres Pemuda II tanggal 28 Oktober 1928, yang menegaskan satu tanah air, satu bangsa dan satu bahasa.

Dalam tahun 1928–1929 bermunculan perserikatan-perserikatan baru bermunculan antara lain di Jakarta VIJ, Bandung BIVB, Yogyakarta PSM, di samping VVB Surakarta, SIVB Surabaya, PPSM Magelang yang telah berdiri lebih dulu. Sedangkan di beberapa tempat lainnya tengah dipersiapkan pembentukan perserikatan, antara lain di Cirebon, Tasikmalaya, Blitar, Kediri, Semarang, Bojonegoro, dan lain-lain. Di belakang perserikatan-perserikatan tersebut berdirilah tokoh-tokoh terkemuka pergerakan antara lain M. H. Thamrin, Mr. Kusumaatmadja, Otto Iskandar Dinata, Dr. Sutomo, Ki Hajar Dewantara, Mr. Sjamsudin, dan lain-lain.

Yogyakarta pada tahun 1930 adalah salah satu pusat perjuangan pergerakan di samping Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Di Yogyakarta sekolah-sekolah menengah AMS-B (SMA), HIK (Sekolah Guru), PJS (Sekolah Teknik), dan taman dewasa, yang mana banyak pelajar-pelajar dari berbagai daerah belajar di Yogyakarta. Banyak pemimpin Republik Indonesia berasal dari sekolah-sekolah di Yogyakarta antara lain Mr. Wilopo, Dr. Sudarsono, Mr. Rachmat Mulyamiseno, dan lain-lain. Tidak mengherankan jika ide mendirikan bond sepakbola kebangsaan muncul kembali di Yogyakarta dan mengalami perkembangan pesat di tangan Ir. Suratini dan pemimpin PSM (Perserikatan Sepakbola Mataram) M. Daslam Adiwisita, Amir Notopratomo, Abdul Hamid dan lain-lain tokoh “Hizbul Wathan”. Setelah Ir. Suratini membicarakan masalah persepakbolaan kebangsaan di Jakarta kecuali dengan pimpinan VIJ juga dengan Husni Thamrin dan Mr. Kusumaatmadja, di Surabaya dengan pemimpin SIVB dan Dr. Sutomo, Mr. Dr. Subroto dibentuk Panitia Konferensi pembentukan persatuan sepakbola kebangsaan dalam bulan April 1930. kemudian keluaran undangan kepada perserikatan di Surabaya, Surakarta, Bandung, Jakarta, dan Yogyakarta, selanjutnya ditambah dengan Magelang dan Madiun.

Pada tanggal 19 April 1930 bertempat di gedung “Handeproyo” Yogyakarta konferensi sepakbola kebangsaan dibuka pada jam 21.00 WIB oleh ketua panitia M. Daslam Adiwisita. Mengenai konferensi 19 April 1930 yang melahirkan “Persatuan Sepakraga Seluruh Indonesia” disingkat PSSI.

## BAB II

### TEKNIK-TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA

---

#### A. PENGERTIAN TEKNIK

Melihat tujuan utama dari olahraga atau permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha semaksimal mungkin untuk mencegah pemain lawan memasukkan bola. Dengan demikian, setiap pemain (*libero*, *stopper*, bek, gelandang, penyerang, maupun penjaga gawang) harus membekali diri dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola dengan baik agar dapat menjalankan fungsi dan tugasnya di lapangan dengan sebaik mungkin. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, tentunya seorang pemain harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola dengan baik, kemampuan dan kondisi fisik harus baik pula (fisik secara postur tubuh maupun fisik secara biomotor), kemampuan memecahkan masalah di lapangan (bertaktik individu, kelompok, maupun tim), serta memiliki mental yang baik. Untuk menguasai teknik diperlukan latihan yang teratur mulai dari usia dini sampai dewasa untuk memperoleh kualitas gerak yang baik.

Teknik adalah cara yang dilakukan seorang dalam rangka mengimplementasikan suatu metode. Thiess, dkk. (1978) teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga dalam praktik berdasarkan kondisi manusia secara utuh. Koger (2005:138) teknik adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan. Sedangkan menurut Weineck (1985) teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam praktik olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin. Teknik dapat pula diartikan sebagai suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga tertentu (khususnya cabang permainan sepakbola). Adapun pendapat penulis sendiri mengenai teknik

adalah suatu proses melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak dalam olahraga (sepakbola) secara yang efisien dan efektif tanpa menyalahi peraturan permainan yang ada untuk memenangkan pertandingan secara sportif.

Kegunaan seorang pemain sepakbola menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik, adalah:

- a. Meningkatkan kualitas sebuah pertandingan, sehingga menarik perhatian untuk ditonton.
- b. Efisien dan efektif untuk mencapai prestasi maksimal bagi tim maupun pemain itu sendiri.
- c. Penguasaan teknik yang benar mencegah dan mengurangi terjadinya cedera bagi pemain.
- d. Untuk menambah macam-macam teknik pemain pada saat pertandingan.
- e. Atlet akan lebih mantap dan optimis dalam memasuki arena pertandingan.

Betapa pentingnya penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang benar bagi pemain untuk bisa bermain dengan baik dan mencegah terjadinya cedera saat bertanding, serta memperoleh hasil yang optimal setiap melakukan tugas gerak dalam suatu pertandingan. Penguasaan teknik yang baik bisa saja, belum tentu seorang pemain akan terhindar dari cedera akibat benturan (*body contact*) dengan pemain lawan atau kondisi lapangan yang kurang baik. Paling tidak dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar dan baik, dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera saat pertandingan dengan kecakapannya menguasai bola dan kemampuan menghindari tebasan atau *tackling* dari pemain lawan.

## **B. MACAM-MACAM TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA**

Ada dua kelompok besar teknik dalam bermain sepakbola, yaitu: 1) teknik bermain sepakbola tanpa bola, dan 2) teknik bermain sepakbola dengan bola. Semua teknik itu perlu dikuasai oleh semua unsur pemain dalam sepakbola, apapun tugas dan fungsi pemain di lapangan. Untuk belajar teknik dasar perlu proses yang lama, agar bisa menguasai teknik dengan benar dan dapat mengaplikasikan teknik-teknik tersebut saat bermain di lapangan tanpa banyak melakukan kesalahan-kesalahan. Hal ini perlu pembinaan sejak usia dini, agar memperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang benar. Semakin berhasil dalam pembinaan pemain sepakbola usia dini lewat Sekolah Sepakbola (SSB) di klub-klub sepakbola, kelas khusus olahraga (KKO) di SMP dan SMA, maupun pembinaan sepakbola di ekstrakurikuler

sekolah diharapkan akan menghasilkan pemain-pemain berbakat yang nantinya akan menjadi pemain sepakbola nasional.

Adapun mengenai teknik dasar bermain sepakbola dapat dijelaskan sebagai berikut:

## **1. Teknik tanpa bola**

Gerakan pemain tanpa bola di segala lini untuk mendukung pemain yang menguasai bola sebenarnya sangat penting dan menentukan sekali keberhasilan tim dalam melakukan serangan ke pertahanan lawan maupun usaha mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola. Dengan segala pergerakan yang dilakukan oleh pemain tanpa bola di segala lini, dapat memungkinkan berbagai keadaan yang menguntungkan bagi timnya dalam melakukan serangan maupun usaha mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola. Permainan sepakbola modern sekarang ini, sudah dimainkan dengan cara bermain rajin bergerak baik saat timnya menguasai bola maupun saat timnya diserang lawan. Di samping itu, pemain yang tidak mampu dan rajin melakukan pergerakan-pergerakan untuk mencari tempat kosong dan cepat bergerak untuk memberikan dukungan pada teman yang menguasai bola, maka pemain itu tidak akan pernah menjadi pemain yang baik.

Pergerakan tanpa bola yang dilakukan oleh pemain dalam rangka untuk membebaskan diri dari kawalan atau hadangan lawan, yang dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain (Muhajir, 2007:1)

- 1) Bergerak tiba-tiba sehingga lawan tertinggal untuk bertindak (menghindari kawalan lawan) dan menggunakan saat yang “mengejutkan” untuk dapat menerima operan dalam keadaan bebas.
- 2) Dapat juga menciptakan “posisi bebas” tersebut dengan berhenti tiba-tiba atau dengan cepat mengubah arah.
- 3) Mencoba “melelahkan” lawan dengan secara terus-menerus berlari, sehingga dapat menerima bola tanpa gangguan lawan.
- 4) Berpura-pura tidak aktif, seperti kelelahan atau seakan-akan tidak berminat, sehingga lawan lengah, lalu mengambil kesempatan tersebut.

Bergerak atau berlari tanpa bola ke tempat kosong di pertahanan lawan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk. Setiap bentuk pergerakan tanpa bola oleh pemain mengandung makna. Bentuk-bentuk pergerakan cepat ke tempat kosong yang dapat dilakukan oleh pemain, sebagai berikut: (Muhajir, 2007:1)



- 1) Bergerak ke arah teman yang membawa bola bermakna “menawarkan” bantuan.
- 2) Berlari menjauhi “daerah bola” dengan maksud untuk dapat menerima operan jauh.
- 3) Pemain penyerang depan bergerak mundur, berarti telah melepaskan diri dari kawalan lawan, untuk dapat menerima operan.
- 4) Pemain yang berlari kencang ke arah pertahanan lawan dan menuju ke arah tengah lapangan merupakan ciri dari serangan balik.
- 5) Mengikuti teman yang membawa bola juga berarti siap untuk membantu dan memperkuat penyerangan. Sering dilakukan dalam daerah pertahanan sendiri atau di lapangan tengah.

Teknik tanpa bola dalam permainan sepakbola merupakan semua pergerakan-pergerakan yang dilakukan oleh pemain dalam bermain sepakbola yang dilakukan tanpa bola, terdiri atas:

a. Lari cepat dan mengubah arah.

Kemampuan lari cepat dalam bermain sepakbola sangat diperlukan saat mencari posisi yang tepat, lari cepat untuk segera mem-preser lawan yang menguasai bola maupun lawan yang tidak menguasai bola saat timnya terserang. Semua pemain di segala lini perlu sekali kemampuan lari cepat dan mengubah arah dengan baik. Pemain depan harus memiliki kelebihan dalam hal lari cepat dan mengubah arah untuk mencari posisi yang tepat sebelum menerima bola, menyudul bola, menembak bola ke gawang (*shooting*) serta menghindari hadangan atau kawalan pemain bertahan. Pemain yang lain pun harus bisa lari cepat dan mengubah arah saat mengawal lawan ketika tim lawan menguasai bola.

Berlari tanpa bola dalam permainan sepakbola memiliki fungsi: 1) lari menciptakan ruang bagi pemain lain (mengumpan, menggiring bola, dan menciptakan pemain lain melakukan *shooting*), hal ini dilakukan dengan jelas dan melewati depan pemain lawan untuk menarik perhatian agar mengikutinya. 2) lari untuk siap menerima umpan dari temannya, hal ini dilakukan dengan gerakan mendadak dan tersembunyi larinya agar tidak menarik perhatian lawan.

Gerak lari dalam sepakbola sangat berbeda dengan gerak lari dalam atletik. Berikut perbedaannya antara lari dalam bermain sepakbola dan lari dalam lomba atletik, yaitu:

Tabel 2.1 Perbedaan Lari dalam Sepakbola dan Lari di Atletik

| No | Gerak Lari Dalam Sepakbola   | Gerak Lari Dalam Atletik   |
|----|--|--|
| 1. | Sikap badan agak tegak untuk memudahkan mengubah arah larinya.                                       | Posisi badan secondong-condongnya selama keseimbangan terjaga, dengan tujuan lari secepat-cepatnya dan mengurangi resistensi |
| 2. | Langkah kaki lebih pendek untuk memudahkan lompat, loncat, dan mengubah arah                         | Langkah kaki selebar-lebarnya tanpa mengurangi frekuensi langkah kaki untuk cepat mencapai garis finish                      |
| 3. | Ayunan tangan agak lebar untuk menjaga keseimbangan badan dan memudahkan mengubah arah gerak larinya | Ayunan tangan lebih di samping badan untuk menambah kekuatan ayunan tangan dan frekuensi ayunan lengan.                      |

Untuk itu, perlu latihan kondisi fisik yang mengarah lari cepat dan mengubah arah. Banyak model latihan untuk mengembangkan kemampuan lari cepat dan mengubah arah.



Gambar 2.1 Lari cepat tanpa bola untuk mencari ruang

Sumber: Dok Pribadi

Gerakan lari dalam sepakbola sangat berbeda dengan lari dalam atletik. Dalam sepakbola, teknik larinya harus agak lebih tegak untuk memudahkan mengubah arah jika ada hadangan lawan. Langkah-langkah kaki lebih pendek untuk memudahkan pemain untuk mengubah arah larinya, berhenti, dan melompat.

b. Melompat dan meloncat.

Biasanya pemain sepakbola melakukan lompat atau loncat ada kaitannya untuk meraih bola tinggi (menyudul bola/*heading*) atau menghindari *sliding* dari lawan. Oleh karena itu, penguasaan/kemampuan melakukan lompatan yang lebih tinggi sangat diperlukan agar mampu memenangkan saat memperebutkan bola di udara. Untuk dapat melakukan lompatan/loncatan yang tinggi, seorang pemain perlu latihan-latihan lompat atau loncat.



Gambar 2.2 Latihan loncat dan lompat  
 Sumber: SSB Indonesia Muda Jakarta Selatan

c. Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan

Gerakan tipu tanpa bola diperlukan pemain penyerang untuk menghindari atau melepaskan diri dari kawalan lawan. Gerak tipu tanpa bola merupakan berbagai gerakan yang dilakukan oleh seorang pemain bertahan maupu penyerang tanpa bola dalam usaha untuk mengecoh lawan agar terlepas dari kawalan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan lari cepat tiba-tiba berhenti mendadak dan berganti arah. Gerakan tipuan tanpa bola dapat pula dilakukan dengan tipuan badan, seolah-olah badan bergerak ke kiri tetapi segera bergerak ke arah kanan. Masing-masing pemain memiliki keahlian yang berbeda-beda dalam melakukan gerakan tupuan badan untuk mengelabui pemain lawan. Pemain yang cerdas tentunya cepat mengetahui karakter dan *skill* pemain yang menjadi tanggung jawabnya untuk kawal. Misalnya back kanan harus memahami pemain penyerang kiri luar maupun gelandang serang sayap kiri lawan yang harus dijaganya supaya tidak mudah diterobos/dilewati.

d. Gerakan-gerakan Khusus untuk Penjaga Gawang Tanpa Bola.

Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang dapat berupa mengambil posisi untuk mempersempit ruang tembak. Seorang penjaga gawang harus punya insting kapan bergerak ke depan, ke samping kiri atau kanan untuk mempersempit ruang tembak lawan dalam melakukan tembakan ke gawang (*shooting*). Kemampuan penjaga gawang untuk cepat bergerak menempatkan posisi yang tepat akan memudahkan menguasai bola, menepis bola untuk menggagalkan *shooting* dari lawan. Kesalahan dalam pergerakan mengambil posisi yang tepat akan memudahkan lawan untuk mencetak gol. Kemampuan penjaga gawang bergerak cepat mengambil posisi saat terjadi tendangan sudut maupun tendangan bebas langsung yang dekat daerah tendangan hukuman bisa menggagalkan sebuah gol.



Gambar 2.3 Gerak khusus penjaga gawang tanpa bola  
Sumber: Dok Pribadi

## 2. Teknik Dasar Bermain Sepakbola dengan Bola

Semua pola pergerakan pemain pada saat menguasai bola dalam situasi bermain sepakbola disebut penguasaan teknik bermain sepakbola dengan bola. Adapun teknik bermain sepakbola dengan bola yang umum dilatihkan atau diajarkan oleh pelatih maupun guru Penjasorkes, adalah sebagai berikut:

### a. Mengenalkan perasaan pemainterhadap bola (*Ball feeling*)

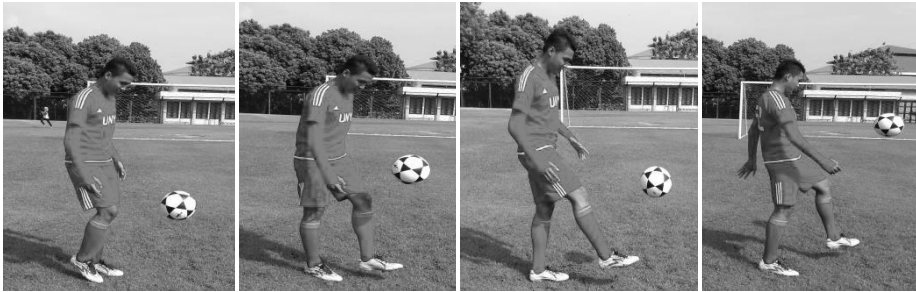
Permainan sepakbola merupakan permainan yang menuntut pemain-pemainnya memiliki kemampuan untuk berpikir secara kritis dalam menghadapi setiap situasi dan pilihan yang ada saat bermain. Pemain yang baik yang sering dilihat di tayangan televisi baik liga dalam negeri maupun luar negeri, sering memperlihatkan kemampuannya dalam mengolah bola tanpa harus melihat bola. Banyak anggapan seolah-olah pemain tersebut kakinya memiliki mata sehingga dalam mengontrol, menggiring, dan menendang bola tidak perlu melihat bola dan bola selalu lengket dengan kaki, paha, dan kepala. Hal ini bisa dilakukan karena pemain-pemain tersebut memiliki perasaan yang baik dengan bola (sudah menyatu dengan bola).



Gambar 2.4 Menahan Bola di Punggung Kaki Selama Mungkin Baik Kaki Kanan maupun Kiri Secara Bergantian

Sumber: Dok. Pribadi

Untuk bisa seperti itu, pemain pemula perlu latihan mengenal bola agar bisa lengket dengan bola saat bermain. Bentuk-bentuk latihan mengenal bola dapat dilakukan menimang bola (*juggling*) dengan punggung kaki, paha, kepala, menginjak-injak bola dengan sol sepatu, memainkan bola di selangkang kaki ke kiri-kanan, menggelindingkan bola dengan sol sepatu ke depan dan belakang.



Gambar 2.5 Menimang-nimang bola dengan punggung kaki

Sumber: Dok. Pribadi

Dalam latihan mengenal bola ini, pemain belajar berlatih mengontrol pergerakan bola untuk dimainkan dan dikuasai penuh. Jangan sampai pemain dimainkan oleh bola, tetapi bola dimainkan oleh pemain dalam setiap pergerakan bola selalu dalam penguasaan pemain. Setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola. Menurut Danny Mielke (2007:9) Kemampuan juggling yang baik merupakan cara yang sangat bagus untuk mengembangkan kemampuan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan mengembangkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik dalam permainan.

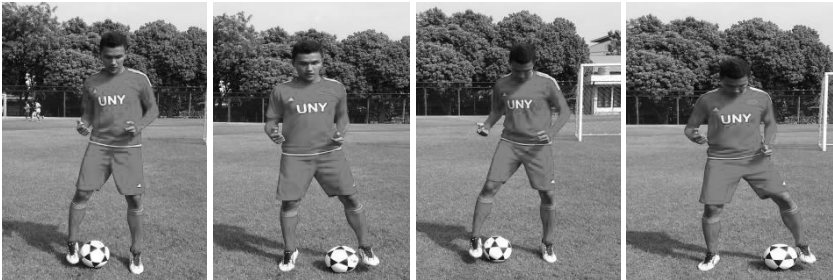


Gambar 2.6 Menginjak-injak bola dengan sol sepatu dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian

Sumber: Dok. Pribadi

Kemampuan melakukan juggling tidak akan diberikan terlalu dini dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakbola. Tantangan dan kemauan akan

keberhasilan di dalam aktivitas bermain sepakbola merupakan pendorong yang sangat kuat bagi setiap pemain yang tertarik untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.



Gambar 2.7 Memainkan bola diselangkan kaki  
Sumber: Dok. pribadi

Kemampuan untuk melakukan *juggling* dengan baik yang dimiliki seorang pemain, akan menjadi fondasi dalam membangun kepercayaan diri yang sangat kuat. Kemampuan melakukan *juggling* secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Keterampilan *juggling* yang paling mendasar untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah dengan menggunakan punggung kaki.



Gambar 2.8 Menimang-nimang bola dengan paha kaki  
Sumber: Dok. Pribadi

Bagian tubuh seorang pemain dapat digunakan untuk melakukan *juggling* meliputi punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, paha, dada, dan kepala. Kunci pokok melakukan *juggling* agar berlangsung dengan lancar adalah memperlunak sentuhan dengan bola. Keterampilan *juggling* dengan berbagai bagian tubuh akan membantu mempermudah mengembangkan keterampilan menerima bola operan teman (*passing*) baik bola yang datangnya menyusur tanah maupun bola melambung.



Gambar 2.9 Menimang-nimang bola dengan kepala  
 Sumber: Dok Pribadi

## b. Menendang bola (*Kicking*)

Menendang bola dalam permainan sepakbola merupakan komponen pokok untuk memainkan bola dalam menyusun serangan. Walaupun pemain boleh memainkan bola dengan kepala, dada, dan paha. Memainkan bola dengan kaki (mengoper, menendang bola ke gawang, menghentikan dan mengontrol bola) memiliki persentase tertinggi daripada teknik-teknik yang lain. Adapun tujuan pemain menendang bola dalam sebuah permainan sepakbola, yaitu memberikan bola ke teman satu tim yang lebih dikenal dengan istilah *passing*, menendang bola ke gawang untuk mencetak gol yang lebih dikenal dengan istilah *shooting*, menghalau bola dari serangan lawan yang lebih dikenal dengan istilah *cleaning*.

Sebuah tim sepakbola yang terdiri atas 11 pemain yang merupakan satu kesatuan antar komponen. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya (Luxbacher, 2012:11). Keterampilan mengoper dan menerima bola yang kurang baik akan memudahkan lawan untuk merebut bola dan bisa membuang kesempatan emas untuk menciptakan gol karena kesalahan dalam mengoper maupun menerima bola.

Menendang bola dengan tujuan memberikan bola ke teman berdasarkan jaraknya yang diberi bola menjadi dua, yaitu mengoper bola jarak pendek (*short pass*) dan mengoper bola jarak jauh (*long pass*). Mengoper bola untuk jarak pendek lebih efektif menggunakan kaki bagian dalam. Hal ini karena, menendang bola dengan kaki bagian dalam untuk mengoper bola jarak pendek lebih menitikberatkan pada ketepatan (*accuracy*) dan tidak membutuhkan tenaga (*power*) besar serta penampang kaki yang digunakan untuk menendang bola lebih luas. Walaupun tidak menutup kemungkinan mengoper bola jarak pendek

dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian luar, dengan melihat situasi dan kondisi di lapangan. Kelebihan menendang bola dengan kaki bagian dalam untuk mengoper bola ke teman untuk jarak pendek, yaitu ketepatan operan sangat tinggi, bola tidak terlalu keras datangnya, dan bola mudah diterima untuk dihentikan maupun dikontrol oleh teman yang menerima bola. Mengoper bola untuk jarak jauh akan lebih efektif menggunakan punggung kaki. Menendang bola melambung jauh dengan punggung kaki akan menitikberatkan kecepatan dan untuk menghindari bola diserobot lawan. Menendang bola dengan punggung kaki akan lebih efektif untuk tendangan lambung yang cepat dan keras sehingga cepat sampai tujuan dan sulit direbut lawan. *Passing* jarak jauh yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai tehnik ini maka akan mempermudah teman untuk menerima bola. Kelebihan mengoper bola dengan punggung kaki yaitu bola lebih cepat samapi tujuan dan bola sulit diserobot lawan karena bola melambung. Kelemahan *long pass* dengan punggung kaki yaitu ketepatan (*accuracy*) sasaran rendah, bola akan sulit dikontrol oleh teman penerima bola apabila teknik kontrolnya jelek. Dalam situasi permainan, mengoper bola jauh ke teman tidak menutup kemungkinan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan mengingat situasi bola dan lawan.

Berikut ini cara menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*) yang efektif menurut Luxbacher (2012:12) ada tiga tahap, yaitu:

### **Tahap persiapan**

- a. Berdiri menghadap target.
- b. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- c. Arahkan kaki ke target.
- d. Bahu dan pinggul lurus dengan target.
- e. Tekuk sedikit lutut kaki.
- f. Ayun kaki yang akan menendang ke belakang.
- g. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping.
- h. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
- i. Kepala tidak bergerak.
- j. Fokuskan perhatian pada bola.

### **Tahap pelaksanaan**

- a. Tubuh berada di atas bola.
- b. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan.
- c. Jaga kaki agar tetap lurus.



- d. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki.

### **Tahap *follow through***

- a. Pindahkan berat badan ke depan.
- b. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.
- c. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



Gambar 2.10 Menendang bola dengan kaki bagian dalam  
Sumber: Dok. Pribadi

Berikut ini cara menendang bola dengan punggung kaki (*instep foot*), yang efektif untuk mengoper bola dan *shooting* menurut Luxbacher (2012:12) ada tiga tahap, yaitu:

### **Tahap persiapan**

- a. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- b. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- c. Arahkan kaki ke target.
- d. Tekukkan lutut kaki.
- e. Bahu dan pinggul lurus dengan target.
- f. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- g. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan.
- h. Lutut kaki berada di atas bola.
- i. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.
- j. Kepala tidak bergerak.
- k. Fokuskan perhatian pada bola.

### **Tahap pelaksanaan**

- a. Pindahkan berat badan ke depan.
- b. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat.
- c. Kaki tetap lurus.
- d. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.

### Tahap *follow through*

- Lanjutkan gerakan searah dengan bola.
- Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan.
- Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.11 Menendang bola dengan punggung kaki

Sumber: Dok. Pribadi

Berikut ini cara menendang bola dengan kaki bagian luar (*Outside of the foot*), yang efektif untuk mengoper bola dan shooting menurut Luxbacher (2012: 14) ada tiga tahap, yaitu:

#### Persiapan

- Letakkan kaki yang menaahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola.
- Arahkan kaki ke depan.
- Tekukkan lutut kaki.
- Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan.
- Luruskan kaki ke arah bawah dan diputar ke arah dalam.
- Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.
- Kepala tidak bergerak.
- Fokuskan perhatian pada bola.

#### Pelaksanaan

- Tundukan kepala dan tubuh di atas bola.
- Sentakkan kaki yang akan menendang ke depan.
- Kaki tetap lurus.
- Tendang bola dengan bagian samping luar instep.
- Tendang pada pertengahan bola ke bawah.

### ***Follow through***

- a. Pindahkan berat badan ke depan.
- b. Gunakan gerak menendang terbalik.
- c. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.



Gambar 2.12 Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar  
Sumber: Dok. Pribadi

### **c. Menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola)**

Dalam sepakbola penguasaan teknik menerima bola dan teknik menendang bola (untuk tujuan mengoper bola ke teman satu tim) merupakan dua hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Menurut Sucipto, dkk. (2000 : 22) menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Teknik menerima bola dibedakan menjadi dua, yaitu menghentikan bola (*stopping*) dan mengontrol bola (*controlling*). Menghentikan bola (*stopping*) dan mengontrol bola (*controlling*) memiliki kesamaan dan perbedaan makna. Kesamaan makna menghentikan bola (*stopping*) dan mengontrol bola (*controlling*) adalah keduanya memiliki makna menerima bola dari operan teman satu tim. Perbedaannya dari kedua hal itu yaitu: menghentikan bola berarti menerima bola untuk benar-benar dihentikan bolanya, sedangkan mengontrol bola berarti menerima bola untuk diarahkan ke arah tertentu baik ke arah kanan, kiri, atau ke depan dengan tujuan menghindari kawalan atau direbut lawan.

Menerima bola yang datangnya menggelinding di permukaan lapangan akan lebih mudah untuk menghentikan atau mengontrolnya daripada menerima bola yang datangnya melambung di udara. Menghentikan dan mengontrol bola yang datangnya menyusur tanah dapat dilakukan dengan menggunakan sol sepatu, kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. Berikut teknik-teknik menghentikan bola yang datangnya menyusur tanah, yaitu:

1) Teknik menghentikan bola yang menyusur tanah dengan sol sepatu.

Adapun teknik menghentikan bola yang menyusur tanah dengan sol sepatu dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Segera bergerak ke arah datangnya bola sehingga bola benar-benar dihadapi.
- b) Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diangkat sedikit/ setengah tinggi bola dan dijulurkan sewajarnya ke depan dan lutut ditekut sedikit.
- c) Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan dan lutut sedikit ditekuk.
- d) Badan sedikit condong ke depan.
- e) Ujung kaki sedikit ditarik ke atas sehingga sol sepatu kelihatan sedikit dari depan.
- f) Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola tidak tegang/kaku, tetapi relaks dan kuat untuk menghentikan bola.
- g) Saat bola menyentuh sol sepatu, segera bola ditutup dengan sol sepatu agar tidak bergerak lagi kaki tetap relaks dan kuat agar bola tidak mudah mental kembali.
- h) Laju bola harus sedikit diredam dengan sedikit gerak *recoiling*, untuk meredam benturan bola dan sol sepatu sehingga bola tidak memantul kembali.
- i) Kedua lengan tangan sedikit dibuka secara wajar untuk menjaga keseimbangan atau menutup lawan.



Gambar 2.13 Menghentikan bola dengan sol sepatu

Sumber: Dok. Pribadi

Adapaun kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam menghentikan bola dengan sol sepatu bagi pemain pemula adalah

1. Tidak segera bergerak ke arah datangnya bola sehingga bola di samping badannya.

2. Mengangkat kaki terlalu tinggi, sehingga saat bola mau dihentikan mudah lepas di bawah kaki atau lewat di bawah kakinya tanpa tersentuh bola.
  3. Kaki diangkat terlalu rendah kurang dari setengah tinggi bola sehingga bola saat mau dihentikan memantul kembali.
  4. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola terlalu tegang/kaku, sehingga bola membentur sol sepatu terlalu keras dan bola memantul lagi.
  5. Tidak ada gerakan meredam laju bola (*recoiling*).
- 2) Teknik menghentikan bola yang menyusur tanah dengan kaki bagian dalam.
- Adapun teknik menghentikan bola yang menyusur tanah dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan sebagai berikut:
- a) Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan menghadap lurus dengan bola.
  - b) Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan, menghadap ke arah datangnya bola dengan lutut sedikit ditebuk.
  - c) Kaki yang digunakan untuk menghenti bola diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan searah datangnya serta ujung kaki diputar ke arah luar, dengan demikian, kaki bagian dalam benar-benar menghadap arah datangnya bola.
  - d) Perkenaan bola dan kaki tepat pada kaki bagian dalam/mata kaki.
  - e) Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola harus mengikuti arah datangnya bola saat mengenai bola (*recoiling*) dan berhenti di bawah badan.
  - f) Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikuasainya.



Gambar 2.14 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam  
Sumber: Dok. Pribadi

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam menghentikan bola yang datangnya menyusur tanah, yaitu:

- a) Tidak segera bergerak ke arah datangnya bola sehingga bola di samping badannya.
- b) Mengangkat kaki terlalu tinggi, sehingga saat bola mau dihentikan mudah lepas di bawah kaki atau lewat di bawah kakinya tanpa tersentuh kaki.
- c) Kaki diangkat terlalu rendah kurang dari setengah tinggi bola sehingga bola saat mau dihentikan memantul kembali atau naik.
- d) Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola terlalu tegang/kaku, sehingga bola membentur kaki bagian dalam terlalu keras dan bola memantul kembali.
- e) Tidak ada gerakan meredam laju bola (*recoiling*)

Mengontrol bola yang datangnya menyusur tanah maupun melayang di udara dibutuhkan keterampilan yang baik dan perasaan control bola yang tinggi. Telah dijelaskan di atas bahwa mengontrol bola berarti pemain menerima dan menguasai bola yang diberikan temannya untuk diarahkan ke arah tertentu yang diinginkan pemain untuk menghindari lawan. Dalam hal ini, pemain yang menerima bola berusaha untuk menguasai bola dalam keadaan bergerak untuk dibawa ke arah tertentu. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, sol sepatu, punggung kaki, kaki bagian luar, paha, dada, dan kepala.

3) Mengontrol bola dengan sol sepatu dari bola yang datangnya melambung.

Mengontrol bola dengan sol sepatu yang datangnya melambung biasanya digunakan untuk pada bola yang memantul ke tanah. Adapun analisis gerak mengontrol bola yang datangnya melambung adalah sebagai berikut:

- a) Bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan lurus dengan badan.
- b) Pemain harus mampu memperkirakan jatuhnya bola di tanah.
- c) Kaki tumpu berada di depan jatuhnya bola kira-kira 15 cm .
- d) Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan dan lutut sedikit ditekuk.
- e) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat sedikit/setengah tinggi bola dan dijulurkan sewajarnya ke depan dan lutut ditekuk sedikit.

- f) Ujung kaki sedikit ditarik ke atas sehingga sol sepatu kelihatan sedikit dari depan.
- g) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola tidak tegang/kaku, tetapi relax dan kuat untuk mengontrol bola.
- h) Badan sedikit condong ke depan
- i) Saat bola menyentuh tanah, segera ditutup arah pantulan bola dengan sol sepatu agar bergerak/memantul ke depan dekat pemain untuk dikuasai.
- j) Pantulan bola harus diredam agar pantulan bola ke dapan tidak keras/jauh dari penguasaan pemain sehingga tidak mudah direbut lawan.
- k) Kedua lengan tangan sedikit dibuka secara wajar untuk menjaga keseimbangan atau menutup lawan.



Gambar 2.15 Mengontrol/menghentikan bola lambung dengan sol sepatu

Sumber: Dok. Pribadi

- 4) Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dari bola yang datangnya menyusur tanah.

Adapun analisis gerak mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dari bola yang datangnya menyusur tanah, adalah sebagai berikut:

1. Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan menghadapi datangnya bola.
2. Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan, menghadap ke arah datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
3. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat sedikit dan dijulurkan sedikit ke depan searah datangnya serta ujung kaki diputar ke arah luar dengan demikian kaki bagian dalam benar-benar menghadap arah datangnya bola.
4. Perkeanaan bola dan kaki tepat pada kaki bagian dalam/mata kaki.

5. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola harus mengikuti arah datangnya bola saat mengenai bola (*recoiling*) dan sedikit sentuhan lunak melawan laju bola agar bola bergerak sesuai keinginan (depan, kiri, atau kanan) untuk dikuasai kembali serta untuk menghindari kawalan lawan.
6. Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikuasainya.



Gambar 2.16 Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam  
Sumber: Dok Pribadi

- 5) Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dari bola yang datangnya melambung.

Adapun analisis gerak mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dari bola yang datangnya melambung/melayang di udara, adalah sebagai berikut:

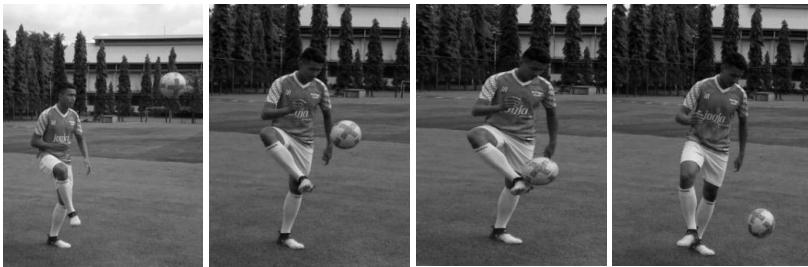
1. Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan menghadapi datangnya bola atau agak di samping datangnya bola. Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan, menghadap ke arah datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
2. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat ke samping dan dijulurkan sedikit ke depan searah datangnya bola lutut ditekuk kurang lebih  $90^{\circ}$ .
3. Sedangkan kalau bola datangnya di samping, kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diliruskan ke samping badan dan lutut sedikit ditekuk.
4. Perkenaan bola dan kaki tepat pada kaki bagian dalam/mata kaki.
5. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola harus mengikuti arah datangnya bola saat mengenai bola (*recoiling*) dan sedikit sentuhan lunak melawan laju bola agar bola bergerak sesuai keinginan (depan,



kiri, atau kanan) untuk dikuasai kembali serta untuk menghindari kawalan lawan.

6. Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikuasainya.

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dari bola yang datang melambung dapat dilakukan dalam sikap berdiri satu kaki dan dapat pula dilakukan sambil lompat/loncat karena datangnya bola agak tinggi/di atas pinggang. Perhatikan situasi saat melakukan kontrol bola lambung, ketika bola sudah dekat dan tentukan arah gerakan untuk menerima bola. Sentuhlah bola, rilekskan tubuh, dan jangan melawan kekuatan bola, tetapi seraplah kekuatan datangnya bola. Jatuhkan bola tepat di depan, di samping kanan atau kiri melihat posisi lawan sehingga pemain segera menguasai kembali bola tersebut untuk di-*passing*, digiring, atau *shooting*.



Gambar 2.17 Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam dari bola melambung  
Sumber: Dok. Pribadi

- 6) Mengontrol bola dengan punggung kaki dari bola yang datang melambung.

Passing ke teman satu tim tidak selamanya bola menyusur tanah, kadang bola yang di passing harus lambung karena teman yang diberi jauh dan untuk menghindari pemotongan bola oleh lawan. Mengontrol bola yang datang melambung dapat dilakukan dengan punggung kaki. Adapun analisis gerak mengontrol bola dengan punggung kaki dari bola yang datang melambung/melayang di udara, adalah sebagai berikut:

1. Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan menghadapi datangnya bola.
2. Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan, menghadap ke arah datangnya bola dengan lutut sedikit ditebuk.

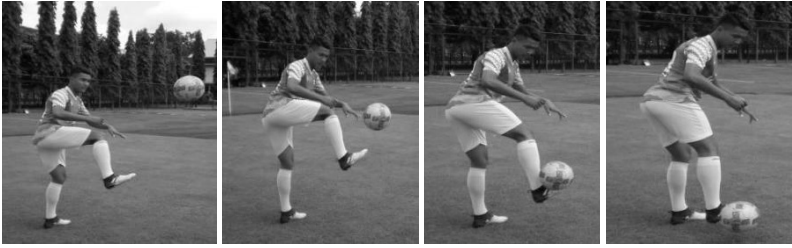
3. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat ke depan dengan ujung kaki meruncing dan lutut sedikit ditekuk.
4. Perkenaan bola dan kaki tepat pada punggung kaki.
5. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola harus mengikuti arah datangnya bola saat kaki mengenai bola (*recoiling*) untuk menyerap kekuatan datangnya bola.
6. Usahakan bola jatuh didekatnya untuk segera dikuasai kembali.
7. Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikontrolnya.



Gambar 2.18 Mengontrol bola dengan punggung kaki dari bola melambung

Sumber: Dok. Pribadi

- 7) Mengontrol bola dengan kaki bagian luar dari bola yang datangnya melambung.
  1. Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan agak menyampingi arah datangnya bola.
  2. Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan, agak serong ke arah datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk .
  3. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat ke depan dengan ujung kaki meruncing dan lutut ditekuk  $\pm 90^\circ$ .
  4. Perkenaan bola dan kaki tepat pada kaki bagian luar.
  5. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola harus mengikuti arah datangnya bola saat kaki mengenai bola (*recoiling*) untuk menyerap kekuatan datangnya bola.
  6. Usahakan bola jatuh didekatnya untuk segera dikuasai kembali.
  7. Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikontrolnya.



Gambar 2.19 Mengontrol bola dengan kaki bagian luar dari bola melambung  
Sumber: Dok Pribadi

8) Mengontrol bola dengan paha dari bola yang datangnya melambung.

Mengontrol bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya melambung sampai setinggi paha. Adapun analisis gerak mengontrol bola dengan punggung kaki dari bola yang datangnya melambung/melayang di udara, adalah sebagai berikut:

1. Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan menghadapi datangnya bola.
2. Kaki tumpu harus kuat untuk menjaga keseimbangan badan dan menghadap ke arah datangnya bola.
3. Paha yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat ke depan dan lutut ditekuk
4. Perkenaan bola dan kaki tepat pada tengah-tengah paha.
5. Paha yang digunakan untuk mengontrol bola harus mengikuti arah datangnya bola saat paha mengenai bola (*recoiling*) untuk menyerap kekuatan datangnya bola.
6. Usahakan bola jatuh didekatnya untuk segera dikuasai kembali.
7. Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikontrolnya.



Gambar 2.20 Mengontrol bola dengan paha  
Sumber: Dok. Pribadi

9) Mengontrol bola dengan dada dari bola yang datangnya melambung.

Menggunakan dada untuk mengontrol bola yang datangnya melambung merupakan teknik yang paling efektif dan utama daripada mengangkat kaki untuk mengontrol bola yang tinggi sedada atau lebih. Mengontrol bola dengan dada dapat dilakukan dengan sikap berdiri dan dapat pula dilakukan sambil melompat/meloncat. Adapun analisis gerak mengontrol bola dengan dada dari bola yang datangnya melambung di udara, adalah sebagai berikut:

1. Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan menghadapi datangnya bola.
2. Kedua kaki bertumpu selebar bahu dan kedua lutut sedikit ditekuk.
3. Bila dilakukan sambil melompat/loncat ketika bola agak tinggi kaki bisa sedikit dibuka atau muka belakang saat di udara.
4. Dada dibusungkan ke depan menghadapi bola sebelum bola datang.
5. Saat bola mengenai dada, badan melenting untuk meredam kekuatan bola yang datang, dan usahakan bola jatuh didekatnya untuk segera dikuasai kembali.
6. Usahakan perkenaan bola benar-benar di tengah-tengah dada penerima.
7. Pandangan mengikuti datangnya bola sehingga tidak salah perkiraan saat mengambil posisi berdiri/ melompat.
8. Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikontrolnya.



Gambar 2.21 Mengontrol bola dengan dada

Sumber: Dok. Pribadi

Mengontrol bola dengan dada diperlukan keberanian. Bagi pemain pemula perlu dilatih secara pelan-pelan melalui diri sendiri, sehingga dapat merasakan enaknnya mengontrol bola dengan dada. Perkembangan keberanian untuk mengontrol bola dengan dada seiring perkembangan mental dan latihan yang dilakukan.

10) Mengontrol bola dengan kepala dari bola yang datangnya melambung.

Mengontrol bola dengan kepala yang datangnya melambung dapat dilakukan dalam keadaan terpaksa karena kontrol bola dengan kepala sangat sulit dan keberanian yang tinggi. Adapun analisis gerak mengontrol bola dengan dada dari bola yang datangnya melambung di udara, adalah sebagai berikut:

1. Segera bergerak ke arah datangnya bola, sehingga posisi badan menghadapi datangnya bola.
2. Mata harus selalu melihat arah datangnya bola, sehingga tidak salah perkiraan saat mengambil posisi berdiri/ melompat untuk melakukan kontrol bola.
3. Kedua kaki bertumpu selebar bahu dan kedua lutut sedikit ditekuk.
4. Apabila dilakukan sambil melompat/loncat ketika bola agak tinggi kaki bisa sedikit dibuka atau muka belakang saat di udara.
5. Kepala ditarik ke depan menghadapi bola sebelum bola datang.
6. Saat bola mengenai kepala, kepala segera mengikuti arah datangnya bola untuk meredam kekuatan bola yang datang, dan usahakan bola jatuh didekatnya untuk segera dikuasai kembali.
7. Usahakan perkenaan bola benar-benar pada dahi penerima.
8. Kedua tangan direntangkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan dan berfungsi menghalangi lawan yang mau merebut bola yang dikontrolnya.

Kemampuan melakukan kontrol bola dengan kepala seiring kemampuan melakukan menyundul bola. Mengontrol bola dengan kepala lebih jarang dilakukan pemain karena arah kontrol bola lebih sulit dikendalikan oleh penerima.



Gambar 2.22 Mengontrol bola dengan kepala

Sumber: Dok. Pribadi

#### d. Menggiring bola (*dribbling*)

Keterampilan menggiring bola dalam bermain sepakbola sangat penting untuk mendekati daerah sasaran, melewati lawan, dan memperlambat permainan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam bermain sepakbola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak. Pemain yang telah mahir menguasai kemampuan menggiring yang efektif akan memberikan sumbangan yang sangat besar pada tim dalam pertandingan untuk mengacaukan pertahanan lawan. Menggiring bola yang efektif bila pemain mengetahui kapan harus menggiring bola dan kapan pemain tidak harus menggiring bola (segera mengoper maupun shooting) saat pemain menguasai bola. Kapan pemain harus segera passing dan kapan harus *dribbling*? Pertama: utamakan passing. Hal ini dilakukan jika ada pemain lain satu tim bebas atau tidak sedang dikawal lawan dan posisinya berdiri sangat menguntungkan. Kedua: lakukan passing, apabila bola yang digiringnya terancam direbut lawan (ada hadangan pemain lawan atau ada pressing dari lawan) maka mengumpankan bola kepada teman yang bebas pilihan yang tepat. Berusaha melewati hadangan atau *pressing* lawan belum tentu menyelamatkan bola, tetapi mengumpankan bola kepada teman yang bebas sudah pasti menyelamatkan bola. Ketiga: lakukan *dribbling* untuk menarik lawan ke arah *pen-dribble* bola dan pada saat yang sama menciptakan ruang yang bagus untuk teman satu tim. Keempat: untuk striker: 1) jika melakukan passing ke teman berarti offside, maka lakukan menggiring bola yang dikuasai untuk menerobos pertahanan lawan. 2) jika *dribbling* lebih menguntungkan untuk mencetak gol daripada mengumpankan bola ke teman.



Gambar 2.23 Latihan menggiring bola

Sumber: Wahyu Hidayat (2017)

Seorang pemain melakukan dribbling bola yang terlalu banyak akan dapat merugikan tim, misalnya bola akan cepat direbut lawan. Untuk bisa menggiring bola dengan baik, pemain harus terlebih dahulu menguasai teknik menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

Banyak ragam bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan menggiring bola pemain pemula. Kemampuan menggiring bola perlu dilatihkan sejak awal pada pemain pemula, agar pemain dalam menggiring bola bisa lengket dengan bola. Pemain yang sudah menguasai teknik menggiring bola dengan lengket (bola selalu dalam penguasaan), pemain tersebut dalam bermain tidak akan mudah kehilangan bola.

Adapun teknik menggiring bola yang sering dilakukan pemain saat bermain adalah

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Dribbling menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki untuk menggiring bola, sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam yaitu pemain dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam tidak begitu cepat bila dibandingkan menggiring bola dengan punggung kaki atau kaki bagian luar. Kelebihan yang lain, menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu bola akan selalu terlindungi oleh kedua kakinya. Dengan demikian, menggiring bola dengan kaki bagian dalam akan memberikan perlindungan yang lebih baik terhadap serobotan lawan (Danny Mielke, 2007:2).

Adapun analisis gerak menggiring bola dengan kaki bagian dalam, adalah sebagai berikut: (Sucipto, dkk. 2000:28–29)

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan dengan posisi menendang bola.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.

4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.



Gambar 2.24 Menggiring dengan kaki dalam

Sumber: Dok. Pribadi

5. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
  6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
  7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 2) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki berarti perkenaan bola dengan sepatu terletak pada tali sepatu. Dalam menggiring bola dengan punggung kaki akan memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda dengan menggiring bola dengan kaki bagian dalam maupun luar. Kelebihan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus cepat apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Pada umumnya menggiring bola dengan punggung kaki akan lebih cepat mendekati daerah tertentu yang dituju dari pada menggiring bola dengan kaki bagian lainnya. Adapun kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

Adapun analisis gerak menggiring bola dengan punggung kaki, adalah sebagai berikut: (Sucipto, dkk. 2000:31)

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh / mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
3. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.



4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
6. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh bola, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.25 Menggiring bola dengan punggung kaki  
Sumber: Dok. Pribadi

### 3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Seorang pemain sepakbola perlu meningkatkan penguasaan keterampilan mengontrol gerak bola yang dikuasainya saat menggiring bola. Keterampilan seorang pemain dalam mengolah *dribbling* secara efektif memungkinkan pemain tersebut untuk menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati hadangan pemain lawan. Menurut Danny Mielke (2007:4) “menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan dribbling adalah salah satu cara untuk mengontrol bola”. keterampilan seorang pemain untuk mengontrol bola digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang lari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola yang dikuasainya tetap berada di sisi luar kaki.

Dalam menggiring bola dengan kaki bagian luar akan memiliki kelebihan dan kelemahan. Adapun kelebihan menggiring menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan untuk menggiring bola, pemain tersebut dapat dengan untuk mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya. Pemain sepakbola yang andal dalam melakukan dribbling dengan sisi kaki bagian luar dan secara sebetar-sebetar melakukan sentuhan bola menggunakan sisi kaki bagian dalam tanpa mengurangi kecepatan dan kehilangan kontrol bola yang dikuasai.

Adapun analisis gerak menggiring bola dengan kaki bagian luar, adalah sebagai berikut: (Sucipto, dkk. 2000:30)

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
2. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh /mendorong bola bergulir ke depan.
3. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
4. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk penguasaan bola.
6. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.
7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.26 Menggiring dengan kaki bagian luar  
Sumber: Dok. Pribadi

Sebaiknya dalam menggiring bola, seorang pemain harus mampu mengombinasikan berbagai keterampilan menggiring bola baik dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian menurut kebutuhan saat menghadapi situasi di lapangan. Seorang pemain sepakbola dalam menggiring bola akan menghadapi situasi yang beraneka ragam. Pada situasi yang agak longgar pemain dapat melakukan *dribble* bola dengan cepat dengan punggung kaki, dan dalam waktu seketika mendapat hadangan dari lawan sehingga perlu menghindari hadangan lawan dengan melakukan tipuan ke kiri atau ke kanan dengan sentuhan bola dengan kaki bagian luar atau punggung kaki. Dengan demikian, seorang pemain dalam men-*dribble* bola pasti menggunakan kombinasi ketiga sentuhan dalam menggiring bola sehingga mampu menerobos atau mengelabui hadangan lawan.

#### e. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan untuk menyundul bola, karena dalam bermain sepakbola tidak selamanya bola menyusur tanah. Mengoper bola ke

teman yang jauh akan lebih efektif jika bolanya lambung, dengan tujuan untuk menghindari bola dipotong oleh lawan. Kadang persentase bola passing dan shooting yang menyusur tanah hampir sama dengan bola passing dan shooting yang melambung dalam satu kali pertandingan. Dengan demikian, kemampuan menyundul bola sangat dibutuhkan dan penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola apapun posisinya (bek, gelandang, pemain depan, bahkan kiper). Sebuah tim yang memiliki pemain-pemain yang jangkung atau lebih tinggi dari pemain-pemain lawan akan lebih menguntungkan melakukan serangan dengan umpan-umpan lambung untuk memenangkan bola di udara. Lain halnya jika, sebuah tim memiliki rata-rata pemain yang lebih rendah daripada rata-rata pemain lawan akan lebih mengandalkan umpan-umpan menyusur tanah dengan cepat dari pemain ke pemain lainnya dengan mengandalkan kelincahan dan kecepatan larinya.

Menyundul bola dalam bermain sepakbola merupakan gerakan dari seluruh anggota badan yang terdiri atas gerakan kaki, badan/togok, otot-otot leher, dan kepala. Kesemua bagian tubuh yang terlibat dalam melakukan sundulan bola harus dikoordinasikan secara baik dan harmonis. Untuk itu, kemampuan seorang pemain dalam mengoordinasikan gerakan dari bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam menyundul bola yang dilakukan dengan baik akan menghasilkan sundulan bola sesuai dengan harapan. Di samping koordinasi gerakan dari bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam menyundul bola, diperlukan sekali kelentukan otot punggung dalam melakukan *heading*. Otot-otot punggung memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan gerakan menyundul bola. Sebelum kepala melakukan kontak dengan bola, terlebih dahulu kepala dan tubuh bagian atas ditarik ke belakang sehingga badan melengkung ke belakang. Menurut Soekatamsi (1988:171) menyatakan salah satu dasar menyundul bola yaitu badan digerakan, ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot-otot perut, dorongan pinggul dan gerakan meluruskan kaki, badan diayunkan atau dihentakkan ke depan hingga dahi mengenai bola. Pendapat lain seperti yang dikemukakan oleh Pardosi H. Isak dan Justinus Lhaksana (2008:78) untuk melakukan sundulan yang keras, sebelum menyundul bola kepala dapat ditarik ke belakang. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas menunjukkan bahwa gerakan sebelum dahi kontak dengan bola, keleluasaan gerak pada sendi-sendi tulang belakang sangat membantu gerakan menyundul bola. Kelenturan persendian-persendian tulang punggung dan gerakan yang dapat dilakukan dari tulang belakang yaitu gerakan ke depan (*forward*) dan ke belakang (*backward*) dapat membantu melakukan gerakan menyundul bola

menjadi lebih kuat. Hal ini berarti kelentukan persendian tulang punggung dan otot-otot tulang punggung yang elastis sangat membantu gerakan menyundul bola.

Dalam melakukan *heading* yang keras dan terarah pada tujuan dengan baik sangat memerlukan kekuatan otot perut. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1994:48) setiap atlet cabang olahraga apa pun memerlukan bagian tengah badan yang kuat. Pada gerakan menyundul bola badan bagian atas ditarik ke belakang. Pada saat badan bagian atas ditarik ke belakang otot-otot punggung melakukan kontraksi sedangkan otot-otot perut rileks, sehingga badan bagian atas bisa ditarik ke belakang secara maksimal. Sesaat akan melakukan gerakan menyundul bola badan bagian atas dilentangkan ke depan sekuat-kuatnya untuk menyundul bola. Untuk dapat melentangkan badan secara kuat saat akan menyundul bola sangat diperlukan otot-otot perut yang kuat.

Dalam melakukan *heading* yang tepat pada dahi diperlukan persepsi kinestetik yang baik bagi seorang pemain. Persepsi kinestetik merupakan suatu fungsi dari organ-organ tubuh manusia yang berhubungan erat dengan gerak tubuh manusia. Organ-organ kinestetik adalah proprioceptor yang meliputi reseptor-reseptor sensori tertentu dalam otot-otot, tendo, persendian dan alat vestibular dari telinga bagian dalam. Pada situasi permainan sepakbola bahwa organ-organ reseptor tersebut mempunyai peran penting dalam setiap gerakan pemain. Hal ini karena dalam setiap permainan sepakbola, setiap pemain dituntut selalu bergerak sambil memperhatikan lawan, teman serta mengamati datangnya bola. Demikian juga halnya saat melakukan gerakan menyundul bola, saat pemain akan menyundul bola harus melihat arah datangnya bola, lawan dan teman yang akan diberi bola serta situasi yang lain sehingga dalam menyundul bola tepat sasaran sesuai yang diinginkan.

Menyundul bola bukan merupakan hal yang mudah, apalagi bagi pemain pemula. Untuk dapat menyundul bola dengan baik, seorang pemain harus menguasai teknik dasar menyundul bola yang benar. Pada bola-bola melambung, pemain harus berani untuk melakukan *heading*. Menyundul bola sangat dibutuhkan *skill* yang tinggi untuk memenangkan bola-bola lambung di atas kepala. Dalam menyundul bola, perlu memahami prinsip-prinsip dalam menyundul bola agar hasil sundulannya terarah pada sasaran yang dituju dan tidak menimbulkan sakit pada kepala. Untuk itu, prinsip-prinsip menyundul bola yang benar perlu dilatihkan atau diajarkan pada pemain pemula. Prinsip utama dalam melakukan *heading* bola adalah sebagai berikut: 1) lari ke arah datangnya bola, 2) pandangan mata tertuju pada bola sehingga dapat memperkirakan ketinggian bola yang akan disundul, 3) otot-otot leher harus kuat/dikuatkan

untuk menahan dan melawan laju bola yang akan disundul, 4) bagian kepala yang efektif untuk menyundul bola adalah bagian dahi (di atas alis mata), 5) badan bagian atas ditarik ke belakang sehingga sikap badan seperti membusur, dan saat mau menyundul bola lentingkan badan ke depan sekuat mungkin untuk menghasilkan sundulan bola yang keras, 6) pada waktu menyundul bola, mata tetap terbuka untuk tetap melihat bola yang disundulnya.

Seorang pemain menyundul bola yang datangnya melambung dari teman satu tim memiliki kegunaan, untuk: 1) meneruskan bola atau mengober bola ke teman kembali (passing), 2) mengontrol untuk dikuasai, dan 3) memasukkan bola ke gawang lawan. Sedangkan pemain menyundul bola yang datangnya dari pemain lawan atau serangan lawan, memiliki kegunaan sebagai berikut: 1) merebut bola, 2) menghalau bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan, 3) menghalau bola ke luar lapangan permainan.

Berdasarkan arah bola yang di-*heading* dapat dibedakan sebagai berikut: 1) menyundul bola ke arah depan (arah bola bisa melambung tinggi ke depan, datar, dan bola menurun), 2) menyundul bola ke arah samping (bola arahnya bisa samping depan, arah samping badan, dan samping belakang), 3) menyundul bola ke belakang (arah bolanya bisa lambung tinggi ke belakang dan datar). Arah sasaran dalam melakukan sundulan bola sangat ditentukan oleh posisi pemain yang akan diberi bola atau sasaran gawang yang jauh dari jangkauan penjaga gawang.

Sedangkan menyundul bola berdasarkan sikap badannya saat melakukan, dibedakan; 1) menyundul bola dalam posisi berdiri, 2) menyundul bola posisi sambil berlari, 3) menyundul bola sambil melompat/loncat, 4) menyundul bola sambil melayang atau melompat menjatuhkan diri. Berikut ini akan diuraikan teknik-teknik menyundul bola berdasarkan posisi badan saat menyundul bola. Bola yang datangnya setinggi kepala atau minimal setinggi bahu penerima bola dapat dilakukan dengan sundulan dalam sikap berdiri di tempat.

Analisis gerak menyundul bola dalam sikap berdiri, sebagai berikut: (Sucipto, dkk. 2000:32)

1. Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran.
2. Kedua lutut sedikit ditekuk.
3. Lentinkan badan ke belakang, pandangan diarahkan ke datangnya bola, dan dagu merapat ke leher.
4. Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola.

5. Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran.
6. Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.
7. Kedua tangan menjaga keseimbangan.



Gambar 2.27 Menyundul bola sikap berdiri tanpa awalan lari  
Sumber: Dok Pribadi

Bola yang datangnya setinggi kepala atau minimal setinggi bahu penerima bola dapat dilakukan dengan sundulan bola dalam sikap lari untuk menjemput bola, agar terhindar dari serobotan sundulan pemain lawan. Analisis gerak menyundul bola dengan sikap berlari, sebagai berikut:

1. Posisi badan tegak atau merendah sambil diikuti gerakan lari untuk menjemput datangnya bola.
2. Kedua lutut sedikit ditebuk.
3. Lentingkan badan ke belakang saat akan menerima bola, pandangan diarahkan ke datangnya bola dan otot-otot leher dikuatkan.
4. Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
5. Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran.
6. Setelah bola berhasil disundul, tetap melakukan gerakan lanjutan maju ke depan dengan berlari sebagai gerak lanjutan.
7. Kedua tangan menjaga keseimbangan.



Gambar 2.28 Menyundul bola dengan awalan lari  
Sumber: Dok Pribadi

Apabila datangnya bola lebih tinggi dari kepala saat posisi berdiri tegak dan bola hanya bisa dijangkau kepala dengan melompat/loncat, maka menyundul bola sambil melompat sangat menguntungkan. Adapun analisis gerak menyundul bola sambil meloncat/melompat, sebagai berikut:

1. Bergerak ke arah datangnya bola untuk menjemput bola dengan memperkirakan ketinggian bola bisa disundul kepala.
2. Pandangan mata selalu melihat bola, lawan dan teman yang diberi umpan.
3. Meloncat/melompat sesuai datangnya dan ketinggian bola.
4. Pada saat mencapai titik tertinggi, badan dilentingkan ke belakang, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan ke bola dan sasaran.
5. Kedua tangan sedikit direntangkan untuk menjaga keseimbangan dan menjaga bola dari serobotan sundulan lawan.
6. Saat akan mengenakan dahi ke bola, segera lentingkan badan ke depan untuk menyundul bola sehingga badan condong ke depan.
7. Mendaratlah dengan kedua kaki bersama.



Gambar 2.29 Menyundul bola sambil meloncat  
Sumber: Dok Pribadi

Apabila datangnya bola setinggi pinggang sampai setinggi dada saat posisi berdiri tegak dan bola bisa dijangkau dengan sundulan kepala dengan melompat/loncat sambil menjatuhkan diri (*dive header*). Menyundul bola sambil melompat menjatuhkan diri atau melayang menjatuhkan diri dapat dilakukan di depan gawang untuk mencetak gol. Menurut Danny Mielke (2007:52) menyatakan “*heading* sambil *diving* sering dilakukan di dekat gawang”. Pemain penyerang yang berusaha memasukkan ke gawang lawan akan maju dan menjatuhkan diri untuk menjangkau bola. Aksi *heading* sambil *diving* dilakukan ketika pemain penyerang tidak bisa menjangkau bola dengan berlari, melainkan hanya dapat dilakukan dengan *diving*. Dengan keberanian yang tinggi seorang pemain dapat melakukan lari kemudian melompat untuk melayang mendarat menjemput bola dengan sundulan kepala untuk menghalau serangan lawan atau mencetak gol yang diteruskan dengan menjatuhkan badannya ke tanah. Adapun analisis

gerak menyundul bola sambil meloncat/melompat untuk melayang di udara (menyundul bola sambil menjatuhkan diri), sebagai berikut: (Joseph A. Luxbacher, 2012:88)

### **Persiapan**

1. Luruskan bahu dengan bola yang datang.
2. Posisi tubuh sedikit merunduk.
3. Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki.
4. Tarik tangan ke samping belakang
5. Fokuskan perhatian pada bola.

### **Pelaksanaan**

1. Terjun ke depan untuk memintas gerakan bola.
2. Tubuh paralel dengan permukaan lapangan.
3. Miringkan kepala ke belakang.
4. Leher tidak bergerak.
5. Tangan diulurkan ke bawah depan.
6. Mata terbuka dan mulut tertutup.
7. Kontak bola dengan kening.

### **Follow-through**

1. Daya gerak ke depan pada titik kontak dengan bola.
2. Tahan tubuh yang jatuh dengan tangan.
3. Melompat berdiri dengan kedua kaki.



Gambar 2.30 Menyundul bola sambil melayang  
Sumber: Dok Pribadi

## **f. Melempar bola (*throw-in*)**

Pada permainan sepakbola saat bola dalam permainan, pemain yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk memainkan bola adalah penjaga gawang hanya di dalam daerah tendangan hukuman. Sedangkan penjaga gawang kalau posisinya di luar daerah tendangan hukuman tidak boleh menggunakan



tanggannya untuk memainkan bola. Pemain depan dapat menggunakan tangannya hanya pada saat melakukan lemparan ke dalam atau *throw-in*, selain itu tidak diperkenankan menggunakan tangannya untuk memainkan bola. Bola yang ke luar lapangan permainan lewat garis samping, cara memulai kembali permainan dilakukan dengan lemparan ke dalam oleh tim yang tidak mengeluarkan bola. Pemain yang melakukan lemparan ke dalam tidak boleh menyentuh kedua kalinya kembali sebelum bola disentuh oleh pemain lainnya.

*Throw-in* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola (Dany Meilke, 2007:40). Dalam proses pelatihan di Sekolah Sepakbola (SSB) maupun dalam pembelajaran di sekolah atau melalui ekstrakurikuler sepakbola keterampilan lemparan ke dalam tidak pernah dilatihkan/diajarkan secara mendalam pada atletnya. Sering pelatih atau guru menganggap lemparan ke dalam kurang penting, dibandingkan keterampilan yang lain dalam bermain sepakbola. Padahal dengan penggunaan lemparan ke dalam yang benar dan bisa jauh dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Kunci pokok keberhasilan dalam melakukan lemparan ke dalam adalah komunikasi yang baik secara non verbal antara pelempar lemparan ke dalam dengan penerima lemparan ke dalam. Penerima dan pelempar harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan ke dalam dilakukan. Pelempar *throw-in* harus memahami karakter penerima bola (arah dan kecepatan gerak) sehingga lemparan yang dilakukan benar baik lemparan ke arah penerima atau lemparan daerah.

Pemain yang mampu melakukan lemparan ke dalam dengan jauh akan memiliki keuntungan. Lemparan ke dalam dapat dijadikan senjata ampuh untuk melakukan serangan. Sebuah lemparan ke dalam yang sangat kuat dan jauh dapat mendorong bola dari garis samping ke tengah lapangan, menyusuri sisi lapangan, atau langsung ke depan gawang lawan sebagai serangan yang jitu di depan gawang lawan. Di samping itu, lemparan ke dalam biasanya lebih mudah untuk dikontrol daripada bola yang ditendang dan memungkinkan pemain yang menerima bola untuk mengembalikan dan mempertahankan kontrol bola.

Bagi pemula sering dalam melakukan lemparan ke dalam sering melakukan kesalahan-kesalahan, seperti kaki diangkat satu atau melakukan lemparan sambil melompat, lemparan dilakukan dengan menipu, kurang tegas dalam melempar, dan lemparan dilakukan dengan sebelah tangan, serta bola dilempar dari depan dada seperti *chass pass* dalam basket. Untuk itu, seorang pemain harus mengetahui prinsip-prinsip dalam melakukan lemparan ke dalam yang benar. Adapun prinsip-prinsip melakukan lemparan ke dalam yang benar, adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dipegang dengan kedua tangan secara simetris.
- 2) Bola dilempar dari belakang kepala lewat atas kepala.
- 3) Saat mau melepaskan bola kedua kaki menyentuh tanah/berhubungan dengan tanah.
- 4) Arah lemparan dan pelempar lemparan ke dalam harus menghadap ke dalam.
- 5) Dalam melakukan lemparan ke dalam tidak boleh menipu (badan menghadap utara tetapi lemparan bola ke selatan).

Kesalahan dalam melakukan lemparan ke dalam dapat berakibat lemparan ke dalam berpindah ke tim lawan. Dalam melakukan lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu tanpa awalan dan dengan awalan.

Lemparan ke dalam yang dilakukan tanpa awalan, biasanya teman yang diberi bola oleh pelempar lemparan ke dalam dekat sehingga tidak perlu awalan. Analisis gerak dalam melakukan lemparan ke dalam tanpa awalan adalah sebagai berikut: (Sucipto, dkk. 2000:37)

1. Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki ke depan dan lutut sedikit ditekuk.
2. Bola dipegang di atas kepala dengan jari-jari dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu dibelakang bola.
3. Bola ditarik ke belakang kepala sambil melentingkan badan.
4. Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu dan kedua tangan diayun ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan.
5. Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan.
6. Bertemu di belakang bola.



Gambar 2.31 Lemparan ke dalam tanpa awalan

Sumber: Dok Pribadi

Lemparan ke dalam yang dilakukan dengan awalan, biasanya teman yang diberi bola oleh pelempar lemparan ke dalam jauh sehingga perlu awalan untuk menambah jauhnya lemparan. Analisis gerak dalam melakukan lemparan ke dalam dengan awalan adalah sebagai berikut: (Sucipto, dkk. 2000:38)

1. Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola dipegang di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu dibelakang bola.
2. Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum, sebelum batas lemparan tarik bola ke belakang kepala, badan dilentingkan.
3. Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu dan kedua tangan diayun ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan.
4. Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan.



Gambar 2.32 Lemparan ke dalam dengan awalan  
Sumber: Dok Pribadi

### **g Gerak tipu dengan bola.**

Pada permainan sepakbola seorang pemain tidak akan lepas dengan gerakan-gerakan untuk menipu lawan, baik yang dilakukan oleh pemain yang menguasai bola atau pemain lain yang satu tim dengan pemain yang menguasai bola dengan tujuan untuk melepaskan diri dari kawalan/hadangan pemain lawan. Kemahiran pemain yang menguasai bola untuk melakukan gerakan tipuan sangat dibutuhkan untuk menerobos pertahanan lawan maupun hadangan lawan. Teknik gerak tipu dengan bola adalah kemahiran yang dimiliki untuk mengecoh lawan sehingga memenangkan posisi dan lolos dari penjagaan atau hadangan lawan. Sedangkan teman yang lain dapat melakukan gerak tipu tanpa bola agar dapat menarik perhatian lawan sehingga teman yang menguasai bola dapat meloloskan dari penjagaan untuk segera memberikan bola keteman atau melakukan tembakan ke gawang. Apa yang dilakukan teman yang tidak

menguasai merupakan gerak tipu tanpa bola seperti bergerak cepat mengambil posisi sedemikian rupa sehingga menguntungkan teman yang menguasai bola untuk memberikan bola atau menembak bola ke gawang. Gerak tipu dengan bola yang dikombinasikan dengan gerak tipu gerakan badan akan menyulitkan lawan untuk dapat merampas bola atau membayangi.

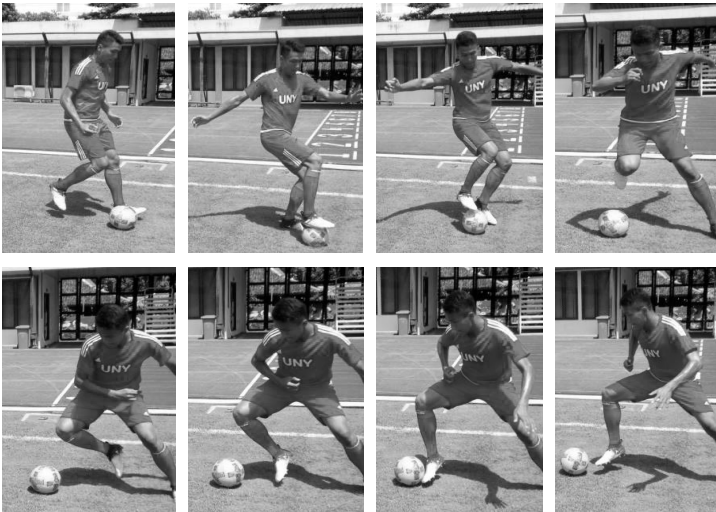


Gambar 2.33 Gerak tipu membalik dengan kaki dalam  
Sumber: Dok Pribadi

Seorang pemain sepakbola harus membekali diri bagaimana bisa melakukan gerak tipu dengan bola untuk melewati lawan. Dalam sepakbola diperlukan dan mensyaratkan pemain untuk selalu bergerak terus-menerus baik saat menyerang maupun bertahan menghadapi serangan lawan. Pemain yang tidak menguasai bola perlu sekali bergerak mencari ruang yang kosong atau bebas agar teman satu tim yang menguasai bola mudah memberikan bola. selain itu, pemain yang tidak menguasai bola perlu bergerak untuk menarik lawan agar memberikan ruang yang bebas bagi teman yang menguasai bola untuk melakukan shooting atau mengoper ke teman yang lain. Kunci keberhasilan pemain dalam melakukan gerak tipu dengan bola adalah kemampuan biomotor yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan dalam mengolah bola serta mengubah arah gerak tubuh dan bolanya saat pemain lawan menghadangnya. Kerjasama yang didukung saling memahami karakter bermain antar pemain dalam satu tim sangat menentukan keberhasilan tim meraih kemenangan dalam bertanding.

Untuk pemain belakang sangat disarankan jangan terlalu banyak membawa bola dan sering melakukan gerak tipu dengan bola karena sangat berbahaya jika bola yang dikuasai dapat direbut lawan. Pemain belakang sangat dibutuhkan bermain yang efektif dan tidak sering membuat blunder (penguasaan bola mudah direbut lawan, umpan-umpan kurang tepat dan mudah dipotong lawan) dengan cara menguasai bola segera memberikan bola ke teman yang bebas. Perlu diingat bahwa pemain lawan juga memiliki strategi bagaimana merebut bola dari lawan dengan mudah.

Gerak berhenti mendadak dan segera balik arah saat menguasai bola merupakan gerak tipu dengan bola. Gerak berhenti khususnya sangat efektif jika menghadapi pemain lawan yang sangat agresif dan tidak bisa menghindari kejarannya dengan cukup baik (Dany Mielke, 2007:88). Hal ini dapat dilakukan, saat pemain lawan mengejarmu dalam jarak yang sangat dekat, segera tambah kecepatan lari dan seketika itu pula berusaha berhenti mendadak untuk menipu lawan yang mengejar. Segera putar badan dan berbalik arah dengan cara bola diinjak dengan kaki bagian luar untuk ditarik berbalik arah dan usahakan posisi pembawa bola berada diantara bola dan lawan. Jika pemain yang menguasai bola dapat melakukannya dengan benar, lawan tidak akan mampu bereaksi dengan cukup cepat. Setelah dapat melakukan gerakan tipuan dapat dilanjutkan dengan menggiring bola kearah yang lain atau segera mengoperkan bola ke teman yang bebas.



Gambar 2.44. Gerak tipu membalik dengan bola diinjak  
Gambar: Dok Pribadi

Gerak zig-zag dapat digunakan sebagai senjata yang jitu dalam mengelabui lawan yang hendak menghadangnya. Gerak lari zig-zag adalah taktik untuk menipu pemain lawan untuk meloloskan diri dari penjagaan yang ketat. Gerak tipu lari zig-zag sangat efektif saat menghadapi pemain yang larinya kalah cepat atau kecepatan reaksinya mengubah arah lambat. Pemain melakukan gerak tipu dengan lari zig-zag dapat dilakukan saat hampir dekat lawan yang menghadang coba rebahkan badan condong ke depan ke salah satu sisi seolah-olah mau bergerak membawa bola ke sisi tersebut. Ketika lawan yang menghadang bergerak mengikuti arah tubuh yang menguasai bola, segera pemain yang menguasai bola melakukan gerak tubuh berlawanan dengan gerak tubuh sisi semula sambil bola disentuh ke arah gerak tubuh yang diinginkan.

#### **h. Merampas atau merebut bola.**

Setiap pemain sepakbola di samping menguasai keterampilan dalam mengolah bola di saat menguasai bola, juga harus mampu merebut kembali saat timnya kehilangan bola atau diserang lawan. Keterampilan merebut bola harus dimiliki setiap pemain saat timnya diserang lawan, tidak hanya para pemain belakang saja, pemain depan pun harus memiliki keterampilan dalam merebut atau merampas bola. Khusus pemain belakang harus memiliki keterampilan dasar dalam merampas bola saat timnya diserang lawan. Para pemain bertahan harus mampu menjaga atau menempel ketat pemain lawan yang berada di daerah pertahanan sendiri untuk mencegah passing atau mencetak gol dan harus berusaha semaksimal mungkin untuk menyerobot bola dari penguasaan pemain lawan. Pemain bertahan harus menguasai teknik melakukan tackling yang benar yang merupakan aksi pemain belakang menggunakan kaki untuk merebut bola dari penguasaan pemain lawan.

Para pemain bertahan harus melakukan beberapa gerak pertahanan yang penting dalam rangka mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola. Pemain belakang harus melakukan gerakan-gerakan untuk mencegah pemain lawan melakukan tembakan ke gawang, membuang bola dari daerah pertahanan, mengentikan atau memperlambat laju tim lawan, atau menghadang semua pemain penyerang. Menurut Sucipto, dkk. (2000:34) “merampas bola (*tackling*) merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan”. Salah satu metode untuk menguasai bola adalah dengan merebut bola dari penguasaan pemain lawan. Ada tiga teknik dasar merebut bola/tackle (Joseph A. Luxbacher, 2012:53) yaitu *block tackle* (memblok), *poke tackle* (menyodok), *slide tackle* (meluncur).

### 1) **Block tackle (memblok)**

*Block tackle* merupakan teknik pemain bertahan dalam rangka merebut dan menguasai bola dari penguasaan pemain lawan dengan sikap badan pemain bertahan tetap berdiri. Dalam merebut bola sambil berdiri yang dipakai oleh Sucipto dan kawan-kawan menggunakan istilah *standing tackling*. *Standing tackling* digunakan oleh pemain bertahan ketika pemain lawan yang menguasai bola bergerak ke arah pemain bertahan. *Standing tackling* atau merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping atau depan pemain yang menguasai bola. Adapun analisis gerak merampas bola sambil berdiri (memblok), adalah sebagai berikut: (Joseph A. Luxbacher, 2012:54)

#### **Persiapan**

1. Rapatkan jarak dengan lawan.
2. Condongkan badan ke depan.
3. Tubuh membungkuk dengan berat badan ke samping.
4. Tarik kaki yang akan memblok.
5. Tempatkan kaki tersebut di samping.
6. Jaga agar kaki tetap kokoh.
7. Pusatkan perhatian pada bola.

#### **Pelaksanaan**

1. Bahu lurus dengan lawan.
2. Pindahkan daya gerak ke depan.
3. Gerakan kaki yang akan memblok ke bagian tengah bola.
4. Jaga agar kaki tetap kokoh.
5. Pertahankan pusat gravitasi yang rendah.

#### **Follow-through**

1. Daya gerak timbul pada saat kontak.
2. Dorong bola ke depan melewati lawan.
3. Kuasai bola.
4. Memulai serangan balasan.



Gambar 2.35. Black tackle  
Sumber: Vistor Karel Pattiasina (2017)

## 2) *Poke tackle* (menyodok)

Adapun analisis gerak merampas *poke tackle* (menyodok bola), adalah sebagai berikut: (Joseph A. Luxbacher, 2012:54)

### Persiapan

1. Rapatkan jarak dengan lawan.
2. Bungkukkan badan sedikit dengan lutut ditekukkan.
3. Pertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh.
4. Fokuskan perhatian pada bola.

### Pelaksanaan

1. Julurkan kaki yang akan *tackle* ke arah bola.
2. Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan.
3. Sodok bola dengan jari kaki.
4. Hindari kontak dengan lawan sebelum melakukan *tackle*.

### *Follow-through*

1. Kaki ditarik.
2. Kejar dan kuasai bola.



Gambar 2.36. *Poke tackle*  
Sumber: Vistor Karel Pattiasina (2017)

## 3) *Slide tackle* (meluncur)

Pemain melakukan *slide tackle*, Jika bola yang dikuasai lawan jauh sehingga tidak mungkin dihadang atau diserobot secara efektif. Dalam posisi ini, pemain akan efektif merebut bola menggunakan pilihan *sliding tackling*. *Slide tackle* adalah keterampilan sepakbola yang sangat penting digunakan oleh pemain belakang atau depan. *Tackle* sambil menjatuhkan diri membutuhkan waktu dan teknik yang tepat dan hendaknya digunakan jika mendesak sekali demi menyelamatkan gawangnya dari kebobolan. Melakukan *slide tackle* yang tidak tepat posisi jatuhnya dapat menyebabkan pemain itu sendiri yang mengalami cedera. Di samping itu, *slide tackle* yang terlambat akan berakibat *slide tackle* tidak



kena sehingga bola dan lawan lepas yang dapat membahayakan gawang sendiri. *Sliding tackling* yang terlambat dapat berakibat bola tidak kena tetapi mengenai kaki lawan, sehingga mendapat sanksi pelanggaran. Kalau pelanggaran di dalam daerah tendangan hukuman maka dapat hukuman pinalti, jika dilakukan di luar daerah tendangan hukuman akan dihukum tendangan bebas langsung. Adapun analisis gerak *slide tackle* (meluncur), adalah sebagai berikut: (Joseph A. Luxbacher, 2012:55)

### **Persiapan**

1. Dekati bola dari belakang atau samping.
2. Bungkukkan tubuh saat mendekati bola.
3. Pertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh.
4. Fokuskan perhatian pada bola.

### **Pelaksanaan**

1. Keluarkan kaki.
2. Luncurkan tubuh ke samping.
3. Letakkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
4. Luruskan tungkai kaki ke arah bola.
5. Luruskan kaki yang akan men-*tackle*.
6. Tekuk lutut kaki yang lainnya.
7. Sentakkan kaki ke bola.
8. Tendang bola dengan instep.
7. Hindari kontak dengan lawan sebelum bola di-*tackle*.

### **Follow strough**

1. Melompat berdiri.
2. Menguasai bola jika mungkin



Gambar 2.37. *Slide tackle*  
Sumber: Vistor Karel Pattiasina (2017)

## i. Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Penjaga gawang dalam suatu kesebelasan sangatlah penting sebagai pertahanan terakhir agar gawangnya tidak kebobolan. Pertandingan tidak akan dimulai kalau salah satu tim belum ada penjaga gawangnya. Keberadaan penjaga gawang dalam pertandingan sangat mutlak, karena pertandingan tidak akan dilanjutkan kalau penjaga gawang dari satu tim tidak ada. Apabila penjaga gawang sakit/mengalami cedera maka pertandingan harus dihentikan dulu. Pertandingan dilanjutkan lagi apabila penjaga gawang telah sembuh dan siap bertanding lagi atau apabila tidak mungkin bermain lagi penjaga gawang dapat diganti dulu baru pertandingan dilanjutkan. Lain halnya pemain depan, bila pemain depan sakit/mengalami cedera dapat ditandu ke luar lapangan dulu untuk mendapatkan perawatan, selama pemain yang cedera mendapatkan perawatan pertandingan dapat dilanjutkan tanpa menunggu pemain yang cedera tadi sembuh.

Penjaga gawang merupakan pemain yang paling penting dalam tim sepakbola. Menurut Joseph A. Luxbacher (2012:125) menyatakan “kiper memberikan garis pertahanan yang terakhir bagi tim dan harus menguasai serangkaian keterampilan yang seluruhnya berbeda dengan keterampilan yang digunakan oleh pemain lapangan”. Kiper merupakan satu-satunya pemain yang memiliki keistimewaan, keistimewaan itu terletak pada penggunaan kedua tangannya untuk menangkap, memblok, dan menepis bola yang mengarah ke gawangnya selama kiper berada di dalam daerah tendangan hukuman.

Teknik penjaga gawang yang pokok ada tiga, yaitu menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola. Pada materi ini tidak akan membahas secara detail tentang cara melempar dan menendang bagi penjaga gawang. Disini akan dibahas secara detail terkait penjaga gawang dalam menangkap bola, karena hal ini terkait dalam mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola. Ada beberapa teknik menangkap bola, jika dilihat posisi saat penjaga gawang menguasai bola atau dilihat arah bolanya. Adapun teknik menangkap bola, yaitu: 1) menangkap bola dalam sikap berdiri, 2) menangkap bola dalam sikap jongkok, 3) menangkap bola sambil melompat/loncat, dan 4) menangkap bola sambil melompat/loncat kemudian diikuti *diving*/menjatuhkan diri.

Analisis gerak penjaga gawang dalam usaha menangkap bola dalam sikap berdiri dari bola yang datangnya setinggi bahu sampai setinggi raihan tangan saat berdiri tegak, adalah sebagai berikut:

- a. Segera bergerak/mengambil posisi badan menghadap bola.
- b. Berdiri dengan kedua kaki kangkang selebar bahu sejajar/kaki muka belakang agar lebih stabil berdirinya dan lutut sedikit ditekuk.

- c. Pandangan mata selalu melihat arah datangnya bola.
- d. Badan sedikit membungkuk sebatas pinggang.
- e. Kedua tangan di depan dada agak ke depan dengan siku ditekuk dan tepak tangan menghadap ke depan.
- f. Ketika bola mengenai telapak tangan, segera ikuti arah bola untuk mengerem laju bola sehingga bola tidak mental kembali.
- g. Segera dikuasai seperti saat menangkap awal atau segera bola dipeluk ke depan dada, jika lawan yang mendekatinya.
- h. Jika situasi lawan jauh, bola dapat ditep dengan kedua tangannya untuk dihentikan jatuh di depannya untuk dikuasai dengan kaki.



Gambar 2.38 Menangkap bola tinggi di atas kepala  
Sumber: Dok Pribadi

Analisis gerak penjaga gawang dalam usaha menangkap bola dalam sikap berdiri dari bola yang datangnya setinggi lutut sampai setinggi dada saat berdiri tegak, adalah sebagai berikut:

- a. Segera bergerak/mengambil posisi badan menghadap bola.
- b. Berdiri dengan kedua kaki kangkang selebar bahu sejajar/kaki muka belakang agar lebih stabil berdirinya dan lutut sedikit ditekuk.
- c. Badan sedikit membungkuk sebatas pinggang.
- d. Pandangan mata selalu melihat arah datangnya bola.
- e. Kedua tangan dijulurkan ke bawah dengan siku sedikit ditekuk dan telapak tangan menghadap ke depan atas.
- f. Ketika bola mengenai lengan, segera ikuti arah bola untuk mengerem laju bola sehingga bola tidak mental kembali dan segera tutup bola dengan tangannya di depan dada agar tidak lepas jika lawan dekat.
- g. Jika situasi lawan jauh, bola dapat diblok saja dengan kedua tangannya untuk dihentikan jatuh di depannya untuk dikuasai dengan kaki.



Gambar 2.39 Menangkap bola setinggi lutut sampai dada  
Sumber: Dok Pribadi

Analisis gerak penjaga gawang dalam usaha menangkap bola pada sikap jongkok dari bola yang datangnya menyusur tanah, adalah sebagai berikut:

- a. Segera bergerak/mengambil posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- b. Berdiri dengan kedua kaki kangkang selebar bahu sejajar/kaki muka belakang agar lebih stabil berdirinya dan lutut ditekuk.
- c. Badan membungkuk sebatas pinggang.
- d. Pandangan mata selalu melihat arah datangnya bola.
- e. Kedua tangan dijulurkan ke bawah dengan siku sedikit ditekuk dan telapak tangan menghadap ke depan atas.
- f. Ketika bola mengenai lengan, segera ikuti arah bola untuk mengerem laju bola sehingga bola tidak mental kembali dan segera tutup bola dengan tangannya di depan dada agar tidak lepas jika lawan dekat.
- g. Jika situasi lawan jauh, bola dapat diblok saja dengan kedua tangannya untuk dihentikan di depannya untuk dikuasai dengan kaki.



Gambar 2.40 Gerak penjaga gawang dalam usaha menangkap bola yang menyusur tanah  
Sumber: Dok. Pribadi

Analisis gerak penjaga gawang dalam usaha menangkap bola sambil melompat/loncat dari bola yang datangnya tinggi, adalah sebagai berikut:

- a. Segera bergerak/mengambil posisi searah datangnya bola.
- b. Penjaga gawang harus mampu memperkirakan tinggi bola agar dapat diraih bola saat melompat/loncat mencapai titik tingginya.

- c. Pandangan mata selalu melihat arah datangnya bola.
- d. Segera melompat/loncat dengan kedua tangan dijulurkan ke atas dengan telapak tangan menghadap arah bola.
- e. Ketika bola mengenai telapak tangan, segera sedikit ikuti arah bola untuk mengerem laju bola sehingga bola tidak mental kembali.
- f. Segera dikuasai seperti saat menangkap awal atau segera bola dipeluk ke depan dada, jika lawan yang mendekatinya.
- g. Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.



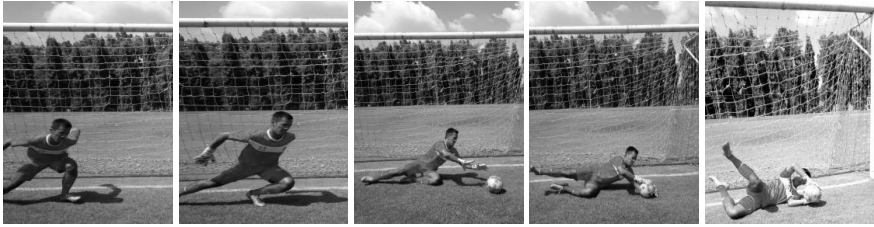
Gambar 2.41 Gerak penjaga gawang menangkap bola sambil loncat dari bola yang datangnya tinggi  
Sumber: Dok. Pribadi

Analisis gerak penjaga gawang dalam usaha menangkap bola sambil melompat/loncat untuk menjatuhkan diri bola yang datangnya menyusur tanah atau melambung dimana bola jauh dari posisi berdiri, adalah sebagai berikut:

- a. Pandangan mata selalu melihat arah datangnya bola.
- b. Segera melompat/loncat ke arah datangnya bola (sisi sebelah kiri atau kanan) dengan kedua tangan dijulurkan dengan telapak tangan menghadap arah bola.
- c. Ketika bola mengenai telapak tangan, segera sedikit ikuti arah bola untuk mengerem laju bola sehingga bola tidak mental kembali.
- d. Mendarat dengan salah satu sisi badannya.



Gambar 2.42 Menangkap bola menyusur tanah di sebelah kanan  
Sumber: Dok Pribadi



Gambar 2.43 Menangkap bola menyusur tanah di sebelah kiri  
Sumber: Dok Pribadi

Analisis gerak penjaga gawang dalam usaha menepis bola sambil melompat/loncat untuk menjatuhkan diri bola yang datangnya menyusur tanah atau melambung dimana bola jauh dari posisi berdiri, adalah sebagai berikut:

- Pandangan mata selalu melihat arah datangnya bola.
- Seegera melompat/loncat ke arah datangnya bola (sisi sebelah kiri atau kanan) dengan satu tangan atau kedua tangan dijulurkan dengan telapak tangan menghadap arah bola.
- Ketika bola mengenai telapak tangan, segera dorong/tepis bola dengan satu tangan atau kedua tangannya untuk membelokkan laju bola ke samping kanan atau kiri tiang gawang.
- Mendarat dengan salah satu sisi badannya.



Gambar 2.44 Menepis bola yang menyusur tanah di samping kiri  
Sumber: Dok. Pribadi



Gambar 2.45 Menepis bola yang menyusur tanah di samping kanan  
Sumber: Dok. Pribadi

Analisis gerak penjaga gawang dalam usaha menepis bola lewat atas gawang sambil melompat/loncat untuk bola yang datangya melambung, adalah sebagai berikut:

- a. Pandangan mata selalu melihat arah datangya bola.
- b. Segera melompat/loncat ke arah datangya bola dengan satu tangan dijulurkan dengan telapak tangan menghadap arah bola.
- c. Ketika bola mengenai telapak tangan, segera dorong/tepis bola dengan satu tangan untuk membelokkan laju bola ke atas mistar gawang.
- d. Mendarat dengan salah satu sisi badannya.

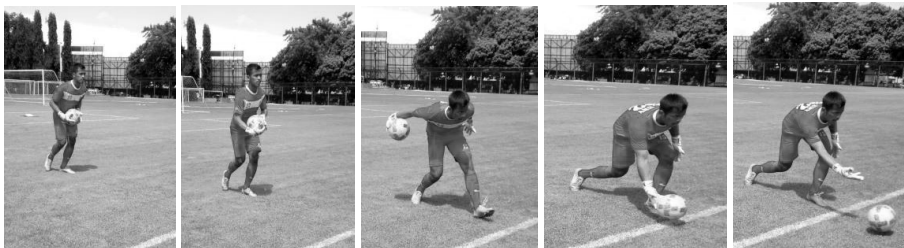


Gambar 2.46 Mentip bola melambung di atas mistar  
Sumber: Dok. Pribadi

Analisis gerak penjaga gawang melempar bola dalam usaha memberikan bola ke temannya pada jarak yang dekat dengan cara menggelindingkan bola, adalah sebagai berikut: (Joseph A. L, 2012:137)

### Persiapan

1. Berdiri menghadap target.
2. Meletakkan bola pada telapak tangan yang ditekukkan.
3. Melangkahkan ke arah target dengan kaki yang berlawanan dengan tangan yang akan melempar.



Gambar 2.47 Melempar bola menyusur tanah dalam jarak dekat  
Sumber: Dok Pribadi

### **Pelaksanaan**

1. Mencondongkan tubuh ke depan pada pinggang.
2. Menarik tangan dan bola ke belakang.
3. Melepaskan bola sejajar dengan permukaan lapangan dengan gerakan bowling.

4. Kepala tidak bergerak dan terfokus pada target.

### ***Follow through***

1. Teruskan gerakan pada lengan yang melempar.
2. Tubuh ditegakkan kembali.

Analisis gerak penjaga gawang melempar bola dalam usaha memberikan bola ke teman yang jaraknya jauh dengan melambung, adalah sebagai berikut: (Joseph A. Luxbaxher, 2012:138)

### **Persiapan**

1. Lingkari bola dengan jari, telapak tangan, dan pergelangan tangan.
2. Ulurkan tangan yang akan melempar ke belakang dengan tubuh menyamping target.
3. Ulurkan tangan yang lainnya ke arah target.
4. Lengkungkan badan ke belakang.
5. Bola dipegang pada ketinggian pinggang.
6. Kepala tidak bergerak dan difokuskan pada target



Gambar 2.48 Melempar bola lambung jauh

Sumber: Dok Pribadi

### **Pelaksanaan**

1. Melangkah ke arah target.
2. Gerakan mencambuk pada tangan yang melempar seiring busur gerakan ke atas.
3. Bola dilepaskan.

### ***Follow through***

1. Teruskan gerakan akhir dari tangan yang melempar.





# BAB III

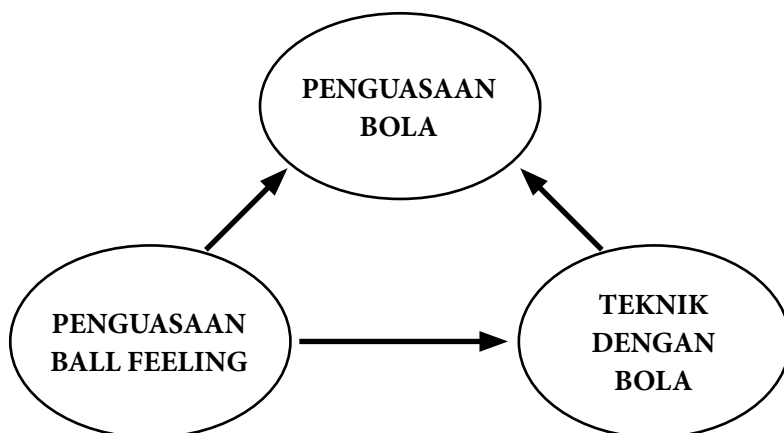
## BENTUK-BENTUK PEMBELAJARAN UNTUK MENGEMBANGKAN PENGUSAHAAN TEKNIK DASAR DALAM BERMAIN SEPAKBOLA

---

### A. BENTUK LATIHAN UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN *BALL FEELING*

Dalam permainan sepakbola salah satu unsur pokok untuk dapat mewujudkan prestasi pemain secara maksimal adalah penguasaan bola, ini berarti, jika faktor-faktor pendukung lainnya dianggap cukup menunjang. Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri pemain melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri, 1986:20). Dengan demikian, semakin banyak bagian badan yang dapat digunakan untuk menguasai bola dengan baik dan tidak menyalahi peraturan yang berlaku, semakin baik pula kualitas permainannya. Wiel Coerver (1985:85), menyatakan pemain yang memiliki kualitas *skill* yang baik dalam *ball feeling*, maka pemain tersebut akan lebih mudah untuk melakukan teknik-teknik baru dalam bersepakbola. Sedangkan Kadir Yusuf (1982:213) menyatakan tindakan fundamental dalam latihan teknik, termasuk latihan teknik menendang, mengontrol, menggiring dan sebagainya merupakan usaha agar seorang pemain dapat menyatu/lengket dengan bola.

Dengan mencermati dan memperhatikan beberapa pernyataan tersebut di atas dapat ditarik intisarinnya yaitu untuk dapat memiliki penguasaan bola dengan baik setiap pemain harus memiliki kemampuan ball feeling yang baik terhadap bola. Sehubungan dengan hal itu, untuk mengetahui lebih lanjut dari uraian di atas dapat dilihat bagan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Pola Rangkaian Pengembangan Penguasaan Bola

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai pengertian dan pemahaman gambar yang tertera diatas, perlu uraian masing-masing faktor yang terdapat dalam gambar tersebut. Adapun uraian pokok faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

## 1. Penguasaan bola

Penguasaan bolameliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi: a. Teknik menendang, b. teknik mengontrol, c. teknik menggiring, d. teknik menyundul (Soegijanto, 1990:13). Lebih lanjut Soegijanto menyatakan di samping empat teknik di atas masih ada beberapa teknik lain yang perlu dikuasai dan dikembangkan untuk mendukung kemampuan bermain sepakbola yang baik, meliputi: a. Melempar bola, b. Gerak tipu dengan bola, c. Merampas bola, dan d. Teknik penjaga gawang. Untuk dapat menampilkan kualitas bermain sepakbola yang baik, pemain harus memiliki kemampuan penguasaan gerak teknik bermain sepakbola. Menurut Sucipto, dkk. (2000:17) teknik dasar dalam bermain sepakbola, meliputi: 1) menendang (*kicking*), 2) menghentikan (*stopping*), 3) menggiring (*dribbling*), 4) menyundul (*heading*), 5) merampas (*tackling*), 6) lemparan ke dalam (*throw-in*), dan 7) menjaga gawang (*goal keeping*).

## 2. *Ball felling*

Berbagi bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola yang sedang dikuasainya. Bagi pemain pemula biasanya belum memiliki perhitungan

yang baik terhadap bola yang sedang dikuasainya, sehingga sering kali mengalami kesulitan dalam hal penguasaan bola. Oleh karena itu, pemain pemula lebih dulu diajak latihan-latihan untuk mengenalkan sifat-sifat bola, agar dapat menyatu dengan bola (*ball feeling*). Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula.

Dalam hal ini Soedjono (1980:3) menyatakan bahwa dengan melalui latihan *ball felling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya latihan ini tidak membutuhkan tempat latihan yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa pasangan).

### 3. Bentuk-bentuk Latihan *Ball Felling*

Setelah pemain mengetahui beberapa tujuan dan manfaat dari latihan *ball felling*, maka pemain pemula perlu mengetahui bentuk latihan *ball felling*. Menurut Subagiyo Irianto, (2013:134) menyatakan “tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yakni bagian kaki, paha, dan bagian kepala.

#### a. Latihan *ball felling* dengan bagian kaki

##### 1) Menahan bola di atas punggung kaki

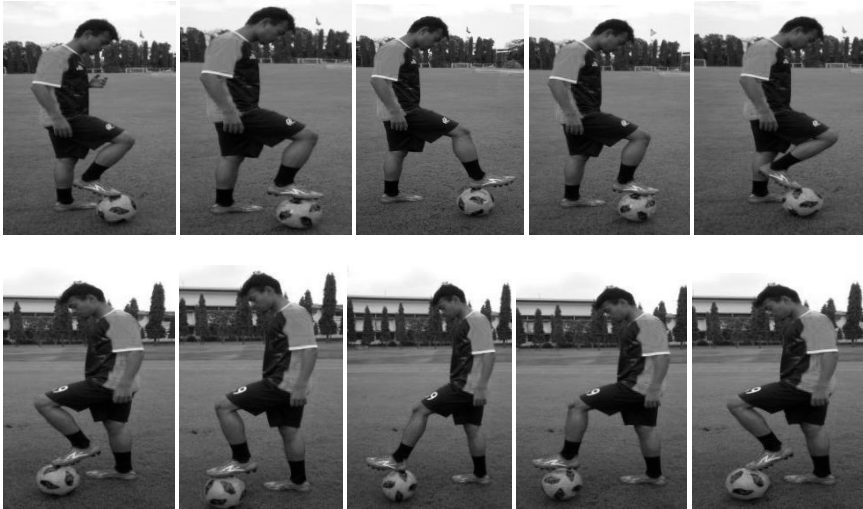
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: bola diletakkan di tanah agak ke depan, kemudian dengan sol sepatu bola ditarik. Setelah itu, segera bola dengan ujung kaki diletakkan di punggung kaki untuk ditahan selama mungkin agar tidak jatuh. Lakukan latihan ini berulang-ulang dengan kaki bergantian. Tujuan latihan ini adalah menahan bola terletak di punggung kaki selama mungkin untuk tidak jatuh.



Gambar 3.2 Menahan bola di punggung kaki

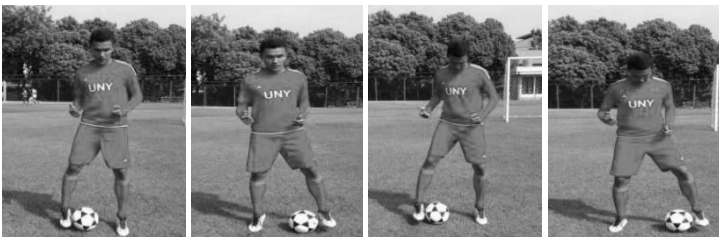
Sumber: Dok. Pribadi

- 2) Menggulir-gulirkan bola dengan telapak kaki/sol sepatu  
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: bola diinjak dengan ujung sol sepatu, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang dengan sol sepatu tetap menempel pada bola. Latihan dapat dilakukan berulang-ulang dengan bergantian kaki.



Gambar 3.3 Menggulirkan bola ke depan dan belakang dengan sol sepatu  
Sumber: Dok. Pribadi

- 3) Memainkan bola diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam/selangkang kaki  
Latihan ini dilakukan dengan cara: bola berada diantara dua kaki kemudian bola digulirkan dengan kaki kanan dengan kaki bagian dalam dan dilanjutkan digulirkan lagi dengan kaki kiri dengan kaki bagian dalam. Hal ini dilakukan berulang-ulang dan bola selalu berada di belakang kaki untuk dimainkan ke kanan dan ke kiri dengan kaki bagian dalam. Latihan ini bisa dilakukan di tempat saja, sambil bergerak ke depan, bergerak ke belakang.

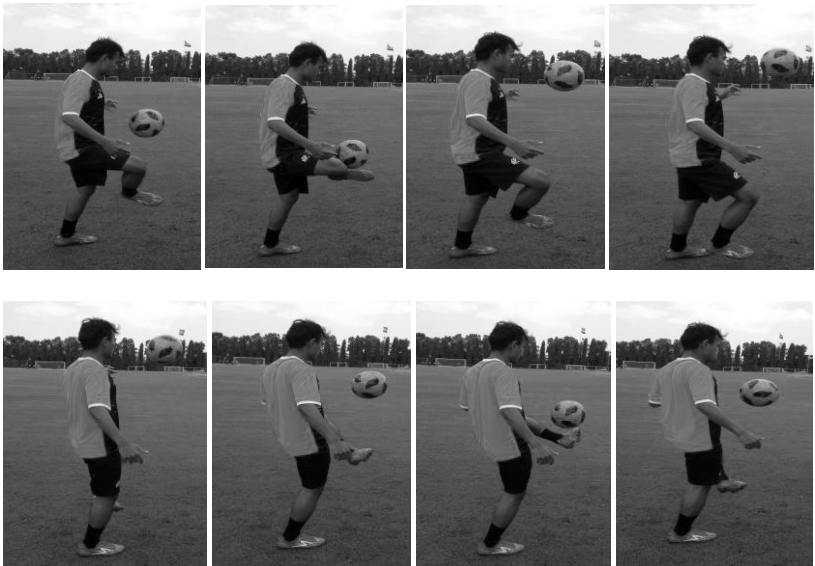


Gambar 3.4 Memainkan bola diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam

4) Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.

a) Menimang bola dengan kaki bagian dalam

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian dijatuhkan dan selanjutnya dengan kaki bagian dalam, bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang secara berulang-ulang. Hal ini dapat dilakukan dengan satu kaki dulu sampai bisa, setelah bisa dapat dilakukan dengan berganti-ganti kaki antara kanan dan kiri dengan kaki bagian dalam.



Gambar 3.5 Menimang bola dengan kaki bagian dalam

Sumber: Dok. Pribadi

b) Menimang bola dengan punggung kaki

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian dijatuhkan dan selanjutnya dengan punggung kaki, bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang secara berulang-ulang. Hal ini dapat dilakukan dengan satu kaki dulu sampai bisa, setelah bisa dapat dilakukan dengan berganti-ganti kaki antara kanan dan kiri dengan kaki bagian dalam.



Gambar 3.6 Menimang-nimang bola dengan punggung kaki  
Sumber: Dok. Pribadi

- c) Menimang bola dengan kaki bagian luar  
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian dijatuhkan dan selanjutnya dengan punggung kaki, bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang secara berulang-ulang. Hal ini dapat dilakukan dengan satu kaki dulu sampai bisa, setelah bisa dapat dilakukan dengan berganti-ganti kaki antara kanan dan kiri dengan kaki bagian dalam.



Gambar 3.7 Menimang bola dengan kaki bagian luar  
Sumber: Dok. Pribadi

## b. Latihan *Ball Felling* dengan paha

- 1) Menahan bola di atas paha selama mungkin  
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian diletakkan di atas paha untuk ditahan selama mungkin supaya tidak jatuh. Hal ini dilakukan berulang-ulang baik dengan paha kaki kanan dan kiri.



Gambar 3.8 Menahan bola di paha selama mungkin  
Sumber: Dok. Pribadi

- 2) Menimang bola di udara dengan paha kanan  
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang selama mungkin dengan paha kaki kanan.



Gambar 3.9  
Menimang bola  
dengan paha kanan

- 3) Menimang bola di udara dengan paha kiri  
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang selama mungkin dengan paha kaki kiri.



Gambar 3.10  
Menimang bola  
dengan paha kaki  
kiri

- 4) Menimang bola di udara dengan paha kaki kanan dan kiri secara bergantian  
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang selama mungkin dengan paha kaki kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 3.11 Menimang bola dengan paha kaki kanan dan kiri secara bergantian



Kombinasi latihan menimang bola dengan paha dapat dilakukan dengan di tempat, sambil bergerak, dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah, dan dapat dilakukan dengan berpasangan atau kelompok

### c. Latihan *Ball Felling* dengan kepala

#### 1) Menahan bola di dahi selama mungkin

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian bola diletakkan di dahi untuk ditahan selama mungkin agar tidak jatuh. Latihan ini berusaha mempertahankan letak bola di dahi selama mungkin agar tidak jatuh.



Gambar 3.12 Menahan bola di dahi selama mungkin

Sumber: Dok. Pribadi

#### 2) Menimang bola dengan dahi

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara: pertama bola dipegang dengan ke dua tangan kemudian dilempar ke atas, setelah itu bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan dahinya selama mungkin.



Gambar 3.13 Menimang bola dengan kepala

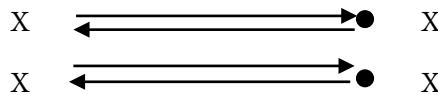
Kombinasi latihan menimang bola dengan paha dapat dilakukan dengan di tempat, sambil bergerak, dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah, dan dapat dilakukan dengan berpasangan atau kelompok

## B. BENTUK DAN FORMASI LATIHAN UNTUK MENGEMBANGKAN TEKNIK DASAR MENGOPER DAN MENERIMA BOLA

### 1. Mengoper (*passing*) dengan kaki bagian dalam dan menerima bola dengan sol sepatu.

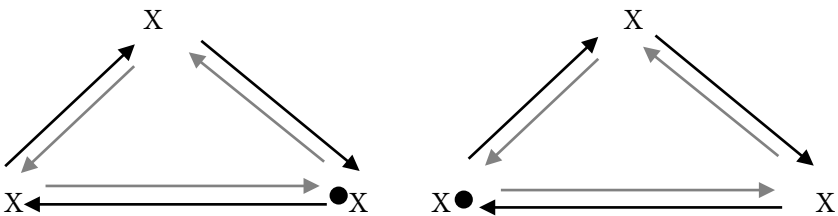
- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan

Latihan ini dilakukan oleh dua siswa yang saling berhadapan, siswa pertama passing dengan kaki bagian dalam. Siswa kedua menerima bola dengan sol sepatu, lalu dengan sol sepatu tersebut siswa menggulirkan ke depan kemudian langsung di passing dengan kaki dalam. Siswa pertama menerima dengan sol sepatu, lalu dengan sol sepatu tersebut bola digulirkan ke depan untuk di-passing dengan kaki dalam ke siswa kedua dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.



- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga

Seperti halnya latihan 1a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.

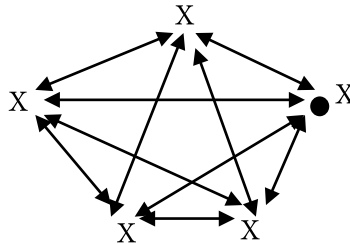


- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat

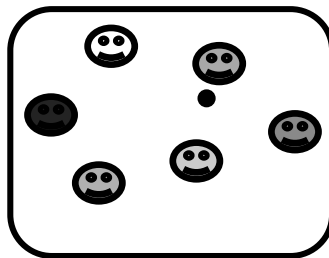
Sama halnya latihan 2a, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.



- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran. Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passingnya bebas (tidak harus urut) ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki dalam dan menerima dengan sol sepatu.



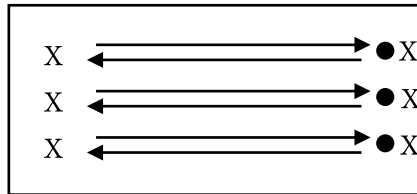
- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas. Seperti latihan 1d, tetapi semua pemain selalu bergerak (joging) bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki dalam dan menerima dengan sol sepatu.



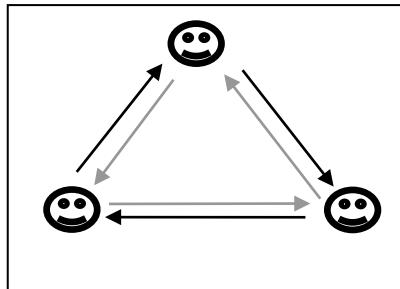
## 2. Mengoper (*passing*) dengan kaki bagian dalam dan menerima bola dengan kaki bagian dalam.

- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan  
Latihan ini dilakukan oleh dua siswa yang saling berhadapan dengan satu bola. Siswa pertama passing dengan kaki bagian dalam. Siswa kedua menerima bola dengan kaki bagian dalam, lalu dengan kaki bagian dalam tersebut siswa mendorong bola ke depan kemudian langsung di-passing dengan kaki dalam atau setelah bola berhasil dihentikan/dikontrol dengan kaki bagian dalam kemudian mundur beberapa langkah untuk awalan passing dengan kaki bagian dalam. Siswa pertama menerima dengan kaki bagian dalam, lalu dengan kaki bagian dalam tersebut bola didorong ke

depan untuk di-passing dengan kaki dalam ke siswa kedua dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.



- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga  
 Seperti halnya latihan 2a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri, kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah tempat di belakang siswa yang diberi bola. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.

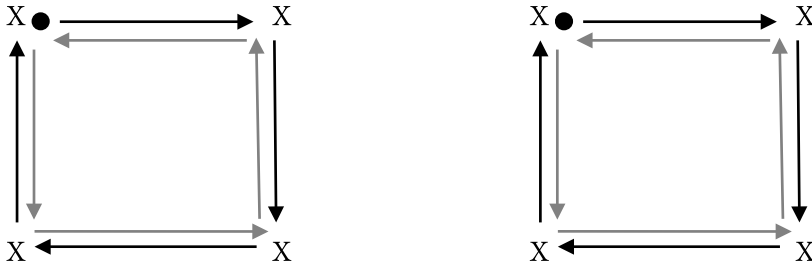


Ket:

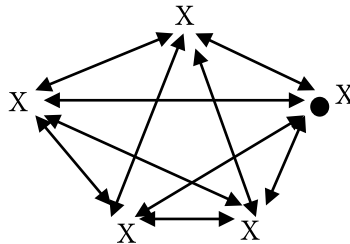
—————> Arah passing

- - - - -> Gerak perpindah siswa setelah passing

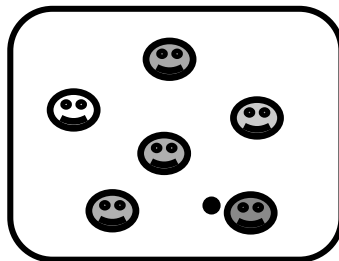
- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat  
Sama halnya latihan 2b, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.



- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran  
Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passingnya bebas (tidak harus urut) ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki dalam dan menerima dengan kaki bagian dalam.



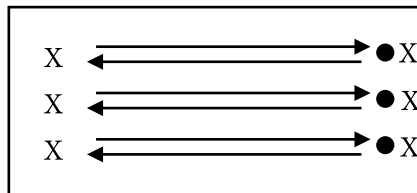
- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas.  
Seperti latihan 2d tetapi semua pemain selalu bergerak bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki dalam dan menerima dengan kaki bagian dalam.



### 3. Mengoper (*passing*) dengan kaki bagian dalam dan menerima bola dengan kaki bagian luar

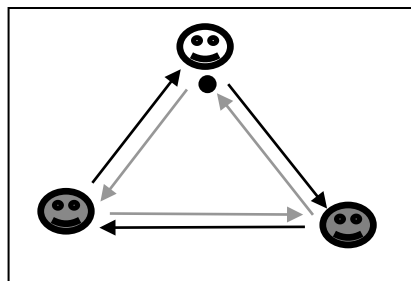
- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan.

Latihan ini dilakukan oleh dua siswa yang saling berhadapan dengan satu bola. Siswa pertama passing dengan kaki bagian dalam. Siswa kedua menerima bola dengan kaki bagian luar, lalu dengan kaki bagian luar tersebut bola didorong ke depan kemudian langsung di-passing dengan kaki bagian dalam atau setelah bola berhasil dihentikan/dikontrol dengan kaki bagian luar kemudian mundur beberapa langkah untuk awalan passing dengan kaki bagian dalam. Siswa pertama menerima dengan kaki bagian luar, lalu dengan kaki bagian luar tersebut bola didorong ke depan untuk di-passing dengan kaki dalam ke siswa kedua dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.

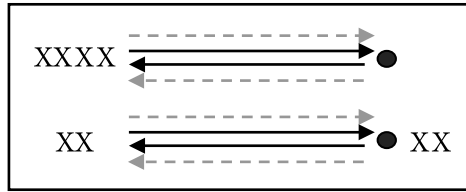


- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga.

Seperti halnya latihan 3a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri, kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah ke tempat di belakang siswa yang diberi bola. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.

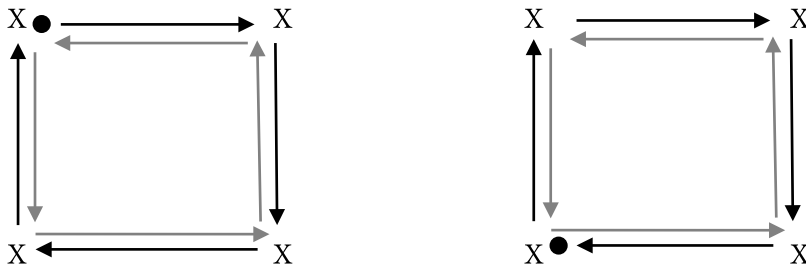


Keterangan:

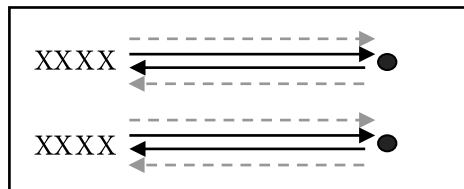
—————▶ Arah passing

- - - - -▶ Gerak perpindahan siswa setelah passing

- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat. Sama halnya latihan 3b, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah ke tempat di belakang siswa yang diberi bola dengan lari. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.



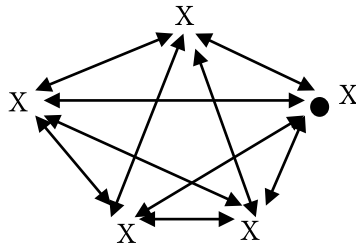
Keterangan:

—————▶ Arah passing

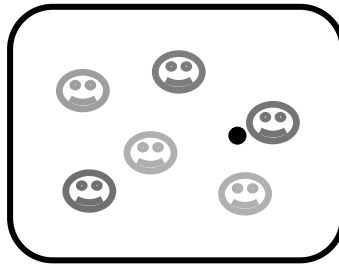
- - - - -▶ Gerak perpindahan siswa setelah passing

- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran. Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passingnya bebas (tidak harus urut) ke teman

yang dituju, yang penting passing dengan kaki dalam dan menerima dengan kaki bagian luar.



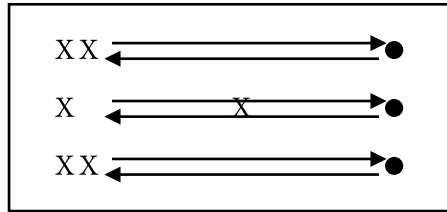
- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas. Seperti latihan 3d tetapi semua pemain selalu bergerak bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki dalam dan menerima dengan kaki bagian luar.



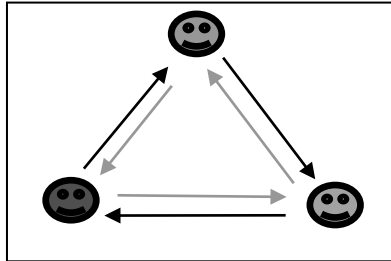
#### 4. Mengoper (*passing*) dengan kaki bagian luar dan menerima bola dengan kaki bagian dalam.

- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan. Latihan ini dilakukan satu bola untuk dua siswa yang saling berhadapan. Siswa pertama passing dengan kaki bagian luar. Siswa kedua menerima bola dengan kaki bagian dalam, lalu dengan kaki bagian dalam tersebut bola didorong ke depan kemudian langsung di passing dengan kaki bagian luar atau setelah bola berhasil dihentikan/dikontrol dengan kaki bagian dalam kemudian mundur beberapa langkah untuk awalan passing dengan kaki bagian luar. Siswa pertama menerima dengan kaki bagian dalam, lalu dengan kaki bagian dalam tersebut bola didorong ke depan untuk di-passing dengan kaki bagian luar ke siswa kedua dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.

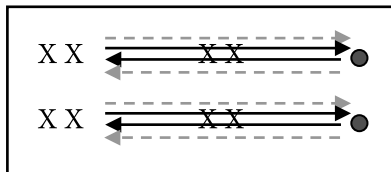




- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga. Seperti halnya latihan 4a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah ke tempat di belakang siswa yang diberi bola dengan berlari. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.

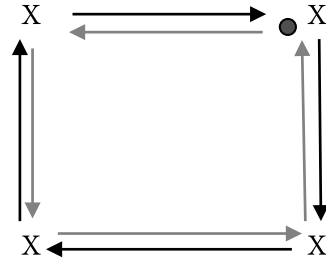
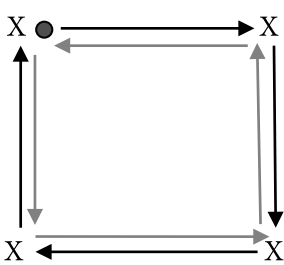


Keterangan:

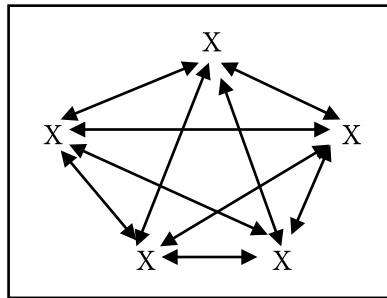
—————▶ Arah passing

- - - - -▶ Gerak perpindahan siswa setelah passing

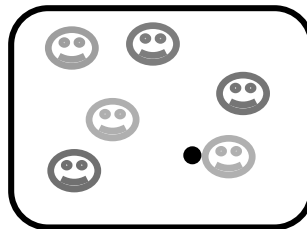
- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat. Sama halnya latihan 4b, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.



- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran. Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passingnya bebas (tidak harus urut) ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki bagian luar dan menerima dengan kaki bagian dalam.



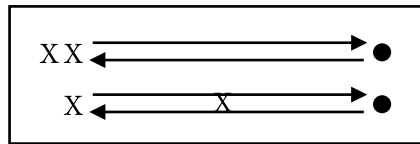
- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas. Seperti latihan 3d tetapi semua pemain selalu bergerak bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki bagian luar dan menerima dengan kaki bagian dalam.



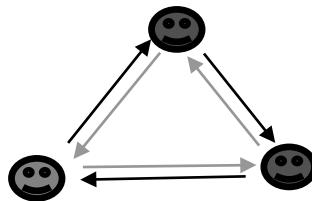
**5. Mengoper (*passing*) dengan kaki bagian luar dan menerima bola dengan kaki bagian luar.**

- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan.

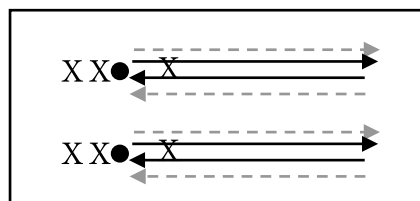
Latihan ini dilakukan satu bola untuk dua siswa yang saling berhadapan. Siswa pertama passing dengan kaki bagian luar. Siswa kedua menerima bola dengan kaki bagian luar, lalu dengan kaki bagian luar tersebut bola didorong ke depan kemudian langsung di-passing dengan kaki bagian luar atau setelah bola berhasil dihentikan/dikontrol dengan kaki bagian luar kemudian mundur beberapa langkah untuk ambil awalan passing dengan kaki bagian luar. Siswa pertama menerima dengan kaki bagian luar, lalu dengan kaki bagian luar tersebut bola didorong ke depan untuk di-passing dengan kaki bagian luar ke siswa kedua dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.



- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga. Seperti halnya latihan 5a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah ke tempat di belakang siswa yang diberi bola dengan berlari. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.

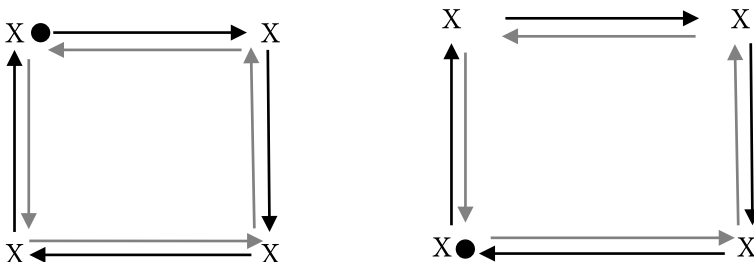


Keterangan:

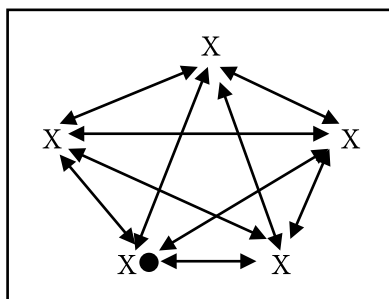
————→ Arah passing

-----→ Gerak perpindahan siswa setelah passing

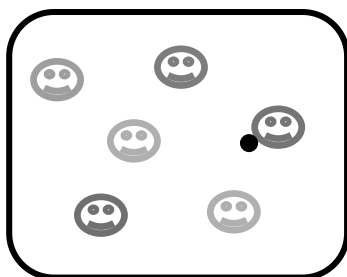
- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat. Sama halnya latihan 5b, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.



- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran. Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passing-nya bebas (tidak harus urut) ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki bagian luar dan menerima dengan kaki bagian luar.

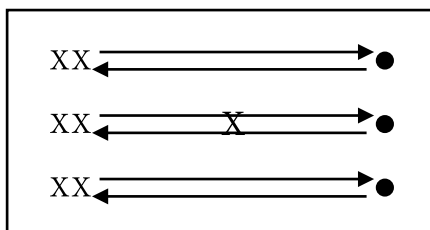


- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas. Seperti latihan 5d, tetapi semua pemain selalu bergerak bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan kaki bagian luar dan menerima dengan kaki bagian luar.

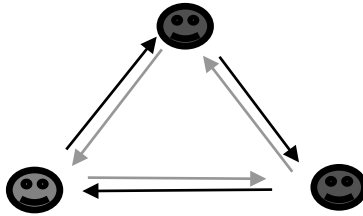


**6. Mengoper (*passing*) dengan punggung kaki dan menerima bola dengan sol sepatu.**

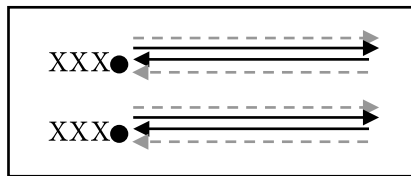
- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan. Latihan ini dilakukan satu bola untuk dua siswa yang saling berhadapan. Siswa pertama passing dengan punggung kaki. Siswa kedua menerima bola dengan sol sepatu, lalu dengan sol sepatu tersebut siswa mendorong bola ke depan kemudian langsung di-passing dengan punggung kaki atau setelah bola berhasil dihentikan dengan sol sepatu kemudian mundur beberapa langkah untuk awalan passing dengan punggung kaki. Siswa pertama menerima dengan sol sepatu, lalu dengan sol sepatu tersebut bola didorong ke depan untuk di-passing dengan punggung kaki ke siswa pertama dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.



- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga. Seperti halnya latihan 6a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah ke tempat di belakang siswa yang diberi bola dengan berlari. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.

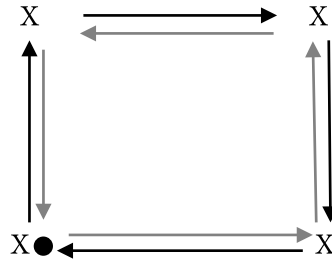
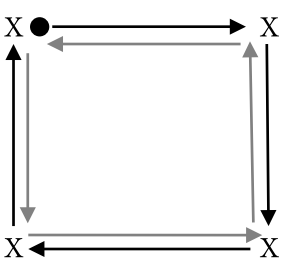


Keterangan:

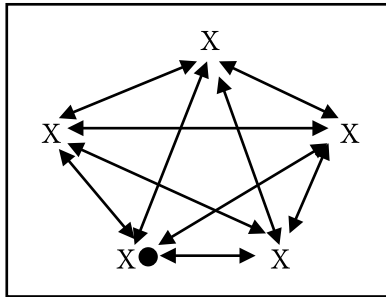
—————▶ Arah passing

- - - - -▶ Gerak perpindahan siswa setelah passing

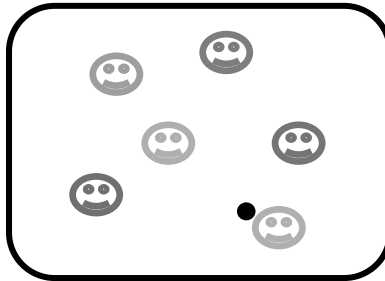
- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat. Sama halnya latihan 6b, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.



- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran. Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passingnya bebas (tidak harus urut) ke teman yang dituju, yang penting passing dengan punggung kaki dan menerima dengan sol sepatu.

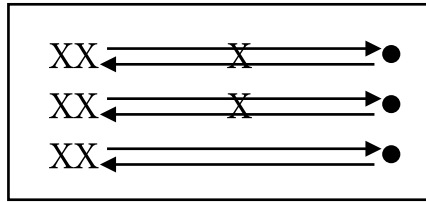


- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas. Seperti latihan 6d, tetapi semua pemain selalu bergerak bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan punggung kaki dan menerima dengan sol sepatu.

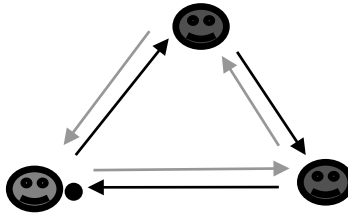


## 7. Mengoper (*passing*) dengan punggung kaki dan menerima bola dengan kaki bagian dalam.

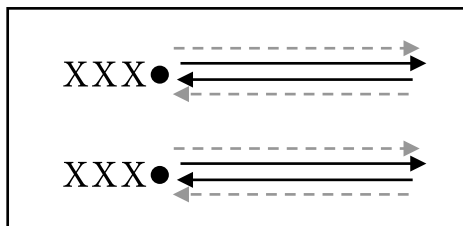
- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan. Latihan ini dilakukan satu bola untuk dua siswa yang saling berhadapan. Siswa pertama passing dengan punggung kaki. Siswa kedua menerima bola dengan kaki bagian dalam, lalu dengan kaki bagian dalam tersebut siswa mendorong bola ke depan kemudian langsung di-passing dengan punggung kaki atau setelah bola berhasil dihentikan dengan kaki bagian dalam kemudian mundur beberapa langkah untuk awalan passing dengan punggung kaki. Siswa pertama menerima dengan kaki bagian dalam, lalu dengan kaki bagian dalam tersebut bola didorong ke depan untuk di-passing dengan punggung kaki ke siswa kedua dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.



- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga. Seperti halnya latihan 7a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah ke tempat di belakang siswa yang diberi bola dengan berlari. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.



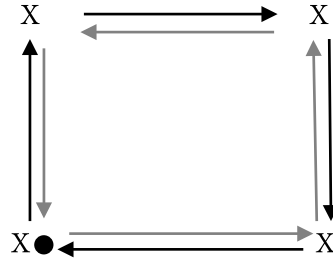
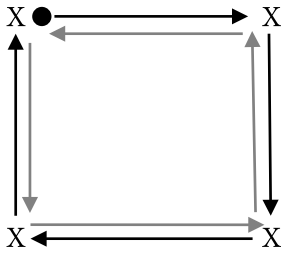
Keterangan:

—————▶ Arah passing

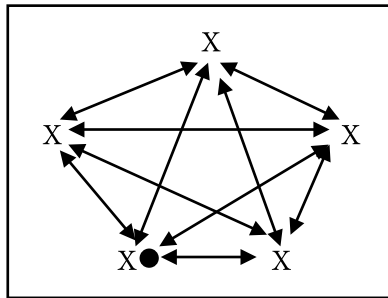
-----▶ Gerak perpindahan siswa setelah passing

- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat. Sama halnya latihan 7b, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.

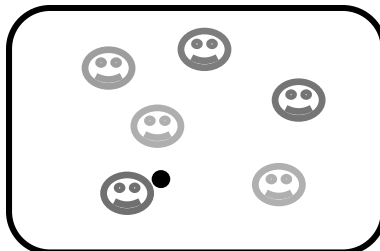




- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran. Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passingnya bebas (tidak harus urut) ke teman yang dituju, yang penting passing dengan punggung kaki dan menerima dengan kaki bagian dalam.



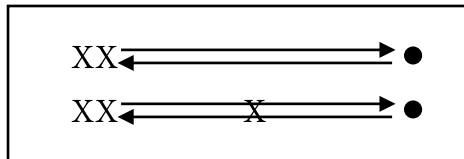
- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas. Seperti latihan 7d, tetapi semua pemain selalu bergerak bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan punggung kaki dan menerima dengan kaki bagian dalam.



## 8. Mengoper (*passing*) dengan punggung kaki dan menerima bola dengan kaki bagian luar.

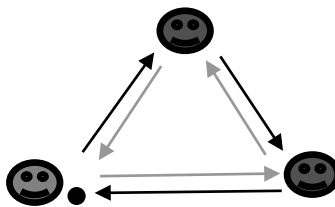
- a. Berpasangan dua pemain saling berhadapan.

Latihan ini dilakukan satu bola untuk dua siswa yang saling berhadapan. Siswa pertama passing dengan punggung kaki. Siswa kedua menerima bola dengan kaki bagian luar, lalu dengan kaki bagian luar tersebut siswa mendorong bola ke depan kemudian langsung di-passing dengan punggung kaki atau setelah bola berhasil dihentikan dengan kaki bagian luar kemudian mundur beberapa langkah untuk awalan passing dengan punggung kaki. Siswa pertama menerima dengan kaki bagian luar, lalu dengan kaki bagian dalam tersebut bola didorong ke depan untuk di-passing dengan punggung kaki ke siswa kedua dan begitu seterusnya untuk dilakukan berulang-ulang.

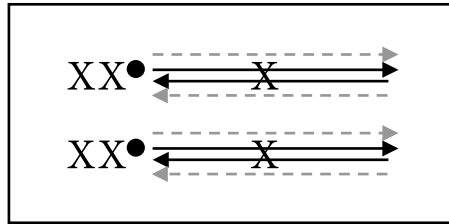


- b. Berkelompok tiga pemain dengan membentuk formasi segitiga.

Seperti halnya latihan 8a, hanya saja dilakukan oleh tiga siswa yang membentuk segitiga. Arah passing bisa ke kiri dulu secara berulang-ulang, baru kemudian berganti ke arah kanan. Dapat juga dilakukan dua atau tiga putaran ke arah kiri kemudian berbalik arah ke kanan dua atau tiga putaran, begitu seterusnya.



Dapat pula dilakukan secara berhadapan, setelah siswa pertama passing langsung pindah ke tempat di belakang siswa yang diberi bola dengan berlari. Begitu seterusnya untuk siswa kedua dan ketiga.

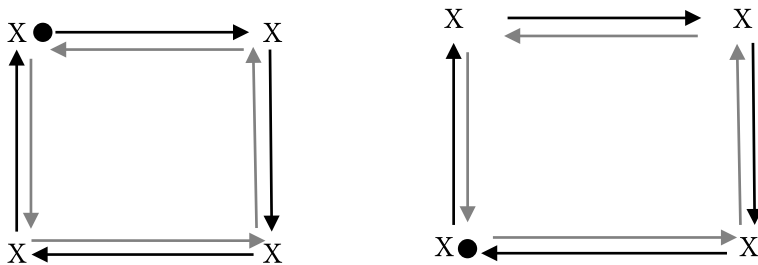


Keterangan:

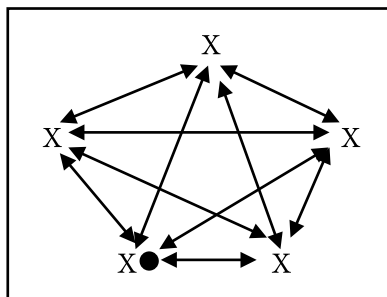
—————▶ Arah passing

- - - - -▶ Gerak perpindahan siswa setelah passing

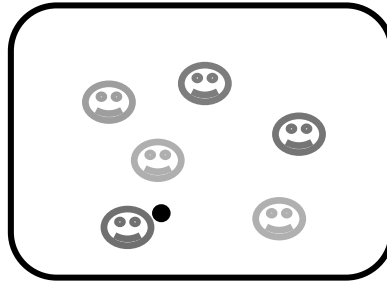
- c. Berkelompok empat pemain dengan bentuk formasi segiempat. Sama halnya latihan 8b, hanya saja dilakukan oleh empat siswa yang membentuk segiempat.



- d. Berkelompok lima atau lebih pemain dengan formasi lingkaran. Jika satu regu terdiri atas 5 siswa atau lebih dapat dilakukan dengan membentuk lingkaran. Arah passingnya bebas (tidak harus urut) ke teman yang dituju, yang penting passing dengan punggung kaki dan menerima dengan kaki bagian luar.

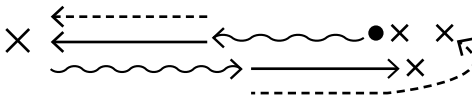


- e. Berkelompok lima atau lebih dengan formasi bebas dalam area terbatas. Seperti latihan 8d, tetapi semua pemain selalu bergerak bebas dalam area yang dibatasi 10 m x 10 m. Arah passingnya bebas ke teman yang dituju, yang penting passing dengan punggung kaki dan menerima dengan kaki bagian luar.



### C. BENTUK DAN FORMASI LATIHAN UNTUK MENGEMBANGKAN TEKNIK DASAR MENGGIRING, MENGOPER DAN MENERIMA BOLA.

#### Latihan 1.



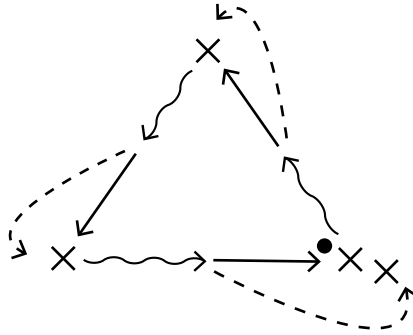
Keterangan:

—————>Arah passing

.....>Arah perpindahan tempat setelah passing

Formasi latihan berhadapan. Siswa 1 menggiring bola sampai di tengah bola di passing ke siswa 2, dan siswa 1 setelah passing segera lari menuju di belakang teman yang di beri bola. Siswa 2 menerima bola dan segera menggiring bola tersebut sampai di tengah dan segera di-passing ke teman 3, kemudian lari menuju di belakang siswa 3. siswa 3 melakukan sama seperti siswa 1 dan 2, begitu seterusnya.

## Latihan 2.



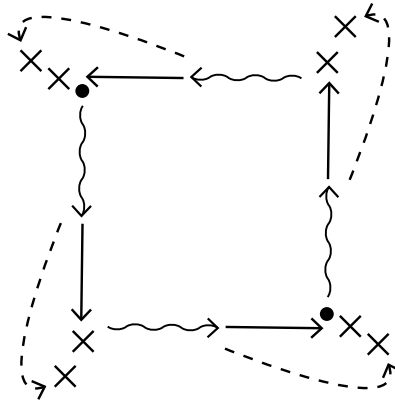
Keterangan:

—————>Arah passing

.....>Arah perpindahan tempat setelah passing

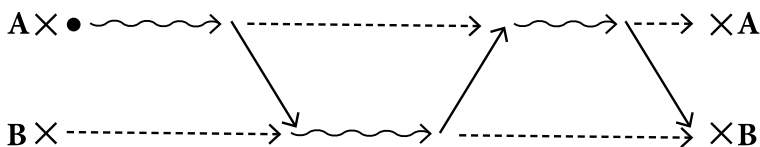
Formasi segitiga. Pada dasarnya sama seperti latihan latihan 1 di atas.

## Latihan 3.



Ket. Formasi latihan segiempat. Sama seperti latihan di atas, untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola, mengoper dan menerima bola. Pada formasi ini, latihan menggunakan 2 bola.

## Latihan 4.

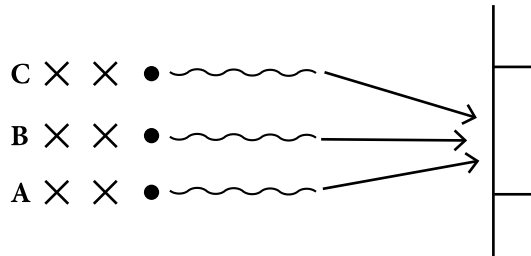


Keterangan:

Siswa dibariskan berpasangan-pasangan, masing masing pasangan diberi satu bola dan berjarak 3-4 meter. Siswa (A) yang menguasai bola menggiring bola lurus ke depan, siswa lain (B) lari lurus ke depan juga. Siswa (A) yang tadi menggiring bola melakukan passing ke sisi temannya (B). Siswa (B) menerima bola dan menggiring ke depan setelah itu di-passing ke teman (A) yang sudah dalam kondisi lari lurus ke depan. Siswa (A) menerima bola dan menggiring bola ke depan, kemudian passing ke siswa (B) begitu seterusnya sampai jarak 40-50 meter.

#### D. BENTUK DAN FORMASI LATIHAN UNTUK MENGEMBANGKAN TEKNIK DASAR MENGGIRING BOLA DAN SHOOTING

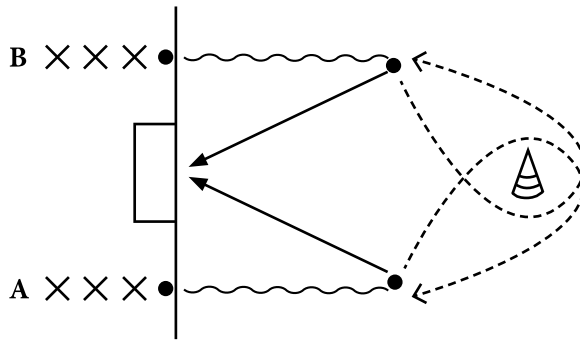
##### Latihan 1.



Ket.

Siswa dibagi 3 kelompok A, B, dan C. siswa kelompok A paling depan melakukan lebih dulu dribbling sejauh 5 meter kemudian dilanjutkan shooting ke gawang. Kemudian siswa kelompok B yang paling depan melakukan dribbling dan dilanjutkan shooting ke gawang. Berikutnya siswa kelompok C yang paling depan melakukan dribbling yang dilanjutkan shooting ke gawang. Kemudian kembali ke kelompok A, B, dan C siswa berikutnya dan seterusnya dilakukan berurutan setelah siswa lain selesai melakukan.

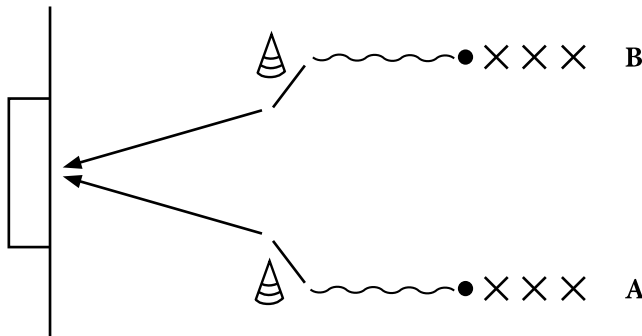
## Latihan 2.



Keterangan:

Siswa dibagi menjadi dua kelompok A dan B berdiri urut ke belakang di sisi kanan dan kiri gawang. Siswa kelompok A yang paling depan melakukan dribbling lurus ke depan sampai garis 16,5 meter dan bola dihentikan di luar garis 16,5 meter, kemudian siswa lari ke arah cone (mengitari cone) dan lari balik ke arah bola yang dihentikan tadi untuk di shooting ke gawang. Kemudian, Siswa kelompok B yang paling depan melakukan dribbling lurus ke depan sampai garis 16,5 meter dan bola dihentikan di luar garis 16,5 meter, kemudian siswa lari ke arah cone (mengitari cone) dan lari balik ke arah bola yang dihentikan tadi untuk di shooting ke gawang. Setelah itu dilanjutkan siswa kelompok A dan siswa kelompok B berikutnya dan dilakukan secara teratur, bergantian, dan berurutan setelah siswa lain selesai melakukan.

## Latihan 3.



Keterangan:

Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B yang berdiri urut ke belakang dengan jarak 40 meter depan gawang. Pertama siswa kelompok A paling depan melakukan dribbling lurus ke depan menuju cone, setelah hampir mendekati cone bola di keping ke arah kanan dan dilanjutkan shooting ke gawang dengan kaki kanan. Setelah selesai, dilanjutkan siswa kelompok B paling depan melakukan dribbling lurus ke depan menuju cone, setelah hampir mendekati cone bola di keping ke arah kiri dan dilanjutkan shooting ke gawang dengan kaki kiri. Berikutnya siswa kelompok A yang kedua kemudian setelah selesai melakukan disusul siswa urutan kedua kelompok B, begitu seterusnya.

## E. BENTUK DAN FORMASI LATIHAN UNTUK MENGEMBANGKAN TEKNIK DASAR MENYUNDUL BOLA

### Latihan 1.



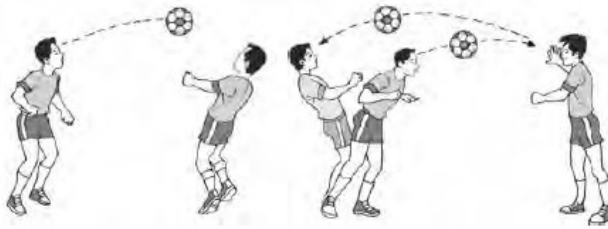
Gambar 3. 14 Latihan menyundul bola ketembok  
Sumber: nafiun.com

Keterangan:

Siswa berdiri  $\pm 1$  meter dari tembok. Siswa memegang bola dengan kedua tangannya lalu dilempar ke atas tidak terlalu tinggi, kemudian bola disundul ke tembok. Bola pantulan dari tembok disundul kembali ketembok selama mungkin. Jika bola jatuh, bola diambil lagi dilempar ke atas lalu disundul ke tembok selama mungkin. Hal ini bisa dilakukan bergantian dengan siswa lainnya ketika bola mati.



## Latihan 2.

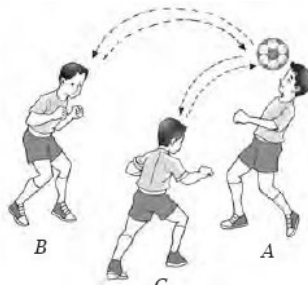


Gambar 3.15 Menyundul bola berpasangan  
Sumber: nafiun.com

### Keterangan:

Dua siswa, A dan B berdiri saling berhadapan. Siswa A melemparkan bola kepada siswa B, kemudian siswa B langsung menyundul bola untuk dikembalikan ke siswa A. Siswa A langsung menyundul bola tersebut untuk mengembalikan bola kepada siswa B dan begitu seterusnya.

## Latihan 3.



Gambar 3.16 Menyundul bola bertiga  
Sumber: nafiun.com

Tiga siswa A, B, dan C berdiri membentuk segitiga dengan jarak masing-masing kurang lebih 2-3 meter dengan satu bola. Siswa yang melemparkan bola bertugas sebagai pelatih. Siswa A melemparkan bola kepada siswa B, kemudian B mengembalikan bola kepada siswa A dengan cara menyundulnya. Kemudian siswa A melemparkan bola kepada siswa C, kemudian siswa C mengembalikan bola kepada A dengan cara menyundulnya. Begitu seterusnya, setelah latihan dilakukan kurang lebih 5/7 kali, yang bertugas melemparkan bola dapat berganti-ganti.

## F. BENTUK LATIHAN UNTUK MENGEMBANGKAN TEKNIK DASAR PENJAGA GAWANG.

### Latihan 1.



Gambar 3.17 latihan penjaga gawang menangkap bola setinggi pinggang

#### Keterangan:

satu pemain satu kiper satu pelatih/pemain lainnya. Pelatih melakukan lemparan atau tendangan bola setinggi pinggang kearah kiper. Kiper menangkap dengan dengan kedua tangan.

### Latihan 2.



Gambar 3.18 Latihan penjaga gawang menangkap bola tinggi

#### Keterangan:

Pelatih atau pemain lain melempar atau menendang bola tinggi. Kiper berusaha menangkap bola pada titik lompatan tertinggi. Latihan dilakukan 5-7 kali baru bergantian.

### Latihan 3.



Gambar 3.19 Latihan penjaga gawang menangkap bola menyusur tanah

#### Keterangan:

Pelatih atau pemain kiper lain melempar atau menendang bola menyusur tanah ke arah kiper. Kiper berusaha menangkap bola dalam sikap jongkok dengan benar. Hal ini dilakukan 5 kali secara bergantian.

### Latihan 4.



Gambar 3.20 Latihan menangkap bola setinggi kepala sampai setinggi raihan tangan

#### Keterangan:

Latihan dilakukan sesama siswa berpasangan, siswa pertama melempar atau menendang bola setinggi kepala atau raihan tangan temannya. Kiper berusaha menangkap bola sikap berdiri dengan kaki kuda-kuda atau sejajar selebar bahu. Setelah melakukan 5 kali latihan gantian yang menjadi kiper. Hal ini dilakukan berulang-ulang.

### Latihan 5.



Gambar 3.21 Latihan melempar bola menyusur tanah

Keterangan:

Siswa berpasangan berhadapan dengan jarak 6-8 meter saling melempar dan menangkap bola menyusur tanah.

### Latihan 6.



Gambar 3.22 Latihan melempar bola melambung jauh

Keterangan:

Siswa berpasangan berhadapan dengan jarak 15-20 meter saling melempar lambung jauh dan menangkap bola lambung tinggi.



# BAB IV

## TAKTIK DAN POLA PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN TAKTIS

---

### A. PENGETIAN TAKTIK

Sepakbola adalah olahraga dalam bentuk permainan. Ada 2 tim yang saling berhadapan dengan masing-masing 11 pemain. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan invasi (saling menyerang) yang dilakukan antara dua tim. Adapun permainan invasi yang lain, selain sepakbola, yaitu: bola basket, bola tangan, hoki, polo air, dan ragby. Pada permainan sepakbola, setiap kesebelasan berusaha untuk menguasai bola lebih banyak (*ball position*) untuk menyerang ke pertahanan lawan dan mencetak gol. Ketika kesebelasannya tidak menguasai bola atau kehilangan bola, kesebelasan tersebut berusaha untuk merebut kembali bola dari lawan dan menjaga daerah pertahan dengan baik agar timnya tidak kebobolan. Prinsip dasar dari permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sebaik mungkin agar gawangnya jangan sampai kemasukan bola dari lawan. Berdasarkan prinsip dasar dari permainan sepakbola seperti diuraikan di atas tercapai dengan baik oleh setiap kesebelasan dibutuhkan taktik.

Taktik menurut Sucipto, dkk. (2000:43) suatu cara untuk memenangkan pertandingan. Sedangkan pendapat lain, Iman Koekoeh (2013) Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Selanjutnya menurut menurut Muhajir (1997:93) taktik adalah seni dalam permainan yang direncanakan, dipikirkan dan diselaraskan dengan keadaan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Taktik yang diterapkan dalam sebuah permainan sepakbola baik yang dilakukan secara unit maupun tim bersifat sementara/berubah-ubah sesuai kondisi di lapangan karena di dalam

sebuah pertandingan akan menghadapi bermacam-macam situasi dan setiap situasi harus dihadapi dengan taktik yang berbeda. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa taktik adalah suatu siasat atau cara yang menggunakan akal pikiran memecahkan masalah di lapangan untuk memenangkan pertandingan secara sportif dengan menjunjung tinggi semangat *fairplay* yang dilakukan secara individual, kelompok, maupun tim. Taktik diterapkan pada saat pertandingan berlangsung, dengan demikian pemain lebih dominan peranannya di lapangan dalam usaha menerapkan strategi yang telah diinstruksikan oleh pelatih sebelum pertandingan berlangsung. Dalam bertaktik sangat dibutuhkan kemampuan pemain yang meliputi: 1) kemampuan fisik yang baik para pemain (baik fisik jasmani/postur maupun fisik dalam artian kemampuan biomotor pemain), 2) kemampuan teknik penguasaan bola, 3) stabilitas emosional para pemain, 4) kemampuan berpikir cepat memecahkan masalah di lapangan, 5) pengalaman bermain, dan 6) pemahaman terhadap peraturan permainan. Menurut Sucipto, dkk. (2000:43) dalam menerapkan taktik dalam permainan dibutuhkan syarat-syarat seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, stabilitas mental, dan kecerdasan pemain.

Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam bermain sepakbola adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan. Untuk menerapkan taktik dalam bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan pemain-pemain yang memiliki kecerdasan yang baik dalam memecahkan masalah yang dihadapi dengan cepat dan tepat.

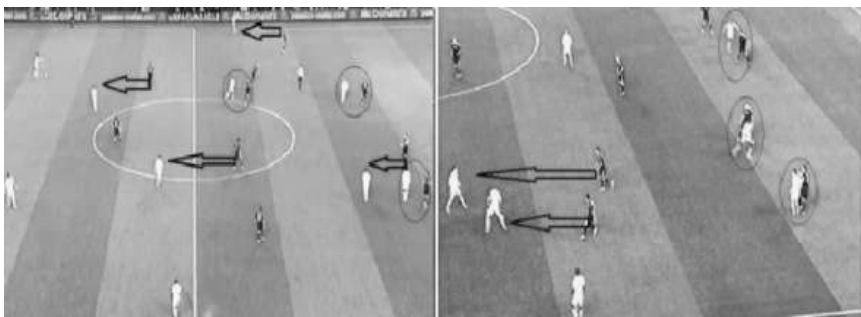
Taktik penyerangan diartikan sebagai sebuah siasat yang dilaksanakan secara perorangan, kelompok (unit), maupun tim pada saat timnya menguasai bola dengan tujuan memimpin dan mematahkan pertahanan lawan dalam rangka memenangkan pertandingan secara sportif. Taktik penyerangan dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

- a. Taktik mencari posisi kosong (saat tim/teman satu tim menguasai bola) diantara pemain bertahan lawan dengan tujuan untuk mengganggu atau menciptakan peluang menciptakan gol.
- b. Taktik melakukan serangan tersusun dari segala lini, baik oleh pemain yang menguasai bola maupun yang tidak menguasai bola (memanfaatkan lebar lapangan).

- c. Taktik serangan kilat ketika pertahanan lawan lengah. Ketika lawan asyik melakukan serangan, dan ketika bola berhasil direbut tim bertahan langsung bola dioperkan ke pemain depan untuk melakukan serangan balik secara cepat ketika lawan belum siap bertahan secara total. Ini sering terjadi tim yang penguasaan bolanya lebih (*ball position*) banyak lupa akan pertahanannya (asyik melakukan serangan), hal ini sering digunakan bagi tim yang penguasaan bolanya sedikit untuk melakukan serangan kilat. Dengan cara setelah bola berhasil dikuasai segera bola dioperkan ke depan ke pemain ujung tombak. Apabila pemain depan unggul dalam adu sprint sangat menguntungkan sekali untuk melakukan serangan kilat.

Taktik pertahanan diartikan sebagai sebuah siasat yang dilakukan oleh perorangan, kelompok (unit), maupun tim dalam usaha untuk menahan/menghalau serangan lawan dan merebut kembali bola dari penguasaan lawan agar gawangnya tidak kebobolan bola atau kelelahan dalam pertandingan yang dilakukan secara sportif. Taktik pertahanan dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

- a. ***Man to man defence***, setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu).



Gambar 4.1 Posisi defence man to man

Dalam pertahanan dengan taktik man to man ini, menuntut pemain bertahan untuk selalu siap untuk menghadang setiap pemain lawan yang masuk daerah pertahanannya. Dengan sistem pertahanan *man to man* ini, tidak ada lawan yang benar-benar bebas dari pengawalan pemain bertahan. Setiap pemain penyerang segera yang masuk dalam daerah pertahanan segera ditutup pergerakannya atau dikawal segala pergerakannya. Setiap pemain bertahan harus memahami dan selalu mengisi daerah pertahanan yang kosong. Agar taktik ini sukses pemain dituntut untuk memiliki :

1. Stamina yang prima dari setiap pemain bertahan.



2. Kedisiplinan di dalam menjaga setiap pergerakan pemain lawan dalam daerah pertahanan. Prinsipnya setiap pemain penyerang yang berada dalam daerah pertahanan segera harus mendapat pengawalan dan menutup segala pergerakannya.

Kelebihan penggunaan taktik pertahanan dengan menggunakan *man to man marking* adalah sebagai berikut:

1. Tugas jelas. Setiap pemain penyerang yang berada dalam daerah pertahanan harus segera mendapat pengawalan secara ketat, sehingga perlu pemahaman semua pemain gelandang dan bahkan pemain depan untuk dapat mengawal lawan yang berada dalam daerah pertahanannya.
2. Setiap pemain bertahan lebih berkonsentrasi kepada satu lawan saja untuk dikawal terhadap segala pergerakannya.
3. Tidak mudah bagi pemain penyerang mencari untuk mencari posisi bebas.

Kekurangan penggunaan taktik pertahanan menggunakan *man to man marking* adalah sebagai berikut:

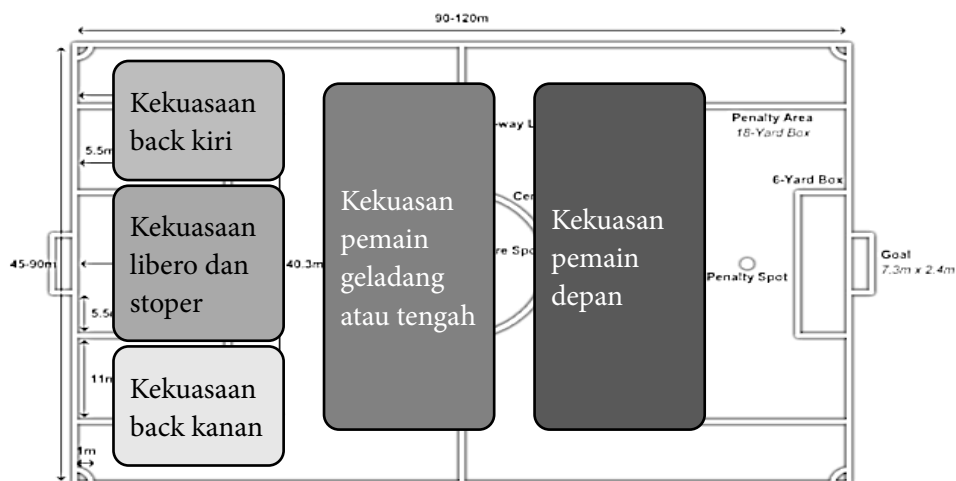
1. Tempo permainan dikendalikan lawan. Maksudnya, saat bola dikuasai lawan/penyerang secara otomatis sistem bertahan 1 vs 1 mau tidak mau harus mengikuti tempo permainan yang diterapkan oleh lawan.
2. Apabila lawan unggul dalam hal teknik, kecepatan, kelincahan, dan fisik, maka sistem bertahan dengan cara 1 vs 1 akan mudah diterobos atau rapuh.

**b. Zone defence, setiap pemain bertanggung jawab atas daerah pertahanannya.**

Ketika timnya tidak menguasai bola (mendapat serangan dari lawan) ketika tim tersebut menerapkan sistem pertahanan *zone defence*, maka setiap pemain mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk menjaga daerahnya masing-masing yang menjadi tanggung jawabnya agar tidak mudah untuk diterobos lawan atau leluasa menguasai di daerah yang menjadi tanggung jawabnya. Misalnya, back kiri wajib menjaga daerah pertahanan sebelah kiri agar daerahnya aman, tidak mudah diterobos lawan, dan setiap pemain yang ada di daerahnya selalu dikawal ketat.

Dengan demikian, setiap pemain yang timnya mendapat serangan dari lawan memiliki tanggung jawab untuk mempertahankan daerah yang menjadi tanggung jawabnya. Dengan pertahanan *zone defence*, pemain bertahan (*defensive*) menjaga daerah pertahanan yang telah

ditentukan oleh pelatih. Jika ada pemain lawan yang memasuki daerah yang menjadi tanggung jawabnya, pemain defensive tersebut bertugas untuk menghalaunya, mengawalnya dan berusaha agar lawan tidak leluasa untuk memainkan bola di daerahnya. Jika pemain offensive telah keluar dari daerahnya, maka pemain defensive lain yang akan menghadang atau mengawal segala pergerakan pemain offensive tersebut.



Gambar 4.2 Pola pertahanan daerah

**c. Kombinasi, yaitu pertahanan yang menggabungkan antara *man to man defence* dan *zone defence*.**

Pertahanan kombinasi merupakan pola pertahanan yang paling ideal dalam permainan sepakbola modern. Artinya setiap pemain menjaga lawannya dan dengan tiba-tiba lawan berpindah tempat, maka lawan tetap dikawal terus jangan sampai memiliki kesempatan untuk penetrasi kepertahanan atau melakukan shooting, dengan demikian tugas dan tanggung jawab di daerahnya diserahkan ke teman yang terdekat. Pertahanan dengan sistem kombinasi akan berhasil dengan baik apabila ada koordinasi yang baik antar pemain, serta ada tanggung jawab pemain per lini pertahanan akan daerahnya masing-masing. Adanya saling pengertian antar pemain defensive untuk saling menutup jika daerahnya ditinggalkan temannya. Dengan adanya saling pengertian di segala lini untuk saling mengisi jika ditinggalkan temannya dan tidak lupa akan tugas dan tanggung jawabnya atas daerah pertahanannya sendiri akan membuat pertahanannya sukar ditembus lawan.

## **B. POLA PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKTIS**

Apabila seorang pendidik (guru pendidikan jasmani, dosen dan pelatih) ingin mengajarkan keterampilan teknik dan juga ingin mengembangkan cara penerapan teknik dalam situasi bermain sederhana maupun sebenarnya maka diperlukan model pembelajaran dengan pendekatan taktis. Tujuan utama pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan sepakbola adalah untuk meningkatkan pemahaman pemain atau siswa terhadap bagaimana konsep bermain sepakbola yang efisien dan efektif dalam menyerang maupun bertahan. Pendekatan taktis yang benar akan mendorong pemain atau siswa untuk memecahkan masalah taktik dalam bermain sepakbola secara efektif dan efisien. Pendekatan taktis ini diperuntukan bagi para praktisi serta guru dan pelatih yang memiliki keinginan yang kuat untuk meningkatkan penampilan siswa atau atlet. Tujuan mengajar atau melatih dengan menggunakan pendekatan taktis bagi siswa adalah (Toto Subroto, 2001 : 3)

- a. Penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan (penguasaan teknik).
- b. Memberikan kesenangan dalam berkreaitivitas.
- c. Memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

Sedangkan menurut Tomoliyus (2001:5) tujuan pendekatan taktik dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan.

Pemahaman taktik di sini lebih menuntut siswa untuk bermain kritis, yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi masalah-masalah taktik yang muncul dalam permainan sepakbola dan sekaligus untuk dapat menentukan jawaban yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut. Misalnya pemain yang menguasai bola ingin melewati hadangan lawan dan ada teman satu tim yang mendekat. Pemain ini memiliki dua alternatif pilihan, pilihan pertama yang paling berisiko tinggi yaitu berusaha menerobos lawan dengan gerakan tipuan sendiri dan pilihan kedua melakukan wallpass ke teman yang mendekat tadi dengan risiko bola direbut lawan sangat kecil.

### **1. Pemahaman Pendekatan Taktis**

Apa yang perlu dilakukan guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa, serta bagaimana mengembangkan keterampilan berpikir kritis memecahkan masalah? Olahraga

dan bermain perlu dirancang oleh guru pendidikan jasmani dalam setiap melaksanakan proses pembelajaran yang kondusif (rasa senang, edukatif, menarik dan menantang) siswa selalu ingin belajar lama. Di samping itu, tidak melupakan tujuan utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu kesegaran/kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani, serta olahraga dan kesehatan siswa. Pembelajaran permainan sepakbola dengan pendekatan taktis, lebih menekankan pada memberikan kebebasan siswa untuk menetapkan keputusan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Disini siswa belajar mengembangkan teknik melalui bermain sederhana dan sesuai situasi di lapangan. Menurut Toto Subroto (2001: 4) menyatakan tujuan pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan.

Seringkali guru pendidikan jasmani, mengajarkan keterampilan teknik dan taktik bermain secara terpisah. Misalnya mengajar teknik (menendang bola, menggiring bola dan kontrol bola) dalam beberapa unit pertemuan. Setelah itu, baru menerapkan teknik-teknik tersebut dalam bermain, padahal perkembangan keterampilan teknik tidak jelas terlihat selama bermain. Pembelajaran sepakbola dengan model pendekatan taktis akan menekankan proses pembelajaran bagaimana penguasaan keterampilan teknik dan keterampilan memecahkan masalah (taktik) pada waktu yang sama melalui model bermain sederhana maupun kompleks. Bagaimana penerapan teknik dan taktik dalam waktu yang bersamaan dan tepat? Untuk dapat menerapkan dan mengembangkan kemampuan bertaktik dan keterampilan teknik dalam waktu yang bersamaan diperlukan adanya sebuah permasalahan untuk dipecahkan dalam sebuah bentuk permainan sederhana. Sehingga siswa paham, bola yang dikuasai ini mau dioperkan (dioperkan, digiring, maupun shooting, dibuang, dan sebagainya) dengan melihat situasi dan kondisi di lapangan.

Kesadaran setiap siswa dalam bertaktik dengan menggunakan kemampuan untuk menekankan masalah taktik di lapangan selama permainan. Hal itu sekaligus dapat melatih respon yang tepat sesuai situasi yang ada saat permainan guna memecahkan masalah sebaik mungkin dengan situasi tersebut. Respon tersebut dapat dari pemain yang menguasai bola dan pemain satu tim yang tidak menguasai bola, maupun respon dari lawan. Respon bagi pemain yang menguasai bola, terkait kapan bola harus segera dioperkan, digiring, atau shooting). Respon bagi pemain pendukung (*supporting*) dengan melihat situasi permainan dan pemain yang menguasai bola, maka kapan harus mendekat atau menjauh untuk meminta bola. Sedangkan respon bagi pemain lawan dengan melihat situasi itu,

bagaimana menutup pemain lawan yang menguasai bola agar sulit mengoper bola maupun shooting dan pemain lawan yang bergerak mencari ruang, serta mempersempit ruang untuk pergerakan pemain lawan.

Masalah taktik yang penting lainnya dalam permainan sepakbola adalah mempertahankan penguasaan ruang. Para pemain harus mampu memecahkan masalah ketika timnya tidak menguasai bola agar mengalami kekalahan. Hal ini dapat dilakukan dengan membatasi lapangan lawan, menekan pemain yang menguasai bola, menutup pertahanan, dan membersihkan bola dari daerah berbahaya secara efektif.

## **2. Konsep Dasar Penggunaan Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola.**

Anggapan yang paling mendasar untuk menerapkan pendekatan taktis dalam proses pembelajaran permainan sepakbola di sekolah-sekolah, karena masih banyak guru dalam pembelajaran permainan sepakbola menerapkan model pendekatan teknik (tradisional) hingga saat ini, sehingga hanya memberikan sedikit kontribusi pada peningkatan performa bermain siswa. Pembelajaran dengan menggunakan pendekatan taktis ini, diharapkan akan dapat meningkatkan minat yang lebih tinggi untuk belajar bermain sepakbola, pemahaman siswa terhadap bermain, dan sekaligus meningkatkan kemampuan untuk bermain sepakbola. Pendekatan pembelajaran secara tradisional untuk pengajaran permainan sepakbola sangat menekankan pada penguasaan keterampilan teknik dasar. Bentuk pembelajaran dengan pendekatan tradisional diakui dapat meningkatkan keterampilan teknik. Melalui pembelajaran dengan pendekatan tradisional telah banyak dikritik, karena keterampilan diajarkan sebelum siswa dapat mengerti keterkaitan dengan situasi bermain yang sesungguhnya. Di samping itu, hasil dari pembelajaran dengan menggunakan pendekatan tradisional dapat menghilangkan esensi dari permainan sepakbola. Padahal proses pembelajaran permainan sepakbola merupakan sebuah rangkaian dari berbagai latihan keterampilan teknik, taktik, dan mental secara terpadu. Pemberian *drill* pada siswa akan membawa siswa pada kebosanan dan frustrasi saat mengikuti pembelajaran. Di samping itu, melalui *drill* ini sedikit siswa yang dapat belajar bermain, yang lainnya tidak dapat menampilkan keterampilan yang lebih kompleks dan penting. Pendekatan taktis memberikan jalan keluar yang baik yang memungkinkan siswa dapat belajar dalam situasi bermain yang sebenarnya. Melalui pendekatan taktis yang tersusun dengan baik akan membawa guru dan siswa termotivasi untuk belajar keterampilan bermain sepakbola secara lebih baik.

Kesalahan umum dalam bermain sepakbola bagi pemain pemula, yaitu kurang memahami situasi dan kondisi permainan yang sesungguhnya. Keunikan dari bermain terletak pada proses membuat keputusan untuk melakukan teknik yang tepat. Pemain pemula yang kurang memahami kondisi dan situasi bermain, meraka kemampuan untuk mengidentifikasi teknik yang benar dalam situasi yang dihadapi saat bermain kurang benar. Peningkatan pemahaman pemain pemula/siswa dalam bermain sepakbola hanya dapat diperoleh melalui pembelajaran pada kesadaran bertaktik. Pemain pemula/siswa akan memiliki kemampuan/kemajuan untuk dapat dengan cepat memecahkan masalah apa di setiap situasi bermain.

Sebagai kesimpulan pembahasan pendekatan taktis dalam proses pembelajaran keterampilan bermain sepakbola adalah sebagai berikut: (Toto Subroto, 2001: 8)

- a. Melalui pendekatan latihan yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya, minat dan kegembiraan seluruh siswa akan meningkat. Secara khusus bagi siswa yang memiliki kemampuan teknik rendah, pendekatan ini tepat karena tidak menekankan pada keterampilan teknik, yang diutamakan adalah pengembangan taktik atau pemecahan masalah.
- b. Peningkatan pengetahuan taktik, penting bagi siswa agar ia mampu menjaga keseimbangan keberhasilan pelaksanaan keterampilan gerak teknik yang sudah dimilikinya. Untuk itu, pengembangan pengetahuan mengenai apa yang harus dilakukan, merupakan langkah pertama yang positif untuk meningkatkan keterampilan bermain.
- c. Memperdalam pemahaman bermain dan meningkatkan kemampuan mengalihkan pemahaman secara lebih efektif, dari penampilan dalam satu permainan ke dalam permainan lainnya.

### **3. Kompleksitas Taktik**

Dalam bermain sepakbola seorang pemain tidak lepas untuk menerapkan taktik secara individu, kelompok, maupun unit. Hal ini perlu ditanamkan guru bahwa pada siswa dalam bertaktik bermain sepakbola dapat mulai dengan taktik individu yang sederhana menuju taktik kelompok dan unit yang makin kompleks. Menerapkan keterampilan bertaktik harus melihat tingkat perkembangan kematangan berpikir, keterampilan teknik, kematangan pemecahan masalah, dan kondisi kemampuan fisik. Untuk dapat menerapkan keterampilan bertaktik, guru pendidikan jasmani perlu melihat perkembangan peserta didik yang diajarkan. Menerapkan taktik yang baik dalam bermain sepakbola, melalui

proses pembelajaran pendidikan jasmani perlu melihat tingkat kompleksitas taktik dan tingkat perkembangan anak didiknya dalam kemampuan berpikir, mengidentifikasi masalah, kemampuan fisik, dan pengalaman dalam bermain sepakbola.

Bagi pemain pemula dalam bermain sepakbola, kemungkinan ada beberapa masalah taktik yang terlalu kompleks untuk dipahami. Sebagai contoh, bila guru pendidikan jasmani mengharapkan siswanya dapat memahami pentingnya mempertahankan penguasaan bola dan mencetak gol, sedangkan siswa yang diampu belum mampu memahami konsep mempertahankan penguasaan bola dengan baik. Sebab hal tersebut, berkait langsung dengan bagaimana mempertahankan penguasaan bola yang baik dan bagaimana cara yang tepat menciptakan peluang untuk mencetak gol. Ada hal lain yang tidak realistis bila guru mengharapkan pada siswanya tersebut untuk dapat memahami konsep taktik menyerang yang lebih tinggi, seperti penyerangan dengan menggunakan lebar lapangan dan ketajaman dalam melakukan serangan. Sebab, pemahaman tentang penyerangan dengan menggunakan lebar lapangan hanya didapat oleh siswa dari pengalaman bermain di dalam bentuk lapangan yang luas.

Sebaiknya guru pendidikan jasmani untuk menyajikan masalah taktik pada tahap-tahap perkembangan secara berurutan. Guru dapat memberikan pemahaman secara bertahap pada siswanya akan pentingnya mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola ketika mendapat serangan dari lawan. Bentuk pertahanan yang sederhana dalam bermain sepakbola, meliputi membatasi ruang gerak lawan (*marking*) dan meniadakan ruang bagi lawan untuk melakukan tendangan ke gawang (*shooting*). Pengembangan kesadaran yang akan menyadarkan siswa pada pentingnya bertahan sebagai sebuah tim dengan memperlambat serangan lawan dan membantu menutup pemain seregu yang lemah.

Segera setelah pemahaman taktik peserta didik meningkat, permainan harus dilanjutkan dengan melibatkan peningkatan kompleksitas taktik. Guru pendidikan jasmani dapat melanjutkan untuk mengidentifikasi tingkat kompleksitas taktik, maka proses selanjutnya akan menghasilkan satu versi pengembangan bermain untuk peserta didik pada tahap kesadaran bertaktik yang bervariasi. Mengembangkan kompleksitas bertaktik dalam pembelajaran permainan sepakbola harus melihat tingkat perkembangan pemahaman dan keterampilan yang dikuasai oleh peserta didik. Untuk bermain sepakbola dalam bentuk yang sederhana, peserta didik cukup hanya memahami cara-cara mempertahankan penguasaan bola, mencetak gol, dan memulai permainan dalam bentuk yang sederhana.

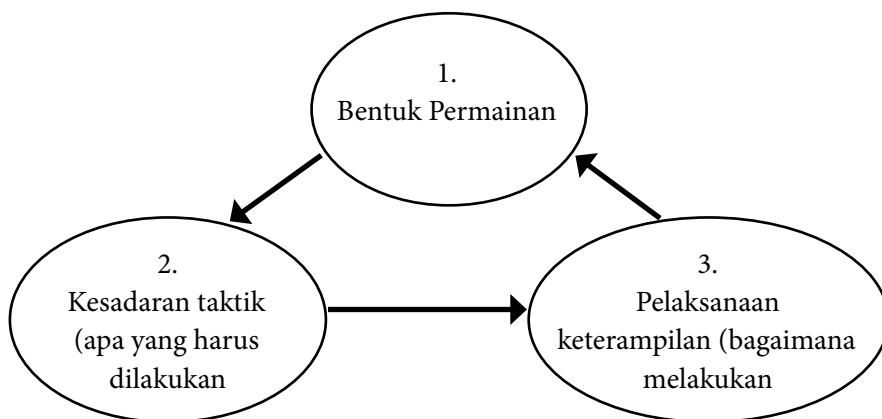
Dalam mengajar sepakbola pada tingkat pemula (penguasaan level I), guru pendidikan jasmani harus memastikan peserta didik yang diajar menyenangkan dan menyadari aktivitas yang dilakukan, membantu peserta didik untuk memecahkan masalah-masalah taktik. Keterampilan teknik pada level I meliputi dasar operan pendek (*short pass*), menerima bola, menembak, lemparan ke dalam, dan tendangan sudut. Pada pembelajaran operan pendek sangat penting daripada operan jarak jauh, karena pemula akan bermain dalam lapangan kecil untuk mengajarkan teknik passing dan kontrol bola dalam usaha mempertahankan penguasaan bola. Di samping itu, pada level I ini lebih pada penguasaan teknik dasar untuk bermain bola dengan baik dalam usaha mempertahankan penguasaan bola untuk membentuk kerjasama tim dalam area yang tidak luas.

Setelah peserta didik mengenal sepakbola dalam bentuk taktik dasar, guru pendidikan jasmani dapat melanjutkan mengembangkan dan keterampilan peserta didik pada level II. Pada level II ini, mengembangkan kesadaran peserta didik akan pentingnya mempertahankan ruang dan mencetak gol. Para pemain mulai berpikir tentang cara-cara efektif dalam mencegah serangan lawan. Masalah taktik pada level II ini meliputi: menutup ruang dari serangan lawan, memperkecil ruang gerak lawan, dan memperkecil ruang tembak. Dengan peserta didik memahami taktik tersebut di atas, mereka akan berlatih gerak yang relevan (menutup ruang dari serangan lawan, memperkecil ruang gerak lawan, dan memperkecil ruang tembak) dan berlatih keterampilan dasar. Setelah penguasaan taktik level II, guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan pada penguasaan masalah-masalah teknik pada level III, IV, dan level V.

#### **4. Pengajaran Kesadaran Taktik dan Penguasaan Keterampilan**

Pengajaran kesadaran taktik dalam permainan sepakbola tidaklah mudah untuk dilaksanakan di kelas yang siswa-siswanya heterogen. Model pembelajaran yang sering digunakan untuk pembelajaran permainan sepakbola, yang menitikberatkan pada kesadaran taktik bermain sepakbola dan tidak menekankan pada keterampilan teknik bermain sepakbola yang baik adalah pengajaran untuk sebuah pemahaman atau permainan berpusat pada permainan. Model ini memberikan petunjuk pada guru pendidikan jasmani atau mahasiswa calon guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan permainan sepakbola. Sebagai ilustrasi pengajaran pendekatan kesadaran taktik dalam tiga tahapan, yaitu bentuk permainan, kesadaran taktik, dan pelaksanaan keterampilan.





Gambar 4.3 Pendekatan taktik dalam mengajar permainan

Sumber: (Toto Subroto, 2001: 17)

Garis besar mengajar kesadaran taktik dalam bermain sepakbola harus dimulai dengan sebuah permainan yang dimodifikasi bentuk permainannya yang mampu menciptakan suasana pengajaran yang menekankan pada masalah-masalah taktik. Melalui bentuk permainan sederhana dengan lapangan yang kecil, jumlah pemain juga sedikit serta penggunaan teknik yang dibatasi akan mampu meningkatkan penguasaan teknik dan penggunaan teknik untuk menyelesaikan masalah di lapangan. Modifikasi latihan ini, dapat mengembangkan keterampilan teknik menendang bola yang tepat untuk mengoper bola ke teman.

Seorang siswa akan semakin sadar akan pentingnya apa dan mengapa gerak keterampilan tertentu tersebut dilakukan. Bagaimana cara menampilkan keterampilan yang dibutuhkan? Pertanyaan demikian, menolong siswa untuk mengidentifikasi apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tugas tersebut dengan baik.

Guru : Apa tujuan permainan sederhana ini?

Siswa : Untuk menguasai bola sebanyak tujuh kali operan tanpa direbut lawan.

Guru : Apa yang harus dilakukan oleh tim anda untuk dapat menguasai bola secara berurutan tersebut?

Siswa : Passing bola ke teman yang tepat.

Guru : Ya! Apa ada pendapat lain?

Siswa : Mampu kontrol bola dengan baik.

Guru : Ya! Kamu telah dapat melakukan passing dan menerima bola.

Melalui bentuk-bentuk permainan yang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan penguasaan keterampilan yang dimiliki siswa, maka kemampuan guru dalam bertanya tentang hal permainan sederhana sangat penting, untuk membuat siswa sadar, bahwa passing yang tepat dan kontrol bola yang baik, kemampuan membuka ruang dan tangkas merupakan keterampilan penting.

## 5. Pembelajaran Keterampilan Taktis dalam Permainan Sepakbola

Tabel 4.1 Masalah Taktik, Gerak, dan Keterampilan dalam Sepakbola

| Masalah Taktik   | Gerak Tanpa Bola  | Gerak dengan Bola  |
|--|---|--|
| <b>Mencetak Gol</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Memelihara penguasaan bola</li> <li>Mencetak gol</li> <li>Menciptakan ruang untuk menyerang</li> <li>Menggunakan ruang dalam menyerang</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendekat ke pemain yang menguasai bola</li> <li>Menggunakan seorang pemain target</li> <li>Permainan menyilang</li> <li>Lari overlapping</li> <li>Timing lari ke gawang, menutup.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Operan pendek dan jauh</li> <li>Kontrol kaki, lutut, dan dada</li> <li>Menembak, menutup, dan membalik.</li> <li>Operan pertama, oper dan lari</li> <li>Permainan menyilang</li> <li>Lari overlapping</li> <li>Dribbling meleber, <i>heading</i></li> </ul> |
| <b>Mencegah terjadinya skor</b>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertahankan ruang</li> <li>Mempertahankan gol</li> <li>Memenangkan bola</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Marking, menekan, menjaga serangan balik, memperlambat, menutup, recovery runs</li> <li>Menangkap bola, posisi</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyapu bola</li> <li>Menangkap bola, menerima bola, shot stop, membagi bola</li> <li>Tackling, blok, dan slide</li> </ul>  |
| <b>Memulai permainan</b>   |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Lemparan ke dalam menyerang</li> <li>Tendangan penjuruan menyerang</li> <li>Tendangan bebas menyerang</li> </ul>                                  |   |  |

Sumber: (Toto Subroto, 2001:25)

Tabel 4.2 Tingkat Kerumitan Taktik dalam Sepakbola

| Masalah Taktik                    | Tingkat Kompleksitas Taktik |   |                        |  |   |
|-----------------------------------|-----------------------------|---|------------------------|--|---|
|                                   | I                           | II  | III                    | IV   | V                                       |
| <b>Scoring</b>                    |                             |   |                        |  |   |
| Memelihara penguasaan bola        | Operan dan kontrol kaki     | mendukung                                 |                        | Operan jauh<br>Kontrol paha dan dada       |   |
| Tendangan ke gawang               | shooting                    | Tendangan balik                           | Pemain target          |  |   |
| Menciptakan ruang dalam menyerang |                             |   | Operan pertama         | overlap                                    | Operan menyilang                        |
| Menggunakan ruang dalam menyerang |                             |   |                        | Luas dribbling menyilang<br><i>heading</i> | Start lari mendadak                     |
| <b>Mencegah</b>                   |                             |   |                        |  |   |
| Mempertahankan ruangan            |                             | Marking, menekan bola                     | Menjaga serangan balik | Menyapu bola                               | Memperlambat, menu-tup, recover         |
| Mempertahankan gol                |                             | Posisi menangkap, menerima, lemparan bola |                        |  | Marking, memotong pemain lawan, kicking |
| Memenangkan bola                  |                             |   | Tackling, blok, poke   | Takling sliding                            |   |
| Memulai permainan                 |                             |   |                        |  |   |
| Lemparan ke dalam                 | Lemparan ke dalam           |   |                        |  |   |
| Tendangan penjur                  | Tendangan pendek            |   | Gawang dekat           |  | Tiang gawang jauh                       |
| Tendangan bebas                   |                             |   | Menyilang              |  | bertahan                                |

Sumber: Toto Subroto (2001:26)

## a. Pelajaran Level I

Pada latihan atau pembelajaran pada level I lebih diarahkan untuk mengenal dasar utama dalam bertaktik, yang ditekankan pada penguasaan taktik pada penguasaan bola, mengontrol bola, dan mencetak gol. Ketiga hal pokok tersebut merupakan masalah taktik mendasar untuk permainan saling menyerang untuk menuju daerah pertahanan lawan. Pada level ini, yang diutamakan pada “Apa yang harus dilakukan oleh pemain dan bagaimana melakukan itu dengan memfokuskan pada aksi saat pemain menguasai bola.”

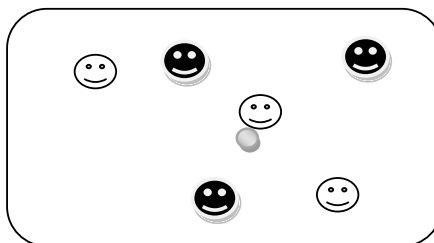
Perhatian proses latihan atau pembelajaran ini, lebih dipusatkan pada penguasaan keterampilan mengoper bola, kontrol bola, dan keterampilan menembak sebagai solusi untuk memecahkan masalah taktik dalam memelihara penguasaan bola dan usaha mencetak gol. Ketika terjadi bola ke luar lewat garis samping atau garis gawang, maka untuk memulai permainan dapat diterapkan taktik sederhana dengan menerapkan tiga aspek keterampilan di atas. Penanaman pengertian tentang prasyarat untuk dapat menciptakan gol, yaitu penguasaan bola, mengontrol bola, dan menendang bola ke gawang.

Pada level ini, langkah baiknya untuk merancang model latihan atau pembelajaran yang dapat membangkitkan kesenangan dan motivasi bermain dengan pendekatan taktik sederhana.

### Pelajaran 1

|                 |  |
|-----------------|--|
| Masalah taktis  | : Mempertahankan penguasaan bola.  |
| Fokus pelajaran | : Mengoper dan menerima bola yang bergulir menyusur tanah.                               |
| Tujuan          | : Ketepatan operan pendek, menggunakan dua/tiga sentuhan untuk mengontrol dan mengumpan. |

- .....
- a. Permainan : 3 vs 3, dengan ukuran lapangan 20 m x 15 m, mempertahankan penguasaan bola.



Teman satu tim dengan yang menguasai bola untuk mendukung, agar bola mudah dioperkan dan tidak mudah direbut lawan.

Tim lawan yang tidak menguasai bola harus berusaha merebut bola dan menjaga pergerakan pemain lawan.

---

b. Tugas latihan : Latihan passing-kontrol berpasangan dengan jarak 5 meter – 8 meter

Tujuan latihan : Menggunakan dua sentuhan untuk mengontrol dan mengumpan.

Mengumpan bola yang akurat dan kuat dengan menggunakan bagian dalam kaki kiri atau mengumpan dengan kaki bagian dalam baik dengan kaki kanan maupun kaki kiri secara bergantian.

Pentunjuk : Pengoper

Menghadap ke arah bola dan teman yang mau diberi operan.

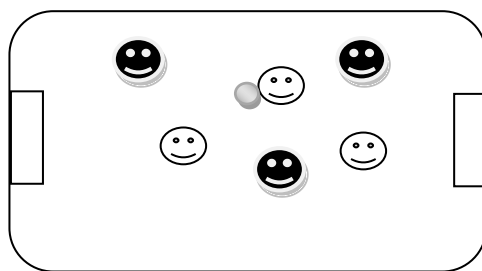
Kaki yang tidak digunakan menendang bola bertumpu di samping bola.

Gunakan kaki bagian dalam untuk menendang bola.

Bola ditendang pada bagian tengah dengan kaki bagian dalam.

---

c. Permainan : 3 vs 3 di lapangan ukuran 25 m x 15 m dengan gawang kecil dan tanpa gawang.



Tujuan : Kontrol dan umpan cepat.

Passing kuat dan tepat

Kemampuan untuk mendukung pemain yang menguasai bola.

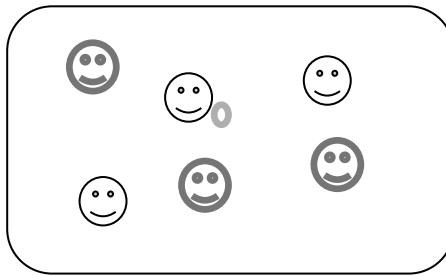
Memasukkan bola ke gawang.

Kondisi-kondisi : Maksimal tiga sentuhan termasuk untuk passing.  
Bola harus selalu menyusur tanah.

## Pelajaran 2

Masalah taktis : Mempertahankan penguasaan bola  
Fokus pelajaran : Mengoper dan menerima bola yang menyusur tanah dengan kaki bagian luar.  
Tujuan : Umpan pendek yang tepat  
Menggunakan dua/tiga sentuhan untuk kontrol dan mengumpan.

- a. Permainan : 3 vs 3, ukuran lapangan 25 m x 15 m untuk mempertahankan penguasaan bola.



Teman satu tim dengan yang menguasai bola untuk mendukung, agar bola mudah dioperkan dan tidak mudah direbut lawan.

Tim lawan yang tidak menguasai bola harus berusaha merebut bola dan menjaga pergerakan pemain lawan.

- b. Tugas Latihan : Latihan passing-kontrol berpasangan dengan jarak 5 meter – 8 meter

Tujuan latihan : Menggunakan dua sentuhan untuk mengontrol dan mengumpan.

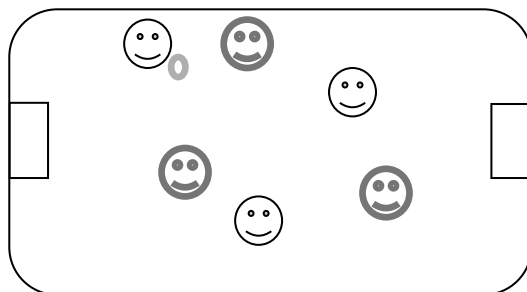
Mengumpan bola yang akurat dan kuat dengan menggunakan bagian luar kaki kiri dan kaki kanan.

Petuntuk : Pengoper bola  
Tempatkan kaki tumpu di dekat bola.

Gunakan kaki bagian luar dengan ujung kaki mengarah ke dalam.

Bola ditendang pada bagian tengah.

- c. Permainan : 3 vs 3 di lapangan ukuran 25 m x 15 m dengan gawang kecil dan tanpa gawang.



Tujuan aktivitas: Persiapan dan kontrol yang tepat

Operan yang tepat

Pandangan ke depan

Memasukan bola ke gawang kecil

Kondisi-kondisi Maksimal tiga kali sentuhan sebelum passing. :

Bola harus menyusur tanah.

### Pelajaran 3

Masalah taktis : Mencetak gol.

Fokus pelajaran : Menembak (shooting).

Tujuan : Tiga prinsip menembak (*shooting*) yang baik.

1. Melihat sasaran menembak (*shooting*)
2. Tendangan diusahakan menuju sasaran
3. Tendangan rendah

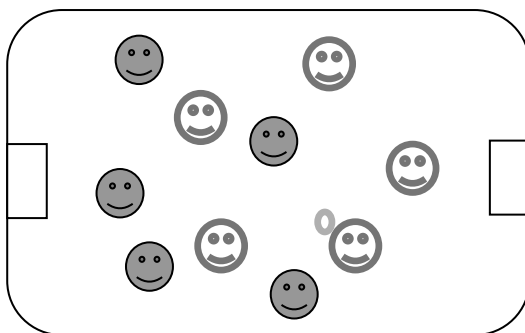
- a. Permainan : 5 vs 5, dengan ukuran lapangan 20 m x 20 m, dengan menggunakan gawang futsal.

Tujuan aktivitas: Menembak manakala memungkinkan.

Tendangan ke sasaran.

Passing yang akurat untuk memudahkan teman

Menembak.



b. Tugas latihan : Latihan berpasangan, bola diam dan bola bergerak (dengan penjaga gawang jika diperlukan).

Tujuan aktivitas: Menembak bola diantara dua kun atau tanda lain.  
Usahakan tendangan di bawah pinggang.  
Passing tepat dengan kaki bagian dalam (kaki kanan dan kiri).

Petunjuk : Ambil beberapa langkah menuju arah bola.  
Kaki tumpu dekat bola.  
Gunakan punggung kaki untuk menembak.  
Mata melihat bola sebentar sebelum menendang bola kemudian melihat sasaran.  
Ujung kaki menghadap bawah.

c. Permainan : Mengulang permainan a.

Tujuan aktivitas: Jumlah tendangan Khusus  
Jumlah tendangan ke target khusus

#### Pelajaran 4

Masalah taktis : Mencetak gol.

Fokus pelajaran : Menggunakan pemain target untuk menciptakan peluang menembak (*shooting*).

Tujuan : Pemain target mengumpan bola untuk dapat ditendang ke gawang oleh pemain pendukung lain.

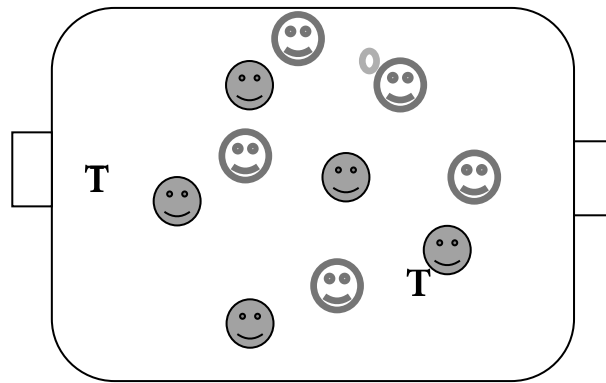
a. Permainan : 5 vs 5, dengan ukuran lapangan 25 m x 25 m, Dengan menggunakan gawang futsal.



Tujuan aktivitas: Mengoper bola dengan segera ke pemain target, dan beri dukungan.

Kondisi-kondisi : Satu pemain target untuk setiap tim.

Seorang pemain bertahan menjaga pemain target.



- b. Tugas latihan : Operan dari pemain target, seorang penjaga gawang, seorang pembantu mengambil bola dan pemain penembak.

Tujuan aktivitas: Ketepatan operan ke pemain target.

Langkah yang tepat ke samping pemain target.

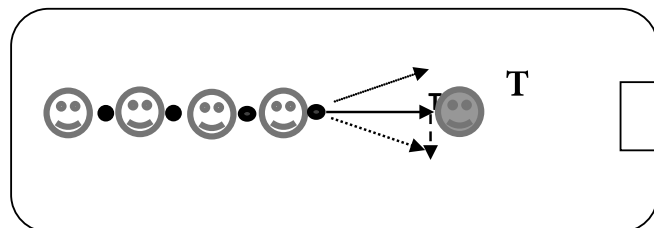
Tendangan yang bersih pada bola yang bergerak ke penembak.





Jumlah tendangan khusus pada target.

Petunjuk : Penembak passing yang tepat ke pemain target.

: Penembak berlari ke samping (kiri atau kanan) pemain target, untuk menembak ke gawang dari operan dari pemain target tadi.

Pemain target mengoper ke samping (kiri atau kanan) yang tepat ke penembak.



- Ket:  : Pemain Target  
 : Pemain Penembak  
 : Arah passing ke Pemain Target  
 : Arah bola dari pemain target ke penembak

c. Permainan : 5 vs 5, dengan ukuran lapangan 45 m x 35 m, dengan menggunakan gawang besar.

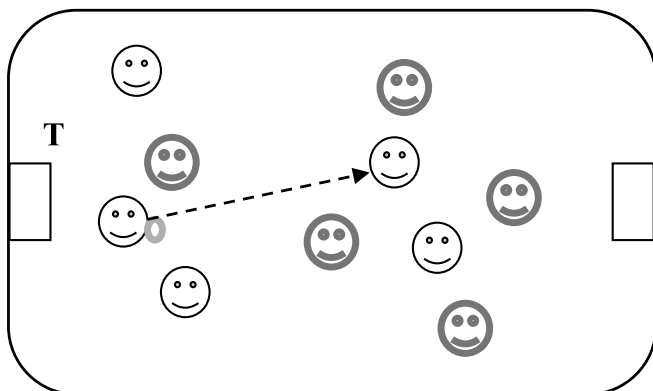
Tujuan aktivitas: Menembak ke target dengan tepat.

Menutup atau lay off oleh pemain target.

Mendukung pemain target.

Jumlah tembakan khusus tiap tim ke gawang.

Kondisi-kondisi : Satu pemain target (bergantian), pemain target tidak boleh kembali dengan bola. Gol dari operan pemain target dihitung dua gol.



## Pelajaran 5

Masalah taktis : Memulai permainan.

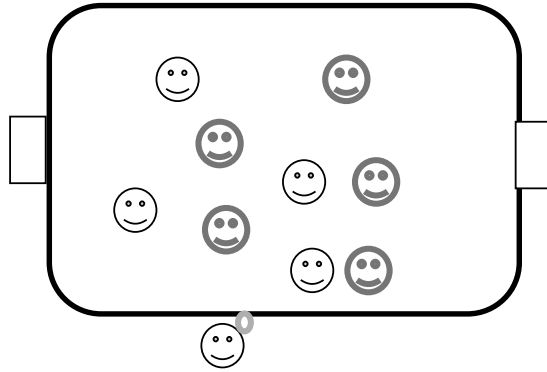
Fokus pelajaran : Lemparan ke dalam.

Tujuan : Menggunakan suatu lemparan ke dalam dengan cepat untuk bergerak menyerang ke depan.

a. Permainan : 5 vs 5, dengan ukuran lapangan 30 m x 25 m, memakai gawang futsal.

Lapangan dibuat terbatas sehingga memungkinkan bola sering ke luar lapangan dan para pemain dapat melakukan beberapa kali lemparan ke dalam.

Tujuan aktivitas: Lemparan ke dalam yang cepat.

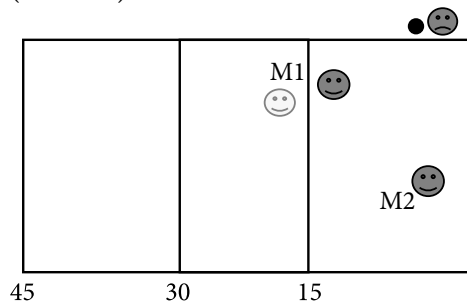


- b. Tugas latihan 1 : Latihan berpasangan, seorang melakukan lemparan dan pasangannya melakukan kontrol kemudian dioperkan lagi ke pelembar. Pelembar menangkap bola dan melakukan lemparan lagi, dan seterusnya.

Petunjuk : Pelembar, melempar menggunakan kedua tangannya. Lemparan bola dari belakang kepala. Ambil ancang-ancang 2-3 langkah. Lemparan ke arah kaki penerima bola, pelembar terus berbergerak masuk lapangan.  
: Penerima bola, mengontrol bola dan mengoper kembali bola ke pelembar tadi.

- c. Latihan 2 : 2 vs 1, dengan ukuran lapangan 25 m x 15 m

Tujuan aktivitas: penerima bola (merah 1) mengembalikan bola lemparan atau mengoperkan bola ke belakang pemain seregu (merah 2).



Kondisi-kondisi : Mulai penyerangan dengan lemparan ke dalam pada garis 10 meter.

Pemain pendukung M2 harus berdiri bebas untuk menerima bola yang dikembalikan dari M1.

Petunjuk : Pelempar, melempar menggunakan kedua tangannya. Lemparan bola dari belakang kepala. Ambil ancang-ancang 2-3 langkah. Lemparan ke ke arah kaki penerima bola, pelempar terus berbergerak masuk lapangan.  
: Penerima bola, mengontrol bola dan mengoper kembali bola ke pelempar tadi.

---

d. Permainan : Ulangi Permainan A tadi.

---

## Pelajaran 6

---

Masalah taktis : Memulai permainan.

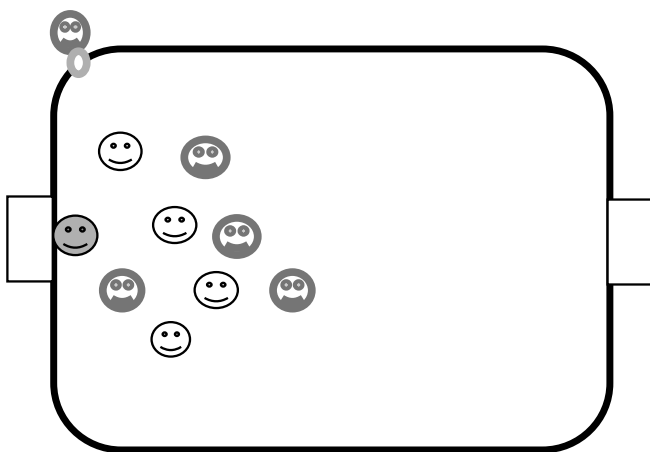
Fokus pelajaran : Serangan dari tendangan sudut.

Tujuan : Menggunakan tendangan sudut untuk mendapatkan kesempatan mencetak gol.

---

a. Permainan : 5 vs 5, dengan ukuran lapangan 35 m x 30 m, memakai gawang besar.

Tujuan aktivitas: Kesadaran bahwa tendangan penjuror dapat dijadikan serangan yang ampuh untuk mencetak gol.

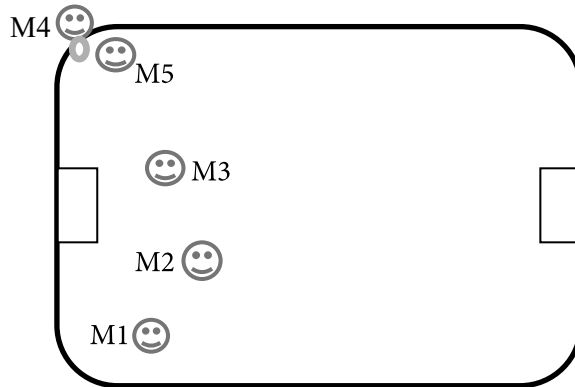


---

b. Tugas latihan 1 : Latihan tim, tanpa penjaga gawang, tendangan sudut dari jarak dekat.

Tujuan aktivitas: Menggunakan tendangan sudut jarak pendek untuk mencetak gol.

Petunjuk : Tendangan sudut pendek. Dua penyerang M4 dan M5 di sudut lapangan. M4 mengoper bola ke M5. M5 membawa bola mendekati gawang sebelum mengoper atau menembak.



---

c. Permainan : Ulangi permainan a di atas.

## b. Pelajaran Level II

Pada level II ini, difokuskan pada penguasaan taktik untuk mempertahankan bola dan mencetak gol. Fokus perhatian utama dalam level II ini terletak pada mempertahankan bola. Taktik yang diterapkan pada peserta didik atau atlet pada saat menguasai bola, ke taktik membagi bola pada teman seregunya yang sedang mencari ruang yang tepat untuk menerima bola. Fokus latihan gerak tanpa bola adalah penting, sebab, dalam permainan sepakbola waktu yang terbanyak dilakukan pemain adalah bergerak tanpa mencari ruang kosong, untuk mendukung teman yang menguasai bola. Sedangkan waktu yang digunakan pemain untuk menguasai bola sangat sedikit sekali. Seorang pemain sepakbola sangat dituntut untuk selalu berpikir dan aktif bergerak dimana dan kapan bergerak yang tepat membantu timnya menguasai bola untuk menyerang dan mencetak gol.

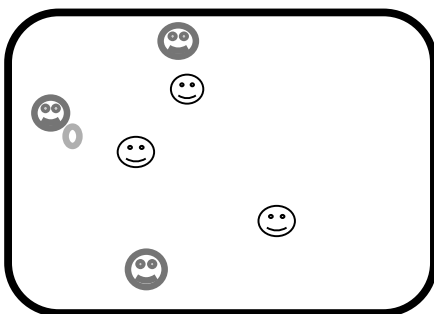
## Pelajaran 1

Masalah taktis : Mempertahankan penguasaan bola.  
Fokus pelajaran : Mendukung pemain yang menguasai bola.  
Tujuan : Pemain mencari ruang yang tepat untuk menerima bola.

a. Permainan : 3 vs 3, dengan ukuran lapangan 20m x 20 m, memakai gawang futsal.

Tujuan aktivitas: - Ketepatan operan dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.  
- Pemain yang tidak menguasai bola bergerak mencari posisi yang tepat untuk menerima bola.

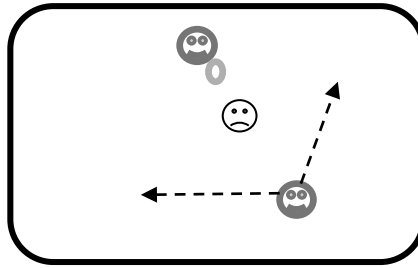
Kondisi-kondisi : Tiap pemain dibatasi tiga sentuhan dengan bola (dua sentuhan untuk menerima bola dan mengolah bola dan satu sentuhan untuk mengoper bola). Bola boleh dimainkan di bawah ketinggian kepala.



b. Tugas latihan : 2 vs 1 pada lapangan 15 m x 10 m mengoper dan mendukung. Pemain bertahan berusaha merebut bola dan pemain pendukung bergerak bebas untuk mencari posisi agar teman yang menguasai bola leluasa mengoperkan bola.

Tujuan aktivitas: Pemain pendukung bergerak ke posisi yang tepat.

Petunjuk : Setelah aba-aba peluit bunyi. Pemain bertahan berusaha merebut bola dan pemain pendukung cepat mencari posisi yang menguntungkan agar pemain yang menguasai bola mudah mengoperkan bola dan tidak mudah direbut pemain bertahan.

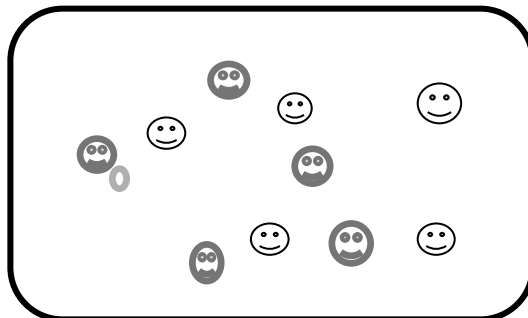


c. Permainan : Ulangi permainan a di atas.

## Pelajaran 2

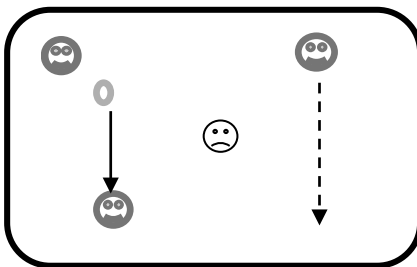
Masalah taktis : Mempertahankan penguasaan bola.  
 Fokus pelajaran : Mendukung pemain yang menguasai bola.  
 Tujuan : Pemain yang tidak menguasai bola selalu berusaha memberi dukungan pada pemain yang menguasai bola.

- a. Permainan : 5 vs 5, dengan ukuran lapangan 35m x 30 m.  
 Tujuan aktivitas: - Pemain pendukung mencari yang tepat untuk menerima bola.  
 - Pemain yang tidak menguasai bola bergerak mencari posisi yang tepat untuk menerima bola.  
 Kondisi-kondisi : Tiap pemain dibatasi tiga sentuhan dengan bola (dua sentuhan untuk menerima bola dan mengolah bola dan satu sentuhan untuk mengoper bola). Bola boleh dimainkan di bawah ketinggian kepala.



- b. Tugas latihan 1 : 3 vs 1 (pemain bertahan diam) pada lapangan 8 m x 8 m, penguasaan tanpa pemain lawan.

Tujuan aktivitas: Bergerak keposisi yang tepat agar dapat mendukung.



—————▶ Arah bola

-----▶ Aragh gerak pemain

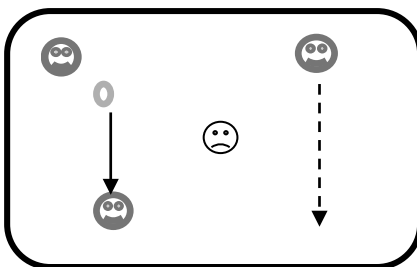
- c. Tugas latihan 2 : 3 vs 1 (pemain bertahan aktif) pada lapangan 8 m x 8 m, pemain yang bertahan dapat bergantian setelah 10kali operan atau bola ke luar area permainan.

Tujuan aktivitas: 10 kali operan berurutan dengan bola di dalam lapangan. Memberikan dua pilihan pada pemain yang menguasai bola untuk mengoper bolanya.

Petunjuk : Bergerak untuk mendukung pemain yang menguasai bola.

Pendukung bergerak cepat dan memberi isyarat.

Mengoper bola secara akurat ke teman.



—————▶ Arah bola

-----▶ Aragh gerak pemain



- 
- d. Permainan : Ulangi permainan a di atas.  
Petunjuk : - Pemain yang menguasai bola selalu mempunyai dua pemain pendukung dalam posisi terbuka.  
- Pemain pendukung bergerak cepat dan memberi isyarat.  
- Mengoper bola secara akurat ke teman.

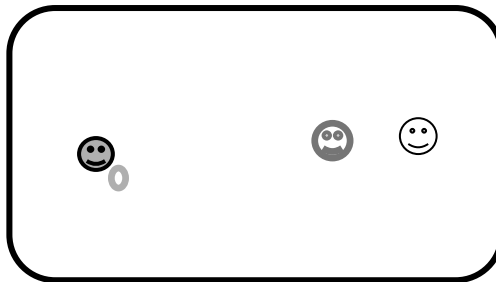
---




### Pelajaran 3

---

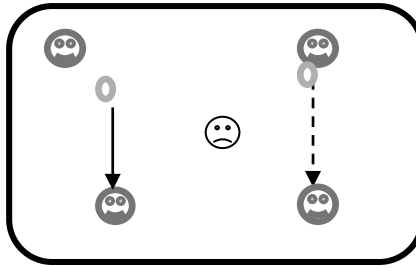
- Masalah taktis : Menyerang gawang.  
Fokus pelajaran : Membalik dengan bola.  
Tujuan : Pemain berputar cepat dengan tetap menguasai bola.

- 
- a. Permainan : 1 vs 1, dengan ukuran lapangan 20m x 15 m. Satu pemain sebagai pemberi bola. Satu pemain penerima bola untuk berputar melewati pemain yang pertahan dibelakangnya. Seorang pemain bertahan untuk merebut bola.  
Tujuan aktivitas: Menerima operan bola dari pemberi bola dan berputar untuk mengoper bola kepada pemberi bola yang lain.



-  Pemain pemberi bola  
 Pemain Bertahan  
 Pemain Penerima bola

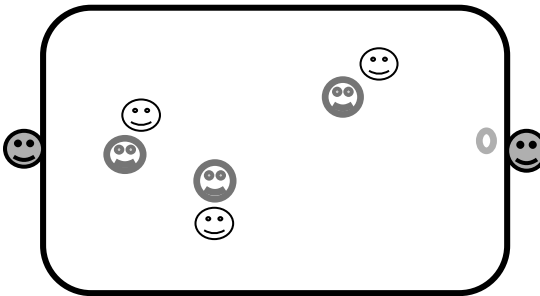
- 
- b. Tugas latihan : Berpasangan, menerima passing, dan berputar pada jarak 10 m.  
Petunjuk : - Menerima bola dan berputar dalam satu kali putaran.  
- Dorong bola dengan kaki bagian luar.  
- Berubah arah dari penerima bola ke pengoper bola.



—————▶ Arah bola  
 - - - - -▶ Arah gerak pemain

c. Permainan : 3 vs 3 dengan ukuran lapangan 20 m x 20 m, ada dua berfungsi memberi bola (feeder).

d.



😊 Pemain pemberi bola (Feeder)  
 😊 Pemain regu A  
 😊 Pemain regu B

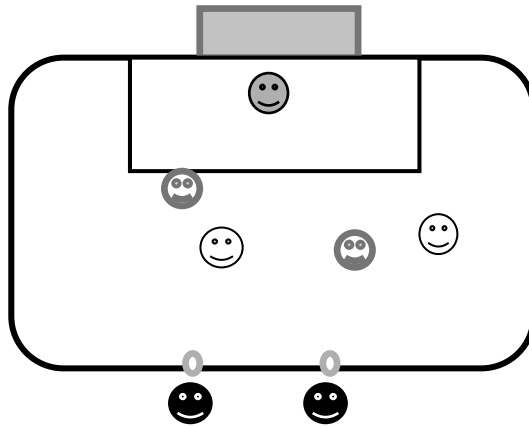
Tujuan aktivitas: - Menerima bola dari pemberi bola (F)  
 - Bekerja sama dengan tim untuk mengoper bola kepada pemberi bola (F) yang lainnya.  
 - Jika dapat mengoper bola ke pemberi bola (F) memperoleh poin satu.





Kondisi-kondisi : Tidak boleh mengoperkan bola kembali ke feeder yang baru memberi bola.

## Pelajaran 4

- Masalah taktis : Menyerang gawang.  
Fokus pelajaran : Shooting (menendang bola ke gawang).  
Tujuan : - Menerima bola dan segera menembakkan bola ke sasaran.  
- Menembak dari bola muntah.

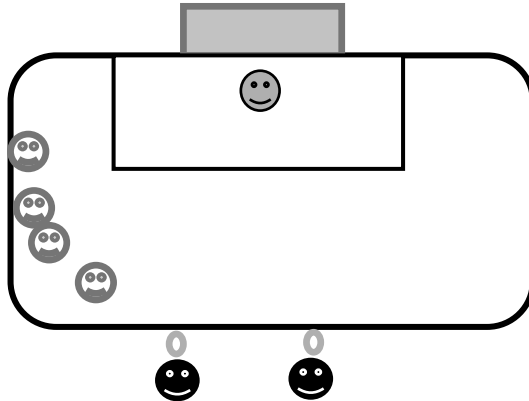
- a. Permainan : Shooting derby, 2 vs 2 pada lapangan 20m x 20 m. Dua pemberi bola, satu penjaga gawang, dan satu orang pembantu bola menggunakan gawang lebar  
Tujuan aktivitas: Satu kali sentuhan untuk kontrol bola, kemudian menembak ke sasaran.






-  Penjaga gawang  
 Pemain pemberi bola  
 Pemain regu A  
 Pemain regu B

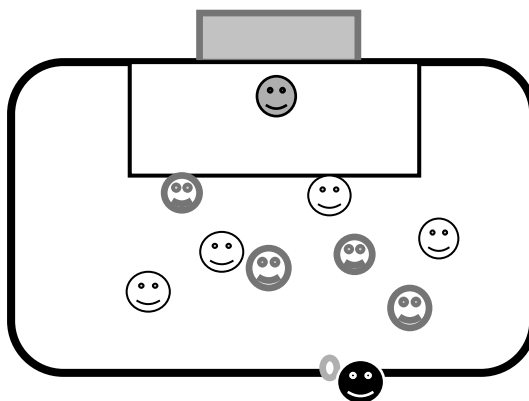
- b. Tugas latihan : Menembak bola dari daerah pinalti, tiga pemain sebagai penembak, dua pemberi bola, dan satu penjaga gawang. Dua orang pembantu mengambil bola. Setelah delapan kali percobaan bergantian penembaknya.

- Petunjuk :
- Tendang bola ke gawang dengan kaki kiri atau kanan (tergantung dari arah mana bola diberikan oleh feeder).
  - Gunakan dua sentuhan dengan bola (satu untuk kontrol dan satu sentuhan untuk shooting).
  - Menembak ke sasaran.



-  Penjaga gawang
-  Pemain pemberi bola
-  Pemain regu B

- 
- c. Permainan : 4 vs 4 pada lapangan ukuran 35m x 25 m dengan gawang lebar.



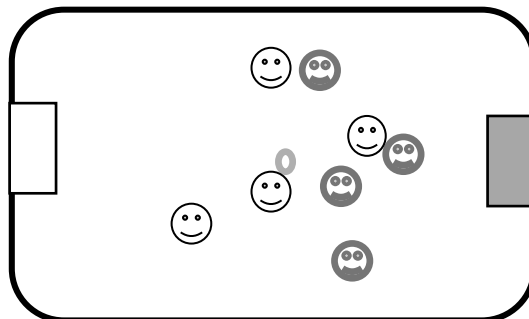
- ☺ Penjaga gawang
- ☹ Pemain pemberi bola
- ☺ Pemain regu A
- ☹ Pemain regu B

Tujuan aktivitas: - Tembakan datar dari jarak 10 meter sampai jarak 20 meter.  
 - Jumlah tembakan khusus ke sasaran.

## Pelajaran 5

- Masalah taktis : Mempertahankan ruang.  
 Fokus pelajaran : Membatasi ruang gerak lawan yang sedang menguasai bola.  
 Tujuan : Memahami pentingnya pemain bertahan membatasi ruang gerak lawan yang menguasai bola di daerah pertahanan.

- a. Permainan : 4 vs 4 dengan ukuran lapangan 35m x 35 m, gawang lebar.  
 Tujuan aktivitas: - Pemain bertahan berada pada posisi antara lawan dan gawang sendiri.  
 - Pemain bertahan memposisikan diri di daerah tertentu sehingga melihat lawan dan bola.  
 Kondisi : Batasi ruang bagi pemain lawan.

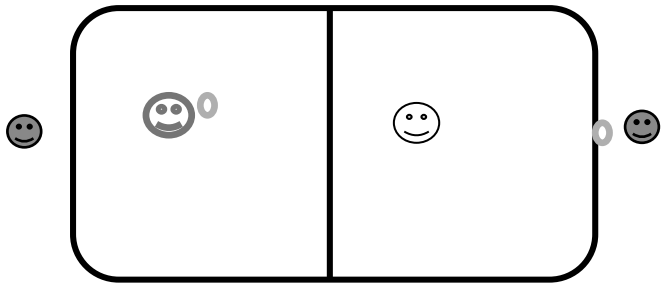


b. Tugas latihan : 1 vs 1 ditambah dua pemberi bola dilakukan di lapangan ukuran 20 m x 10 m.

Tujuan aktivitas: Menghindari lawan kembali menyerang, mengambil jarak yang tepat terhadap lawan, dan mampu menggunakan posisi siap yang tepat.

Petunjuk : - Menutup arah lawan secara cepat.  
- Dekati lawan sejauhngkauan lengan pemain.  
- Ambil posisi rendah atau posisi jongkok.  
- Berusaha mencegah lawan membalik ke arah gawang pertahanan.  
- Jangan merampas bola sambil menjatuhkan diri.

Kondisi : Posisi pemberi bola (feeder) di garis akhir.



c. Permainan : Ulangi lagi permainan a.

Tujuan aktivitas: Membatasi ruang gerak lawan yang sedang menguasai.

## Pelajaran 6

Masalah taktis : Mempertahankan gawang.

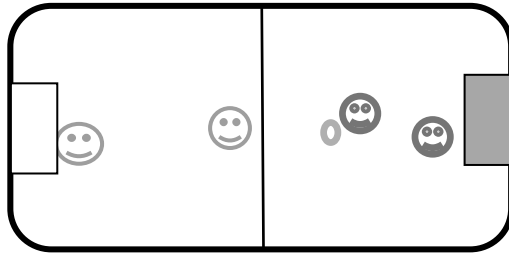
Fokus pelajaran : Penjaga gawang dalam memosisikan diri ketika diserang.

Tujuan : Posisi penjaga gawang tepat pada sudut sempit.

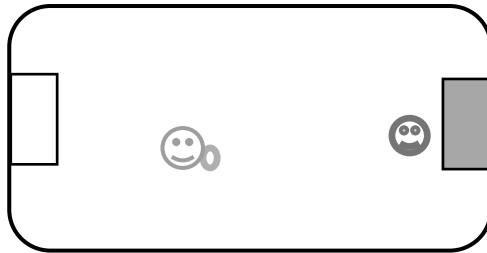
a. Permainan : 2 vs 2 pada lapangan ukuran 20 m x 20 m, gawang dengan penjaga gawang.

Tujuan aktivitas: - Penjaga gawang dapat membuat sudut sempit sehingga penyerang sulit melakukan tembakan karena ruang tembak sempit.

Kondisi : Penjaga gawang tidak boleh melewati garis 9 m.



- b. Tugas latihan : 1 vs 1 (penjaga gawang vs penjaga gawang) dilakukan di lapangan ukuran 20 m x 20 m.
- Tujuan aktivitas: - penjaga gawang bergerak untuk mempersempit sudut tembak.
- Petunjuk : - Penjaga gawang ke luar dari garis gawang menuju bola dengan posisi badan rendah.
- Kondisi : Menggiring bola dimulai dari titik O. Tembakan dari titik yang berbeda, masing-masing 10 kali.



- c. Permainan : 4 vs 4 pada lapangan ukuran 40 m x 35 m.
- Tujuan aktivitas: - Penjaga gawang bergerak memperkecil sudut tembak.  
- Bergerak diantara dua sisi (kiri dan kanan) dan dekat garis.

### c. Pelajaran Level III

Pada level ketiga ini difokuskan pada pengembangan masalah taktik penyerangan dan pertahanan yang lebih jauh. Berusaha untuk meningkatkan kompleksitas taktik dengan cara mengenalkan masalah-masalah menciptakan ruang dalam menyerang dan memenangkan bola. Mengembangkan metode tambahan mengenai memulai permainan, saat memanfaatkan awal permainan

(*restart*) sebagai salah satu taktik untuk mendapatkan kesempatan menciptakan gol.

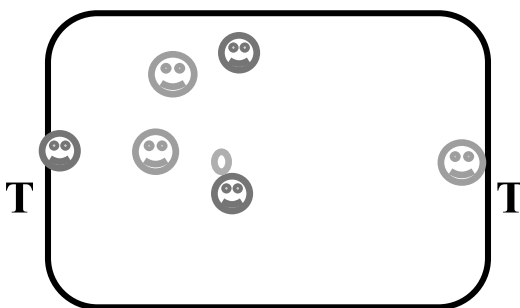
Memberikan kesadaran pada pemain, bagaimana menciptakan kesempatan menembak sebagai hasil kerjasama tim. Penekanan pada taktik satu sentuhan, dalam setiap melakukan operan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan taktis atlet dalam menciptakan ruang untuk mendapatkan kesempatan menembak ke gawang lawan yang efektif.

## Pelajaran 1

|                 |  |
|-----------------|--|
| Masalah taktis  | : Mempertahankan penguasaan bola.  |
| Fokus pelajaran | : Mendukung pemain satu tim yang menguasai bola.   |
| Tujuan          | : Memberi dukungan pemain yang menguasai bola agar dapat memecah pertahanan (mengoperkan bola diantara dua pemain bertahan). |

- a. Permainan : 2 vs 2 pada lapangan ukuran 15 m x 15 m, dengan tambahan dua pemain target yang berdiri digaris akhir.

Tujuan aktivitas: - Memberikan bola ke pemain target yang bergerak di sepanjang garis akhir.

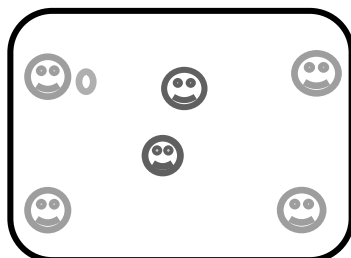


- b. Tugas latihan : 4 vs 2 dilakukan di lapangan ukuran 8 m x 8 m.  
Mengendalikan permainan

Tujuan aktivitas: - Mengoper-operkan bola 10 kali secara berurutan.  
- Memberikan sudut untuk mendukung sehingga pembawa bola dapat memecahkan pertahanan.



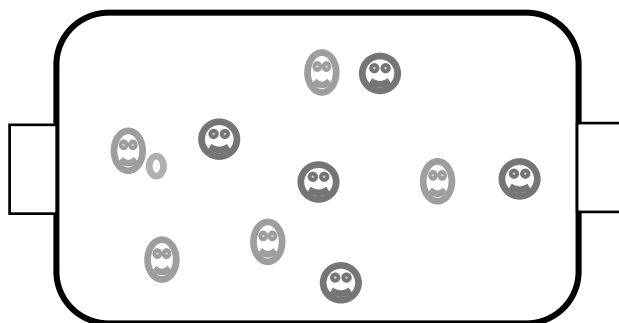
- Petunjuk : Pemain penyerang baik yang menguasai bola maupun yang tidak menguasai bola selalu bergerak untuk memecahkan pertahanan posisi pertahanan lawan.
- kondisi : Pemain bertahan harus berusaha merebut bola.



- c. Permainan : 5 vs 5 pada lapangan ukuran 40 m x 35 m, dengan gawang lebar.

Tujuan aktivitas: Memecahkan pertahanan lawan dengan permainan mengoper-operkan bola sehingga tim seragu mampu membuat posisi yang menguntungkan untuk mencetak gol.

- Kondisi : Ketinggian bola harus di bawah ketinggian kepala.



## Pelajaran 2

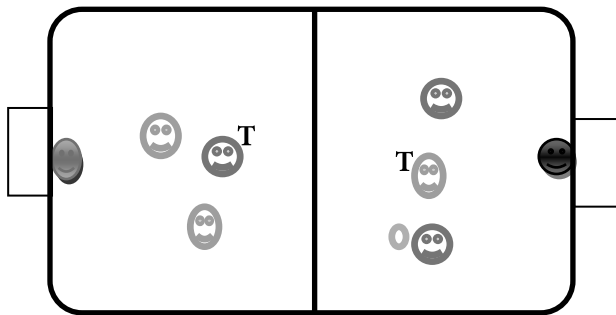
- Masalah taktis : Menyerang di daerah gawang gawang.
- Fokus pelajaran : Penetrasi oleh pemain target.
- Tujuan : Penetrasi diawali oleh pemain target.

---

a. Permainan : 4 vs 4 pada lapangan ukuran 30 m x 25 m, dengan gawang lebar.

Tujuan aktivitas: - Mengoperkan bola ke pemain target dengan cepat dan tepat.  
- Pemain target menguasai bola dan siap untuk menembak ke gawang

Kondisi : Setiap tim menempatkan pemain target di setengah lapangan lawan. Pemain lain berada di dalam daerah pertahanan sendiri.

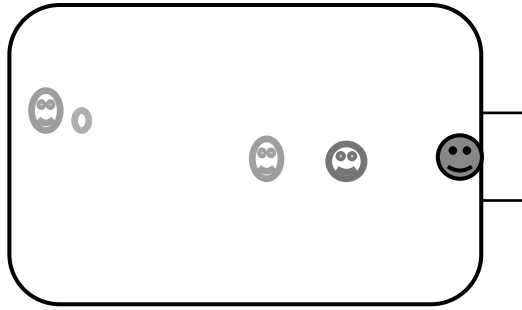


---

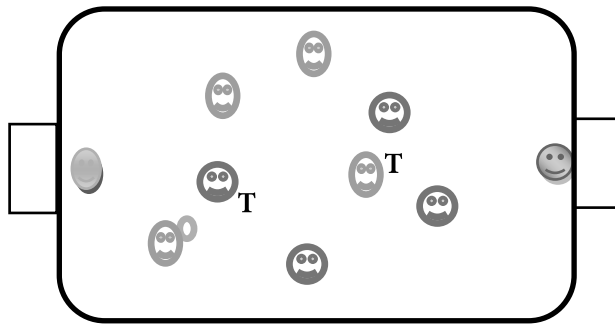
b. Tugas latihan : 2 vs 1 dan seorang penjaga gawang, dilakukan di lapangan ukuran 15 m x 10 m. Permainan dimulai oleh pemain pendukung untuk memberikan bola ke pemain target. Dilakukan setiap empat kali percobaan.

Tujuan aktivitas: Pemain target dapat menutup pemain bertahan yang ingin merebut bola, sehingga regunya dapat menendang bola ke gawang.

Petunjuk : - Pemain target dapat menutup lawan dan mengontrol bola, membalik dan menembak ke gawang.  
- Mencari pemain pendukung  
- Pemain pendukung dapat melakukan pergerakan untuk mendukung pemain target.



- c. Permainan : Ulangi permainan a  
 Tujuan aktivitas: Pemain target menutup gerak lawan, dengan tujuan untuk mendukung pemain lainnya menendang bola ke gawang.

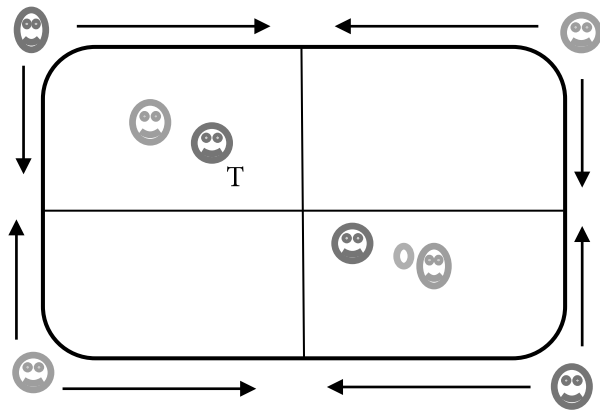


### Pelajaran 3

- Masalah taktis : Menciptakan ruang dalam serangan.  
 Fokus pelajaran : Penetrasi oleh pemain target.  
 Tujuan : Menggunakan satu kali operan untuk menciptakan ruang serangan.

- a. Permainan : 2 vs 2 di tambah dua pemain masing-masing tim dan berada pada sudut lapangan. Lapangan ukuran 150 m x 15 m.  
 Tujuan aktivitas: - Penguasaan.  
 - Sepuluh kali operan.  
 Kondisi : Empat pemain di lapangan, hanya menggunakan satu sentuhan untuk melakukan operan. Pemain luar bergerak

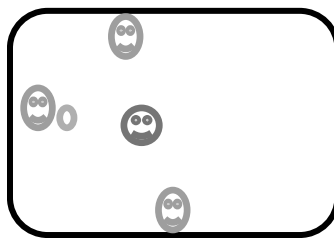
di sepanjang garis 10 m. Pemain dalam lapangan tidak perkenankan merebut bola dari penguasaan penguasaan pemain luar.



b. Tugas latihan : 3 vs 1 operan menekan satu sentuhan untuk setiap kali mengoper.

Tujuan aktivitas: Dengan satu kali sentuhan dapat mengalihkan arah bola ke pemain yang tidak membawa bola secara tepat.

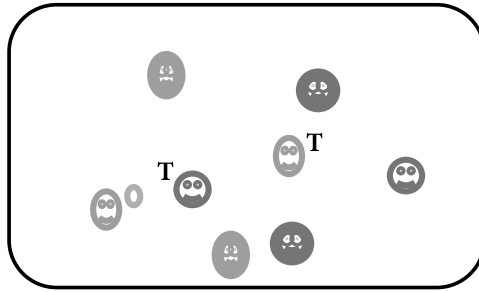
Petunjuk : Putuskan segera kemana bola akan dioperkan.  
Alihkan arah bola secara tepat dengan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar.



c. Permainan : 4 vs 4 dengan menggunakan lapangan 35 m x 25 m tanpa gawang.

Tujuan aktivitas: operan bola yang cepat.  
Mendukung dengan cepat.

Kondisi : Dua pemain setiap tim harus bermain dengan satu sentuhan. Satu pemain ditandai sebagai pemain target.



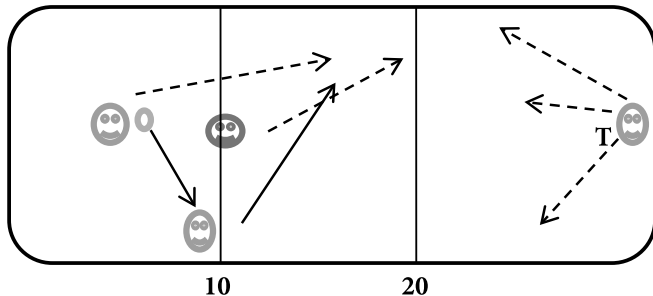
## Pelajaran 4

- Masalah taktis : Pengaturan ruang dalam serangan.  
 Fokus pelajaran : Operan dengan satu sentuhan.  
 Tujuan : Menggunakan operan satu sentuhan untuk membekukan pemain bertahan.

- a. Permainan : 2 vs 1 dengan satu pemain target pada lapangan ukuran 30 m x 10 m, dengan gawang futsal. Permainan dimulai dengan pemain penyerang memberikan bola kepada pemain bertahan pada garis 20 m. Pemain bertahan mengoperkan lagi bola ke pemain penyerang dan segera maju untuk merebut bola. Dua pemain penyerang memainkan bola dengan satu kali sentuhan sampai dapat mengoper bola ke pemain target atau pemain bertahan dapat merebut bola. Pemain target selalu bergerak untuk mendapatkan ruang bebas.

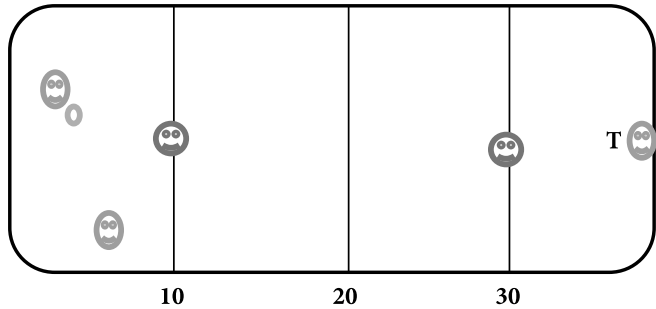
Tujuan aktivitas: Dua pemain penyerang harus memberi bola ke pemain target sebagai tim.

Kondisi : Pemain bertahan harus bergerak merebut bola.



- 
- b. Tugas latihan : 2 vs 2 (pemain bertahan diam pada tanda 10 dan 30) dengan lapangan 40 m x 10 m.

Tujuan aktivitas: Pemain bertahan harus bergerak ke arah bola. Setiap pemain bertahan hanya dapat maju maksimal 10 m. Pemain penyerang harus mengalahkan pemain bertahan dengan taktik satu kali sentuhan.



Petunjuk : - Pemain pendukung berusaha menempatkan diri di depan bola, kemudian dengan satu sentuhan passing lewat belakang pemain bertahan.

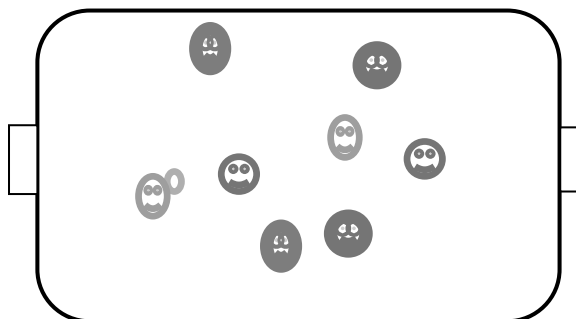
- 
- c. Permainan 1 : Ulangi permainan a

Tujuan aktivitas: mempertajam momentum taktik satu kali sentuhan.

- 
- d. Permainan 2 : 4 vs 4 dengan lapangan 40 m x 30 m, dengan gawang kecil.

Tujuan aktivitas: Mempergunakan taktik satu kalisentuhan untuk mengalahkan lawan.

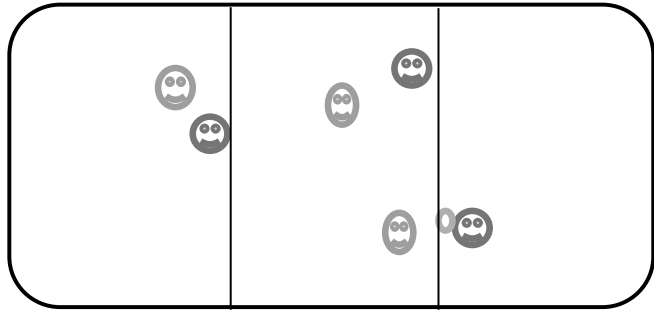
Kondisi : Dua pemain tiap tim hanya boleh memainkan dengan satu sentuhan.



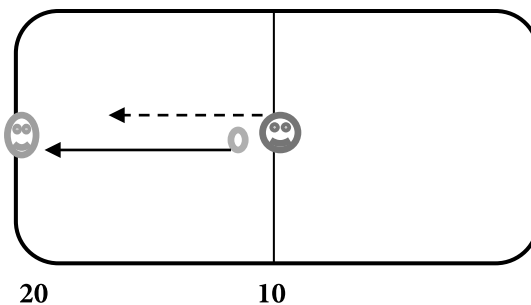
## Pelajaran 5

- Masalah taktis : Merebut bola.  
Fokus pelajaran : Menutup ruang gerak lawan dan merebut bola.  
Tujuan : - Bola selalu dekat kaki.  
- Taktik merebut bola yang solid.

- a. Permainan : 3 vs 3 pada lapangan ukuran 30 m x 15 m  
Tujuan aktivitas: Mengendalikan bola sepanjang 30 m  
Kondisi : Mencoba mengolah bola di sekitar lawan sebelum mengoper.



- b. Tugas latihan 1 : 1 vs 1 dilakukan di lapangan ukuran 20 m x 10 m. Pemain bertahan mengoper dari 10 m ke pemain penyerang di 20 m dan pemain bertahan segera maju untuk merebut bola dari pemain penyerang. Pemain penyerang mengolah bola dari daerah 20 m sampai 0 m.  
Tujuan aktivitas: Menyudutkan pemain penyerang dan merebut bola.  
Petunjuk : - Sudutkan penyerang ke posisi yang lemah.  
Kondisi : Pemain bertahan memberikan bola dari titik 10 ke pemain penyerang di titik 20. Setelah bola dikuasai penyerang segera bergerak ke pemain penyerang untuk merebut bola.



- c. Tugas latihan 2 : 1 vs 1 dilakukan di lapangan ukuran 20 m x 10 m. Latihan merebut bola dengan tackling dalam posisi berdiri. Berpasangan, dengan aba-aba kedua pemain berebut bola dengan menggunakan kaki bagian dalam secara tepat.

Tujuan aktivitas: Penguasaan teknik merebut bola (tackling).

- d. Permainan : Ulangi permainan a

Tujuan aktivitas: Menyudutkan pemain penyerang dan merebut bola.

## Pelajaran 6

Masalah taktis : Memulai kembali permainan.

Fokus pelajaran : Tempat di dekat sudut.

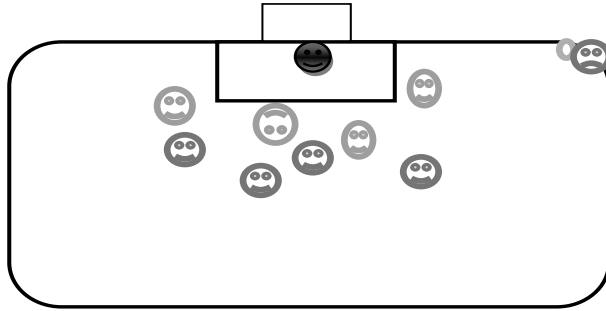
Tujuan : Menggunakan tempat di dekat sudut untuk menciptakan kesempatan membuat gol.

- a. Permainan : 5 vs 5 pada lapangan ukuran 50 m x 40 m, dengan gawang lebar. Ketentuan tendangan sudut dapat dilakukan di sepanjang garis gawang.

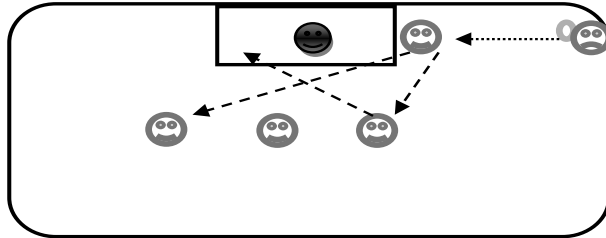
Tujuan aktivitas: Kesadaran bahwa dari tendangan sudut memiliki kesempatan untuk mencetak gol.

Kondisi : Tendangan sudut diusahakan di luar daerah gawang.

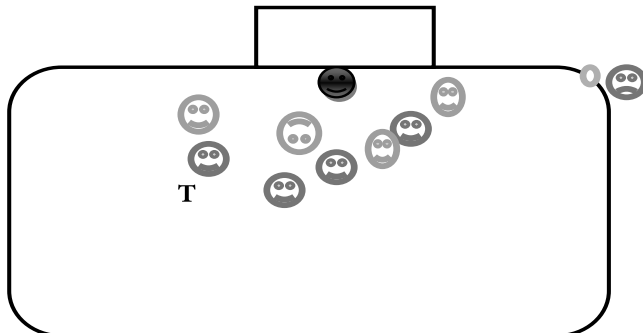




- b. Tugas latihan : Latihan tim, tanpa lawan, di daerah dekat sudut.  
 Tujuan aktivitas: Menggunakan daerah di dekat sudut untuk menciptakan gol.  
 Petunjuk : - Pemain penendang memberikan pemain yang berdiri di dekat gawang. Kemudian bola tersebut disundul atau dijentik ke pemain penyerang yang berdiri di luar kotak 16. Oleh penyerang bola di tembak atau disundul ke gawang.



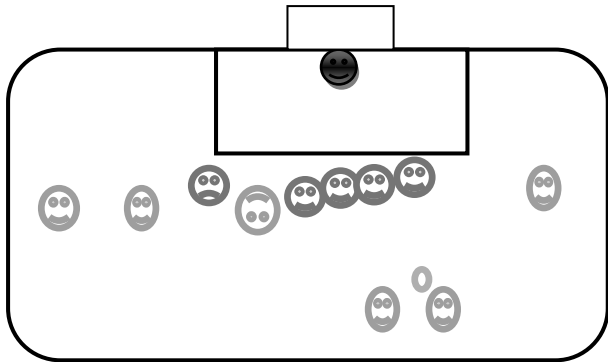
- c. Permainan : Ulangi permainan a



## Pelajaran 7

Masalah taktis : Memulai kembali permainan.  
Fokus pelajaran : Menyerang dari daerah bebas langsung.  
Tujuan : Menggunakan tendangan bebas untuk kesempatan mencetak gol.

- a. Permainan : 6 vs 6 pada lapangan ukuran 50 m x 40 m, dengan gawang lebar. Ketentuan tendangan bebas dapat dilakukan dari segala posisi.  
Tujuan aktivitas: - Kesadaran bahwa melalui tendangan bebas memiliki kesempatan emas untuk mencetak gol.



- b. Tugas latihan : Latihan tim dengan ada lawan melakukan tendangan bebas langsung maupun tidak langsung dari berbagai arah yang bervariasi. Tendangan dilakukan di luar daerah tendangan hukuman.  
Tujuan aktivitas: - Tendangan bebas diarahkan ke target dalam gawang.  
Operan ke teman untuk langsung ditembak ke gawang.  
- Tendangan menyilang atau lurus daerah gawang.
- c. Permainan : Ulangi permainan a

#### d. Pelajaran Level IV

Pada level ini kembali mengenalkan lebih mendalam masalah mempertahankan penguasaan bola. Di level ini, akan mengembangkan masalah taktik di dalam daerah yang lebih luas dalam permainan. Solusi masalah ini meliputi memberikan operan jauh, dan mengendalikan atau menghentikan bola dengan paha dan dada.

Penggunaan taktik lari overlap lebih difokuskan pada level ini melalui long pass. Lari overlap yang dilakukan pemain gelandang maupun back kiri/kanan dapat menciptakan peluang untuk menciptakan ruang yang baik untuk menyerang dari sisi luar. Dalam hal ini, akan menambah lebar dan luas daerah serangan. Pada level ini, atlet dapat memanfaatkan luas dan lebar lapangan untuk menyerang secara efektif.

Taktik yang berkaitan dengan penyerangan yang memanfaatkan lebar dan luas lapangan pada unpan silang dan menyundul bola. Hal ini juga perlu memperhatikan masalah-masalah pertahanan lawan yang dihadapinya.

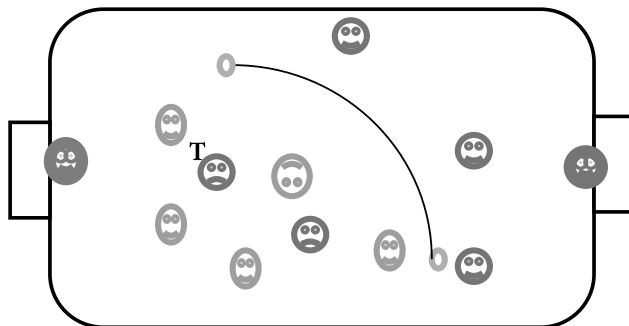
#### Pelajaran 1

Masalah taktis : Mempertahankan penguasaan bola.  
Fokus pelajaran : Long pass.  
Tujuan : Menggunakan operan jauh untuk menguasai bola dan serangan balik.

a. Permainan : 6 vs 6 pada lapangan ukuran 60 m x 40 m, dengan gawang lebar.

Tujuan aktivitas: Menggunakan operan jauh untuk mengubah posisi bertahan ke posisi menyerang secara cepat.

Kondisi : Satu pemain target setiap tim.



---

b. Tugas latihan : Latihan berpasangan melakukan operan jauh. Operan dilakukan dengan posisi bola diam dan bergerak.

Tujuan aktivitas: Operan jatuh tepat pada sasaran temannya untuk dikontrol dengan dada, paha, maupun kaki.

Petunjuk : - Ancang-ancang menggunakan langkah panjang.  
- Kaki tumpu sedikit di belakang samping bola.  
- Bola ditendang tepat di bagian bawah bola.  
- Bola ditendang dengan punggung kaki bagian dalam.  
- Badan agak condong ke belakang.

---

c. Permainan : Ulangi permainan a

---

## Pelajaran 2

---

Masalah taktis : Mempertahankan penguasaan bola.

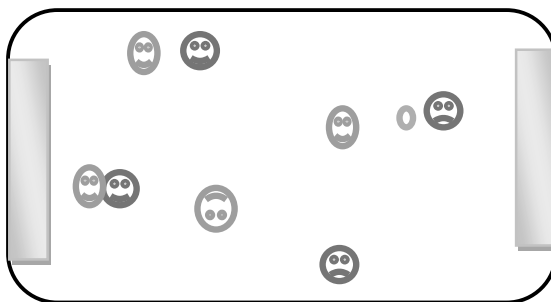
Fokus pelajaran : Menerima bola dari long pass.

Tujuan : Mengontrol bola dari long pass dengan menggunakan kaki, paha, dan dada.

---

a. Permainan : 4 vs 4 pada lapangan ukuran 50 m x 40 m, tanpa gawang. Menendang bola jauh dan melambung dan mengendalikan permainan.

Tujuan aktivitas: - Menghentikan dan mengendalikan bola di daerah garis akhir.



---

b. Tugas latihan : Latihan berpasangan, dengan cara seorang pemain lemparkan bola ke teman untuk dikontrol dengan kaki, paha, dan dada.

Tujuan aktivitas: - Menguasai bola di bawah kaki dengan cepat.  
- Menghentikan bola yang memantul dan dilanjutkan dengan bergerak untuk mengumpan bola ke kiri, kanan atau depan.

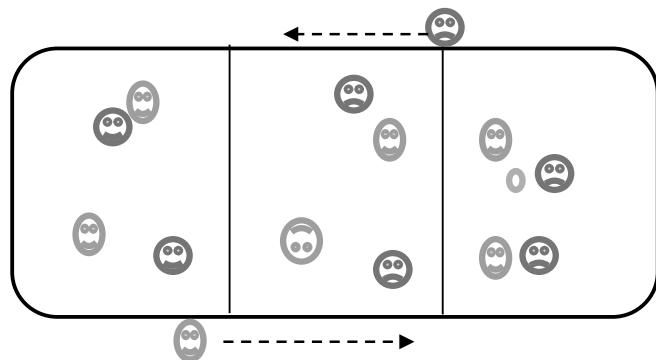
Petunjuk : - Dengan dada. Saat perkenaan, gerak dada mengikuti arah bola. Hentikan bola pantul dengan kaki saat turun.  
- Dengan paha. Saat perkenaan, gerak paha mengikuti arah bola. Hentikan pantulan bola saat bola turun.  
- Kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Tarik kaki sesuai dengan arah bola.

- 
- c. Permainan : 4 vs 4 pada lapangan ukuran 50 m x 40 m, tanpa gawang.  
Tujuan aktivitas: Menghentikan dan mengendalikan bola.  
Kondisi : Pemain-pemain target (rotasi), menggiring bola diperbolehkan hanya maksimal 5-8 m.

### Pelajaran 3

Masalah taktis : Mempertahankan penguasaan bola.  
Fokus pelajaran : Kombinasi operan jauh dan operan pendek.  
Tujuan : Menggunakan kombinasi operan jauh dan pendek untuk mempertahankan penguasaan bola.

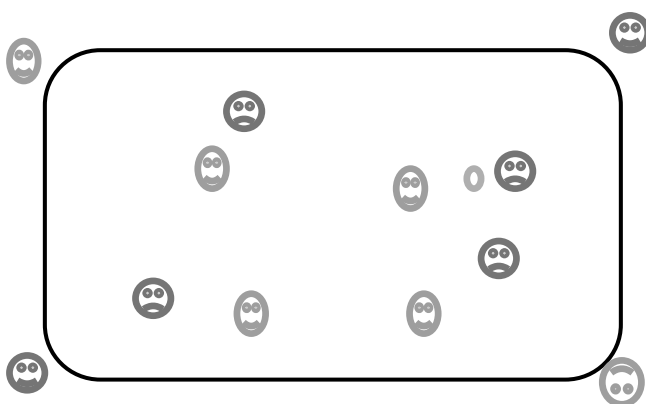
- 
- a. Permainan : 6 vs 6 pada lapangan ukuran 60 m x 40 m, tanpa gawang.  
Penguasaan permainan.  
Tujuan aktivitas: - Menghentikan dan mengendalikan bola di daerah garis akhir.



Kondisi : Hanya diperbolehkan memainkan bola tiga sentuhan setiap pemain, lapangan terbatas, dua pemain depan, dua pemain tengah, dan dua pemain belakang

b. Tugas latihan : 4 vs 4 ditambah dua pemain sudut luar untuk setiap tim, dengan lapangan 40 m x 30m penekanan pada penguasaan permainan.

Tujuan aktivitas: - Kombinasi operan jauh dan pendek untuk menguasai bola .  
- Menggunakan shortpass untuk menarik lawan.  
- Menggunakan longpass untuk membuka permainan.



Kondisi : Pemain sudut hanya boleh bergerak 10 meter di garis samping, pemain lapangan tidak boleh merebut bola yang dikuasi oleh pemain sudut.

Petunjuk : - Operan pendek tiga kali dengan tujuan menarik lawan.

c. Permainan : 6 vs 6 pada lapangan ukuran 60 m x 40 m, tanpa gawang.

Tujuan aktivitas: Kombinasi longpass dan shortpass untuk mempertahankan penguasaan bola dan selalu gerak untuk mendapatkan posisi menerima bola yang baik.

#### Pelajaran 4

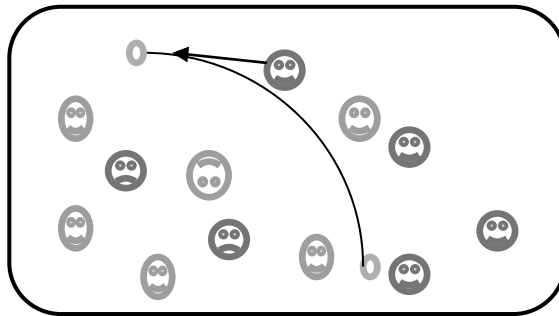
Masalah taktis : Menciptakan ruang dalam penyerangan.

Fokus pelajaran : Melakukan gerakan overlap.

Tujuan : Menggunakan lari overlap untuk menciptakan ruang pada posisi sayap (overlapping yang diciptakan oleh pemain pendukung di daerah sisi/sayap dari anggota tim yang menguasai bola).

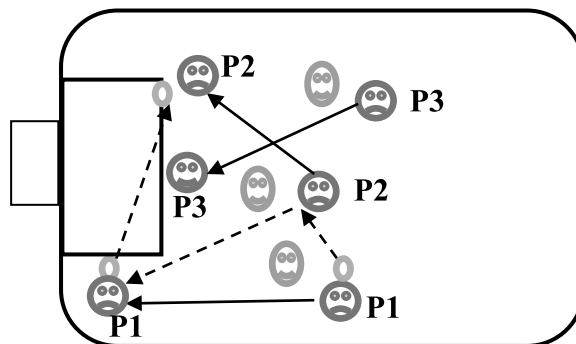
a. Permainan : 6 vs 6 pada lapangan ukuran 60 m x 40 m, tanpa gawang. Penguasaan permainan.

Tujuan aktivitas: Menyadarkan kebutuhan menggunakan lebar lapangan untuk keuntungan dalam melakukan serangan.



b. Tugas latihan : Latihan overlap dan menyilang. Pemain P1 mengumpan bola ke pemain P2. P1 melakukan overlap menerima kembali dari P2 dan menyilangkan bola. P1 dan P3 lari ke tengah gawang untuk saling menyilang menerima umpan dari P2.

Tujuan aktivitas: - Kecepatan pada lari overlap.  
- Momen operan yang tepat kepada pelari.



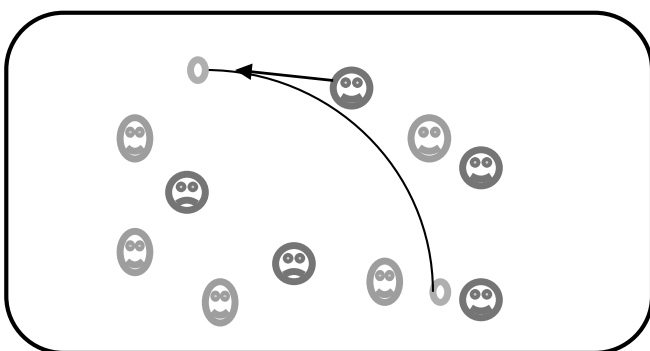
Kondisi : Pertama pemain bertahan diam. Kemudian setelah itu, pemain bertahan aktif bertahan.

- 
- c. Permainan : Ulangi permainan a.  
Tujuan aktivitas: Menggunakan lari overlap didalam situasi bermain.  
Kondisi : Jika seorang pemain mengoper bola ke sisi sayap, maka harus ada pemain lain yang segera mengikuti pemain sayap yang overlap tadi dengan tujuan memberi dukungan.

## Pelajaran 5

Masalah taktis : Menggunakan ruang dalam penyerangan.  
Fokus pelajaran : Menggunakan luas lapangan dalam penyerangan.  
Tujuan : Kesadaran pada daerah yang terbaik untuk melaksanakan serangan dengan menggiring bola.

- 
- a. Permainan : 5 vs 5 pada lapangan ukuran 50 m x 40 m, dengan shortpass dan longpass, tanpa gawang.  
Tujuan aktivitas: Menyadarkan kebutuhan menggunakan lebar lapangan untuk keuntungan dalam melakukan serangan dengan operan jauh dan pendek.



- 
- b. Tugas latihan 1 : Bertiga, terus-menerus menggiring bola sambil berlari.  
Tujuan aktivitas: Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar atau bergantian.  
Petunjuk : Menggiring bola, dimana bola selalu dekat kaki.



Tugas latihan 2 : Ulangi latihan 1 dengan menggunakan rintangan pemain bertahan.

Tujuan aktivitas: - Taklukan pemain bertahan dengan bola.  
- Dorong bola dan berlari, tendangan tipuan dan berlari maju.

Petunjuk : - Tendang bola dan lari.  
- Tendangan tipuan dan lari.  
- Gerakan dipercepat

---

c. Permainan : Ulangi permainan a.

Tujuan aktivitas: Menyerang ruang di belakang lawan jika memungkinkan (operan terobosan).

Kondisi : Membatasi gerak atau 1 vs 1.

---

## Pelajaran 6

---

Masalah taktis : Menggunakan ruang dalam penyerangan.

Fokus pelajaran : Menggunakan lebar lapangan dalam penyerangan.

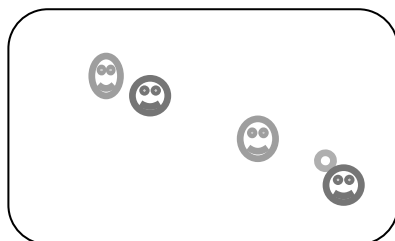
Tujuan : Mengalahkan pemain bertahan dengan taktik menggiring bola.

---

a. Permainan : 2 vs 2 pada lapangan ukuran 20 m x 20 m.

Tujuan aktivitas: Menyadarkan akan pentingnya bergerak kedepan saat ruang gerak regunya dibatasi.

Kondisi : Batasi dan kawal 1 vs 1.

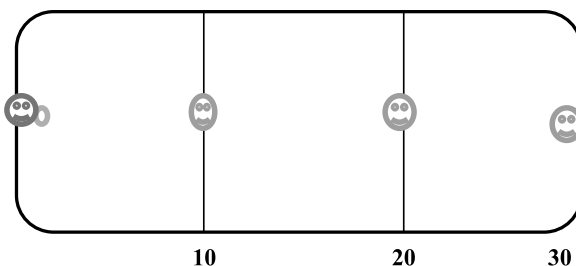


---

b. Tugas latihan 1 : 1 vs 3 pada lapangan 30 m x 10 m, pemain bertahan diam di posisi 10, 20, dan 30.

Tujuan aktivitas: Mengalahkan setiap pemain bertahan pada jarak 30 m bolak-balik dengan bola tetap dalam pengendaliannya.

- Jika direbut, dapatkan bola kembali dan teruskan melanjutkan ke pemain bertahan berikutnya.
- Petunjuk : Dorong bola dan lari. Tipuan dan mendorong bola lagi. Dipercepat.
- Kondisi : Pemain bertahan tidak boleh bergerak.  
Batasi dan kawal 1 vs 1.

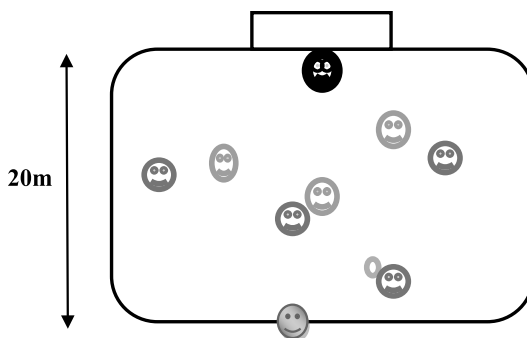


- c. Permainan : 4 vs 4 dengan lapangan 30 m x 20m dengan gawang kecil.

## Pelajaran 7

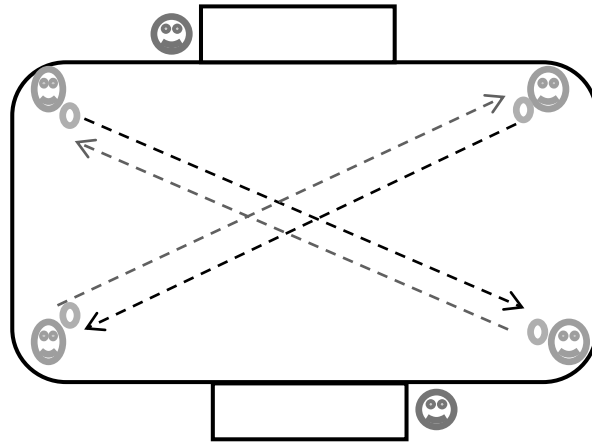
- Masalah taktis : Menggunakan ruang dalam penyerangan.
- Fokus pelajaran : Menggunakan luas dan lebar lapangan dalam penyerangan.
- Tujuan : Memperagakan menggiring bola menyilang secara tepat.

- a. Permainan : 4 vs 3 termasuk penjaga gawang, pada lapangan ukuran 50 m x 20 m. Seorang penyaji bola.
- Tujuan aktivitas: - Serangan menyilang untuk menciptakan gol.  
- Menyadarkan pada serangan silang yang baik.  
- Mempertahankan penguasaan bola sejauh 20 m.



- 
- b. Tugas latihan : - Latihan menggiring menyilang terus-menerus pada lapangan seluas 60 m x 50 m.  
- Pemain yang menyilang menggiring bola menyilang menjauhi penjaga gawang.

Tujuan aktivitas: - Menggiring bola menyilang dengan cepat dari daerah sayap.  
- Menggiring bola menyilang jauh dari penjaga gawang.



- Petunjuk : - Bergerak cepat.  
- Menggiring bola menyilang jauh dari penjaga gawang

- 
- c. Permainan : 6 vs 6 dengan lapangan 60 m x 400m dengan gawang besar. Ditambah seorang pelatih dan seorang pemberi bola (feeder) dari setiap regu. Pemberi bola bergantian pada dua regu. Feeder harus memberikannya ke kanan dan ke kiri sayap.

Tujuan aktivitas: Menggunakan luas dan lebar lapangan secara maksimal.

- Kondisi : - Tiap regu harus mempunyai dua pemain sayap yang tetap.  
- Feeder harus memberikan bola kepada pemain sayap.

---

## Pelajaran 8

---

- Masalah taktis : Menggunakan ruang dalam penyerangan.  
Fokus pelajaran : Menggunakan lebar lapangan dalam penyerangan.

Tujuan : Jika memungkinkan dapat menciptakan gol melalui kepala.

---

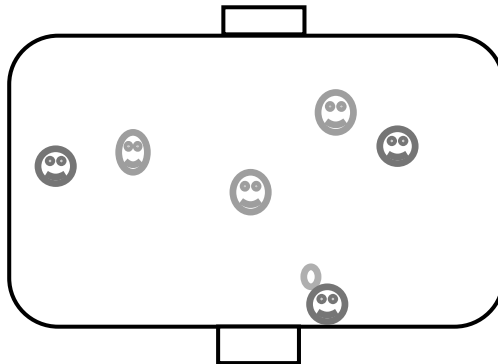
a. Permainan : Permainan menyundul bola, 3 vs 3 dalam lapangan 25 m x 25 m dengan gawang kecil.

Tujuan aktivitas : - membuat skor melalui *heading*.

- Kesadaran pentingnya mengubah arah bola dengan sundulan kepala.

Kondisi : - Lempar, sundul, lempar sundul (lemparan harus ke kepala pemain seregunya dan tangkap). Permainan harus melempar, menyundul, dan menangkap.

- Menyundul bola harus ke bawah ke dalam gawang untuk menciptakan gol.



---

b. Tugas latihan 1 : Tiga orang pemain latihan statis. Seorang pemain melakukan *heading* bola. Dua orang pemain melempar bola. Pelempar bola dilakukan secara bergantian.

Tujuan aktivitas: - Bola disundul dengan dahi.

- Menggunakan momentum lentingan togok untuk kekuatan dan kecepatan *heading*.

- Menyundul bola ke arah bawah penerima.

Petunjuk : - Kontak dengan bola pada bagian kening.

- Menggunakan kekuatan dengan lentingan togok ke depan untuk *heading*.

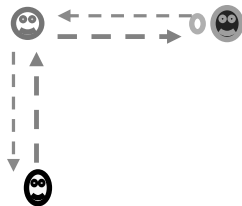
- Setelah sepuluh kali *heading* gantian.



Tugas latihan 2 : Latihan tiga orang pemain membentuk segitiga. Seorang pemain melakukan *heading* bola. Dua orang pemain melempar bola. Pelempar bola dilakukan secara bergantian.

Tujuan aktivitas: - Mengubah arah bola dengan sundulan kepala.  
- Arah sundulan bola ke bawah penerima.

Petunjuk : - Kontak dengan bola pada bagian kening.  
- Menggunakan kekuatan dengan lentingan togok ke depan untuk *heading*.  
- Arah sundulan menyilang lintasan bola untuk mengubah arah.  
- Setelah sepuluh kali *heading* gantian.



---

c. Permainan : 6 vs 6 dengan lapangan 60 m x 400m dengan gawang besar.

Tujuan aktivitas: - Mencetak gol dengan sundulan kepala.  
- Menggunakan lebar lapangan dengan umpan-umpan silang untuk di *heading*.

Kondisi : - Dua pemain sayap tetap, mencetak gol hanya dengan sundulan kepala.

---

## Pelajaran 9

---

Masalah taktis : Mempertahankan ruang.

Fokus pelajaran : Menyapu bola (*cleaning the ball*).

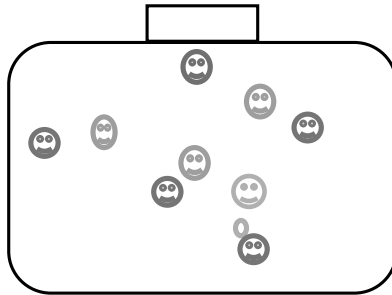
Tujuan : Menyapu bola dari daerah bahaya dengan tendangan melambung tinggi, lebar lapangan, dan jauh.

---

a. Permainan : 4 vs 4 (tiga pemain bertahan dan satu penjaga gawang, dalam lapangan 50 m x 40 m dengan gawang besar.

Tujuan aktivitas: - Menyerang dan mencetak gol.

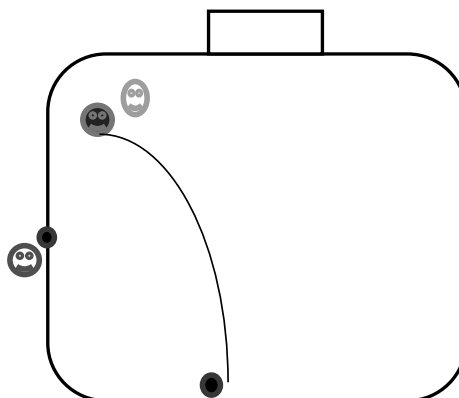
- Kondisi :
- Pemain bertahan berusaha menjauhkan atau menghalau bola jauh dari gawang.
  - Serangan berakhir dengan gol atau bola ke luar lapangan permainan.
  - Permainan dimulai kembali dari titik 40 m atau dari lemparan ke dalam untuk bola yang ke luar lewat garis samping lapangan.



- b. Tugas latihan : Latihan menyapu bola. Dimulai dari tinggi atau kepala setiap pemain bertahan. Pemain bertahan menyapu bola dan kembali ke belakang untuk menunggu giliran berikutnya.

Tujuan aktivitas: Setiap pemain bertahan dapat melakukan tindakan menyapu bola dari daerah pertahanan dengan tinggi, melebar, dan jauh.

- Petunjuk :
- Percepat untuk mengambil bola.
  - Tendangan setinggi mungkin, selebar dan sejauh mungkin.



.....  
c. Permainan : Ulangi permainan a.

### e. Pelajaran Level V

Pada level ini atlet atau siswa secara taktik menjalani permainan yang lebih kompleks dan bentuk pendekatan yang lebih matang. Membahas masalah pemecahan masalah taktik akan membutuhkan gerakan yang lebih tinggi dan kerjasama tim yang solid. Sebagai contoh, penambahan solusi untuk pengaturan ruang akan meliputi permainan menyilang dan melambung jauh ke sisi tepi luar lapangan permainan. Penggunaan penambahan pada ruang akan meliputi penambahan kedalaman pada penyerangan dengan menambah kecepatan lari ke gawang.

Pertahanan ruang juga akan lebih kompleks dan atlet/siswa akan belajar bagaimana cara menutup pemain lainnya dan membantu pertahanan lebih dalam lagi. Karena pemain penyerang akan menembak secara lebih efektif, penjaga gawang akan membutuhkan penambahan pengembangan.

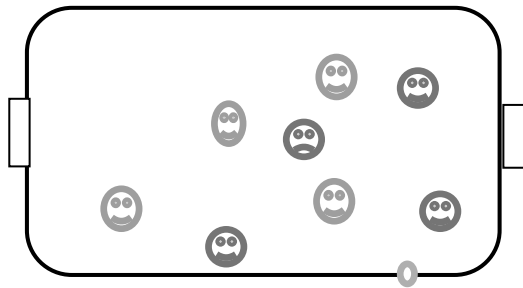
---

#### Pelajaran 1

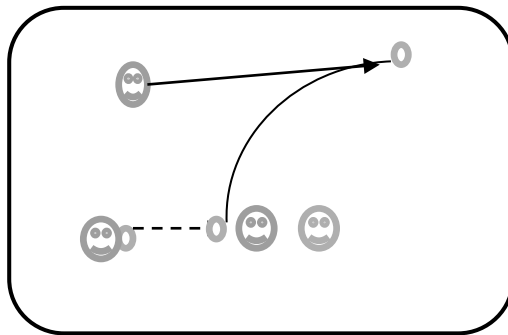
---

Masalah taktis : Penggunaan ruang dalam penyerangan.  
Fokus pelajaran : Serangan yang menusuk pertahanan lawan.  
Tujuan : Memahami pentingnya dan penggunaan dukungan dari belakang.

.....  
a. Permainan : 4 vs 4 dalam lapangan 40 m x 30 m dengan gawang lebar.  
Tujuan aktivitas: - Memahami pentingnya dukungan dari posisi pertahanan.  
Kondisi : - Pemain target dari tiap tim tidak dapat kembali dengan bola.



- b. Tugas latihan : Empat orang, 3 vs 1 pada lapangan 25 m x 20 m.  
 Tujuan aktivitas: - Mengontrol bola sejauh 20-25 m.  
 - Pemain target mengontrol dan melindungi bola, operkan ke pemain seregu dan lari ke depan atau diagonal untuk menerima operan kembali.  
 kondisi : - Permainan dimulai dengan pemberian bola ke pemain target, kontrol bola dengan dua kali sentuhan, kemudian operkan bola. Pemain bertahan harus mengejar bola.  
 Petunjuk : Pemain target harus melihat pemain pendukung yang berada di sisi atau di belakang.



- c. Permainan : Ulangi permainan a.

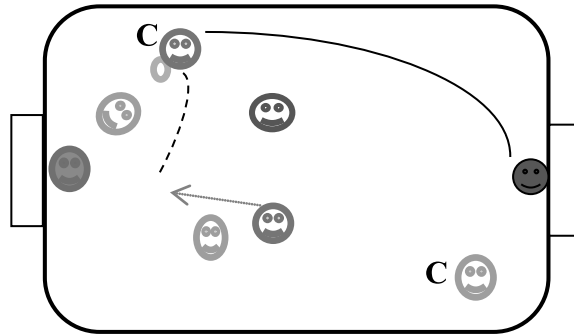
## Pelajaran 2

- Masalah taktis : Penggunaan ruang dalam serangan.  
 Fokus pelajaran : Penggunaan serangan tajam.  
 Tujuan : Lari menyerang ke daerah pinalti dalam waktu yang cepat.

- a. Permainan : Delapan pemain, 2 vs 2 ditambah dua pemain yang akan melakukan serangan silang dan dua penjaga gawang dalam lapangan 40 m x 30 m.  
 Tujuan aktivitas: Memahami bahwa penyerang yang diam mudah dibatasi ruang geraknya dibandingkan dengan penyerang lain yang bergerak.  
 Kondisi : Penjaga gawang memberikan bola ke pemain seregu yang akan melakukan serangan menyilang atau crosser.



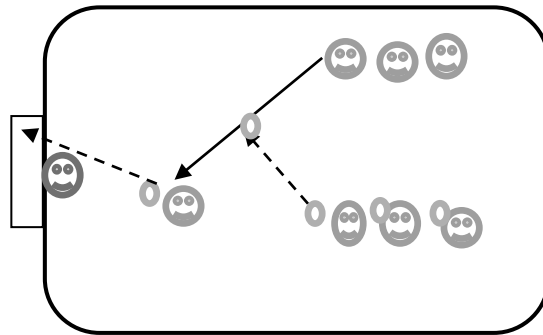
Crosser menggiring bola dengan cepat ke gawang lawan, kemudian menembak.



b. Tugas latihan : Latihan berpasangan, penembak memberikan bola ke pemain sayap, pemain sayap membawa bola menyilang dan menembak ke gawang. Bergantian peran.

Tujuan aktivitas: Meningkatkan kecepatan lari penyerang ke titik persilangan dengan bola.

Petunjuk : Pemain sayap lari menyilang jauh dari penjaga gawang.



c. Permainan : Ulangi permainan a.

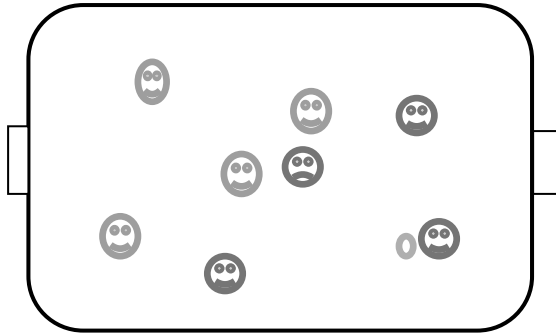
### Pelajaran 3

Masalah taktis : Menciptakan ruang dalam serangan.

Fokus pelajaran : Permainan saling menyilang.

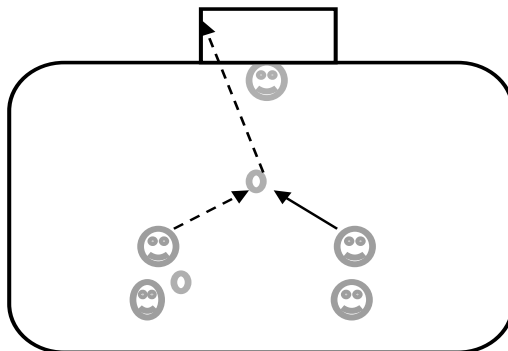
Tujuan : Menggunakan permainan saling menyilang untuk menciptakan serangan.

- 
- a. Permainan : 3 vs 3 dalam lapangan 20 m x 20 m.  
Tujuan aktivitas: Kesadaran pentingnya menciptakan serangan dalam daerah terbatas.  
Kondisi : Tidak ada operan lebih dari 10 m.



- 
- b. Tugas latihan 1 : Dribbling bebas, saling silang dalam jarak 30 m x 20 m, satu bola untuk dua orang.  
Tujuan aktivitas: Mengenalkan permainan saling silang.

- 
- c. Tugas latihan 2 : Dribbling bebas, saling silang dan menembak.  
Tujuan aktivitas: Kesadaran pada situasi dalam permainan saling silang yang tepat.  
Petunjuk : Terima bola dan menembak. Dilakukan bergantian.



- 
- d. Permainan : 6 vs 6 di lapangan ukuran 50 m x 40 m, dengan gawang lebar.

Tujuan aktivitas: Menggunakan permainan saling silang dalam waktu dan tempat yang tepat untuk menciptakan ruang dan kesempatan mencetak gol.

Kondisi : Harus ada permainan saling silang sebelum menembak.

#### Pelajaran 4

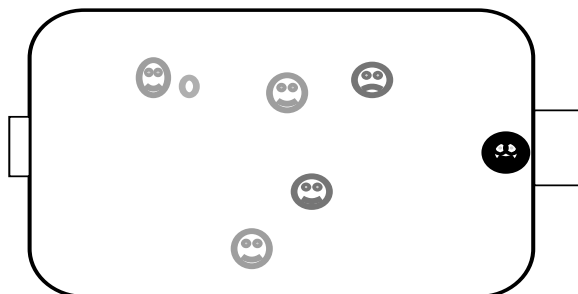
Masalah taktis : Mempertahankan ruang.

Fokus pelajaran : Memperlambat serangan.

Tujuan : Memahami bahwa peran pertama bagi pemain bertahan adalah untuk memperlambat serangan.

a. Permainan : 3 vs 3 termasuk penjaga gawang, dalam lapangan 20 m x 20 m.

Tujuan aktivitas: Menciptakan situasi lawan yang tidak seimbang.

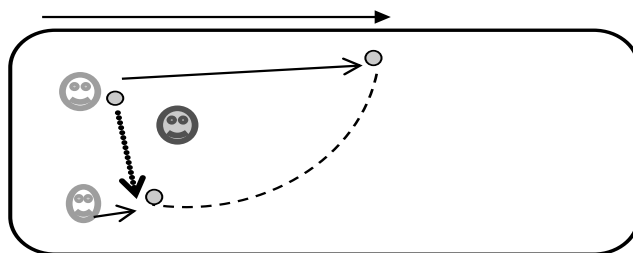


b. Tugas latihan : 2 vs 1 pada lapangan 30 m x 10 m tanpa penjaga gawang.

Tujuan aktivitas: Pemain bertahan menutup ruang secara cepat.

Petunjuk : Pemain bertahan menutup ruang.

Kodisi : Penyerang harus membawa bola dan mengenda-likan bola sampai garis akhir.



- 
- c. Permainan : 3 vs 3 di lapangan ukuran 30 m x 20 m, dengan gawang kecil tanpa penjaga gawang.

Tujuan aktivitas: Pemain bertahan menutup ruang secara cepat agar lawan susah mengoper bola.

---

### Pelajaran 5

---

- Masalah taktis : Mempertahankan gawang.  
Fokus pelajaran : Penjaga gawang meluncur keluar untuk menyela-matkan gawang dari kemasukan bola.  
Tujuan : Menggunakan tip bola atau meluncur.  
Permainan : 2 vs 2 dalam lapangan 20 m x 10 m, penjaga gawang  
Tujuan aktivitas : Kesadaran pentingnya menciptakan serangan dalam daerah terbatas.  
Kondisi : Tidak ada operan lebih dari 10 m.

---

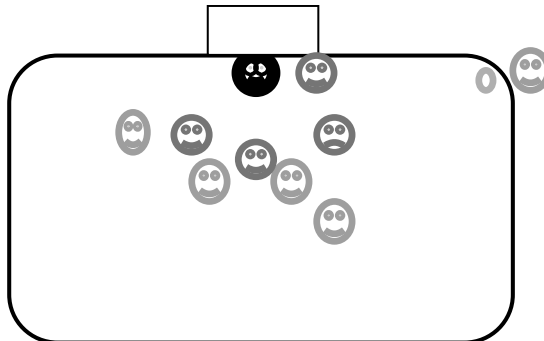
### Pelajaran 6

---

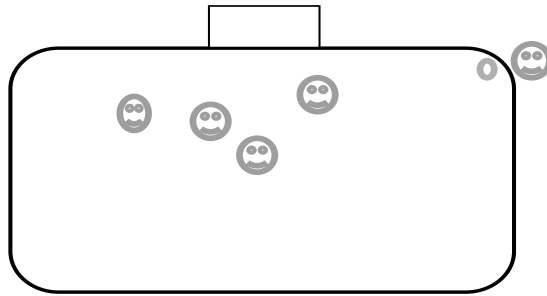
- Masalah taktis : Memulai kembali permainan.  
Fokus pelajaran : Serangan dari tendangan sudut.  
Tujuan : Menggunakan tendangan sudut untuk menciptakan kesempatan mencetak gol.

- 
- a. Permainan : 5 vs 5 dengan lapangan 40 m x 50 m.

Tujuan aktivitas: Kesadaran pentingnya tendangan penjurur untuk memperoleh kesempatan mencetak gol.



- 
- b. Tugas latihan : Latihan tim, tanpa lawan, tendangan penjur. Tujuan aktivitas: Menggunakan tendangan penjur untuk memperoleh kesempatan mencetak gol. Petunjuk : Seluruh pemain siap di daerah pinalti, kecuali penandang sudut.



- c. Permainan : Ulangi permainan a.

---

## Pelajaran 7

---

- Masalah taktis : Memulai kembali permainan.  
Fokus pelajaran : Pertahanan dari tendangan bebas.  
Tujuan : Pertahanan yang efisien dari tendangan bebas dengan mempersiapkan pagar pertahanan.

- 
- a. Permainan : 6 vs 6 pada lapangan 60 m x 40 m dengan gawang lebar. Tujuan aktivitas: Mempertahankan pertahanan dengan pagar yang efektif dan cermat.

- 
- b. Tugas latihan : Latihan tim, berlawanan, tendangan langsung atau tidak langsung dari sudut tendangan yang berbeda. Tujuan aktivitas: Membatasi ruang gerak lawan yang benar. Mempersiapkan pagar pertahanan dengan tiga, empat, atau lima pemain. Petunjuk : Siapkan pagar pertahanan secara cepat atau batasi ruang gerak lawan jika pagar pertahanan tidak dibuat.

- 
- c. Permainan : Ulangi permainan a.

# BAB V

## STRATEGI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

---

### A. PENGERTIAN STRATEGI

Dalam sebuah pertandingan sepakbola, tentunya tim yang terlibat dalam pertandingan atau kompetisi tersebut menginginkan timnya menang dalam setiap pertandingan. Untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan banyak ditentukan oleh banyak faktor antara lain fisik, teknik, taktik dan strategi, mental, cuaca, dan faktor x. Faktor cuaca dan x dalam pertandingan tidak dapat diprediksi oleh setiap pemain dan pelatih, tetapi juga memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil pertandingan.

Faktor fisik, teknik serta taktik dan strategi bisa latihkan dan dikembangkan kemampuannya pada atlet. Strategi bisa diterapkan dan latihkan oleh pelatih pada timnya untuk melawan suatu tim yang dilakukan jauh-jauh hari sebelum pertandingan berlangsung. Pelatih lebih dominan dalam menerapkan strategi permainan yang akan dilakukan dalam pertandingan dengan melihat banyak faktor yang ada pada pemain, antara lain:

1. Tingkat kecerdasan pemain;
2. Kondisi emosional pemain;
3. Kemampuan kondisi fisik/biomotor (kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan lain-lain);
4. Kondisi fisik/postur tubuh;
5. Kemampuan teknik para pemain;
6. Kondisi pemain lawan atau tim lawan;
7. Keadaan lingkungan, alat, perlengkapan, lapangan, dan situasi social.

Strategi pada prinsipnya merupakan suatu siasat atau akal yang dirancang jauh-jauh hari sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang dilakukan secara

sportif. Strategi mengacu pada gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pertandingan. Kedudukan strategi dalam pertandingan sepakbola memiliki makna sebagai pendukung aspek taktik, baik taktik secara individu, kelompok, maupun tim. Dengan demikian, antara taktik dan strategi memiliki perbedaan, akan tetapi dalam pelaksanaannya keduanya saling berkaitan serta mendukung untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu memenangkan pertandingan.

Perlu diingat bahwa kemenangan dalam pertandingan sepakbola tidak hanya ditentukan oleh kualitas pemain saja, akan tetapi juga melibatkan kualitas strategi permainan yang digunakan oleh pelatih. Strategi bisa saja berubah bergantung pada situasi dan kondisi lawan yang dihadapi, misalnya ketika melawan tim A menggunakan strategi z, tetapi ketika bertemu dengan tim C pelatih menerapkan strategi X. Namun, pada umumnya strategi suatu regu bersifat lebih kaku atau hampir tetap.

## **B. PENERAPAN STRATEGI**

Secara garis besar, strategi dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi dua macam, yaitu strategi penyerangan dan strategi pertahanan.

### **1. Strategi Penyerangan**

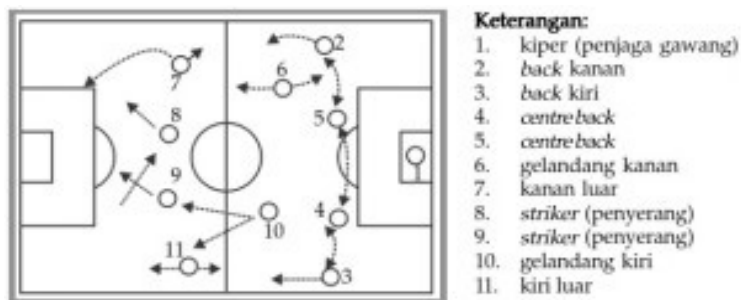
Strategi penyerangan ialah siasat-siasat yang dilakukan oleh tim/kesebelasan (didalamnya unsur individual pemain, kelompok pemain, maupun secara keseluruhan pemain dari tim) untuk memenangkan pertandingan secara sportif dengan menggunakan suatu pola/formasi penyerangan yang disusun dan disiapkan pelatih jauh hari sebelum hari H pertandingan. Kesebelas pemain dalam satu tim untuk bisa melakukan penyerangan yang baik dan meraih kemenangan dalam pertandingan, sangat diperlukan kolektifitas kerjasama di semua lini. Untuk bisa terjalin kerjasama yang solit diperlukan pengertian antara satu pemain dengan pemain lainnya. Hal ini berlaku pada saat situasi tim menyerang maupun dalam situasi bertahan.

Kerjasama antar pemain dilapangan disesuaikan dengan tugas dan fungsi dari posisi masing-masing pemain, ada libero, stopper, bek kanan-kiri, gelandang tengah, gelandang kiri-kanan, striker, kanan luar, dan kiri luar. Pengaturan tugas serta fungsi setiap pemain di lapangan pada umumnya terdapat dalam sistem permainan. Formasi atau sistem dalam permainan sepakbola adalah cara penempatan posisi pemain di lapangan, ruang gerak serta pembagian tugas dari setiap pemain sesuai dengan posisi yang ditempatinya.

Dengan formasi ini akan memberikan suatu pola penyerangan dan pertahanan lebih terkoordinir serta kerjasama yang lebih terarah dan terpadu. Setiap formasi memiliki ciri-ciri tersendiri dan menuntut kualitas kemampuan pemain yang berbeda. Suatu tim sebelum menggunakan atau menerapkan suatu sistem tertentu, harus terlebih dahulu mengkaji materi atau kemampuan pemain yang dimiliki tim dan kekuatan lawan di masing-masing lini. Kualitas pemain yang ada pada tim harus dijadikan sebagai penentuan dalam penggunaan sistem permainan yang akan diterapkan. Berikut akan disajikan beberapa formasi/ sistem permainan sepakbola yang sering digunakan dalam sepakbola modern, yaitu:

a. Formasi 4-2-4

Formasi 4-2-4 dalam permainan sepakbola modern ini lahir di Inggris dan kemudian berkembang luas ke berbagai negara yang memiliki tim sepakbola. Formasi 4-2-4 pernah mendapat penghormatan di negara Brasil, karena tim nasional Brasil berhasil menjadi juara dunia dengan menerapkan formasi ini pada tahun 1958. Formasi 4-2-4 dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5.1 Formasi 4-2-4

Pengaturan dalam formasi 4-2-4 sebagai berikut:

- 1) Keempat pemain belakang merupakan pertahanan yang kuat yang terdiri atas 2 pemain sebagai centre back dan 2 pemain sebagai back kanan dan back kiri. Kedua centre back harus saling komunikasi dalam mempertahankan daerah pertahanan tengah depan gawang. Pada saat timnya melakukan serangan, salah satu center back maju untuk membantu dua pemain gelandang mengatur serangan.
- 2) Kedua back (kanan/kiri) akan mendapat bantuan pada saat mendapat serangan di daerahnya oleh masing-masing center back agar pertahanan di daerahnya lebih kuat. Pada saat timnya melakukan serangan kedua



back kanan/kiri dalam membantu melakukan serangan (*over leaving*). Ketika bek kanan/kiri membantu serangan, kekosongan daerahnya untuk sementara diisi oleh center back.

- 3) Kedua pemain tengah (gelandang) merupakan pemain yang paling sibuk dalam mengatur irama permainan baik saat menyerang maupun bertahan. Kedua gelandang ini memiliki jelajah yang luas karena harus bergerak ke depan, belakang dan ke samping kanan/kiri.
- 4) Keempat pemain penyerang mempunyai tugas utama menyerang atau menghancurkan pertahanan lawan dan mencetak gol. Kedua sayap harus menyerang lewat pertahanan kiri dan kanan lawan. Keempat pemain depan harus memiliki naluri mencetak gol yang baik.
- 5) Kedua pemain depan tengah merupakan dua ujung tombak penyerangan di jantung pertahanan lawan. Keempat pemain depan ini dimungkinkan untuk melakukan rotasi posisi untuk meningkatkan variasi serangan dan membuyarkan pertahanan lawan. Di samping itu, dua pemain depan tengah harus mampu membuka celah bagi pemain lain (gelandang) membantu menyerang dan mencetak gol.

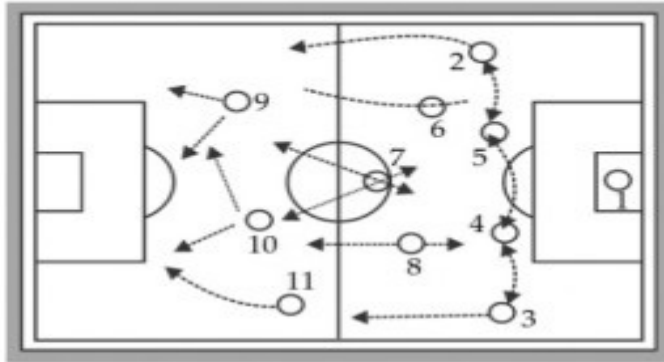
Kelebihan formasi 4-2-4 adalah:

- 1) Pertahanan akan kuat karena memiliki 4 pemain bertahan.
- 2) Penyerangan akan lebih variatif karena dilakukan oleh empat pemain penyerang.

Kelemahan formasi 4-2-4 adalah kalau kondisi fisiknya tidak bagus untuk bergerak ke segala lini untuk membantu penyerangan dan pertahanan akan mengakibatkan pengaturan aliran bola dari tengah menjadi terhambat.

#### b. Formasi 4-3-3

Formasi 4-3-3 memiliki pola yang lebih fleksibel dan merupakan variasi dari formasi 4-2-4 dengan menarik salah satu pemain depan ke belakang di posisi gelandang. Jumlah pemain belakang masih sama dengan formasi 4-2-4 hanya perbedaannya terletak pada formasi 4-3-3 ini pertahanan mendapat dukungan yang lebih baik dari tiga pemain gelandang. Formasi ini juga termasuk salah satu formasi yang populer sampai saat ini dan digunakan oleh klub-klub hebat dari berbagai penjuru dunia. Salah satu tim papan atas liga Spanyol yang menggunakan formasi ini adalah Barcelona.



**Keterangan:**

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1. kiper (penjaga gawang) | 7. gelandang tengah            |
| 2. <i>back</i> kanan      | 8. gelandang kiri              |
| 3. <i>back</i> kiri       | 9. kanan luar                  |
| 4. <i>centre back</i>     | 10. <i>striker</i> (penyerang) |
| 5. <i>centre back</i>     | 11. kiri luar                  |
| 6. gelandang kanan        |                                |

Gambar 5.2 Formasi 4-3-3

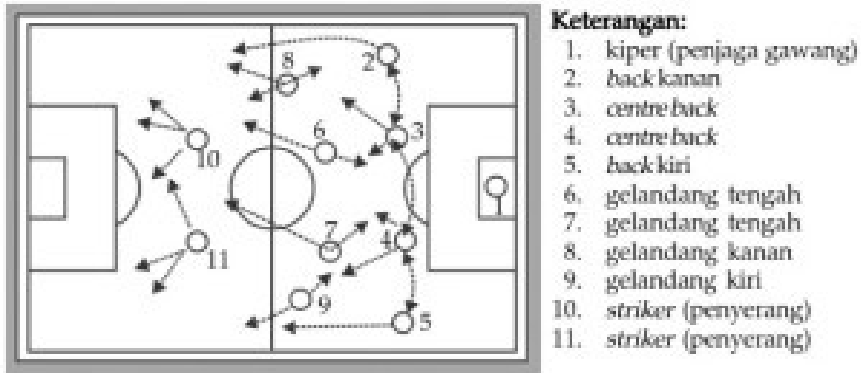
Formasi 4-3-3 didesain untuk sebuah tim yang ingin memiliki kendali di lini tengah dan juga serangan yang bervariasi di lini depan. Biasanya salah satu dari tiga pemain gelandang bermain sebagai gelandang bertahan, sementara dua pemain gelandang lainnya berperan membantu tim dalam membangun serangan. Ketiga penyerang sering disebut sebagai pemain sayap (sayap kiri dan sayap kanan) dan satu orang striker di tengah.

Kemungkinan cara pertahanan dan penyerangan dengan menggunakan formasi 4-3-3 adalah sebagai berikut:

- 1) Dukungan tiga pemain gelandang menguntungkan bagi kestabilan pertahanan.
- 2) Permainan gelandang dapat melakukan terobosan yang tiba-tiba ke daerah pertahanan lawan.
- 3) Pemain gelandang berperan sebagai pengatur permainan, baik mengatur saat melakukan serangan dan juga memperhatikan pertahanan saat timnya keserang lawan.
- 4) Ketiga penyerang diperlukan seorang (striker) yang mengendalikan komando yang dapat melakukan serangan, sehingga senantiasa mampu untuk melancarkan serangan yang membahayakan gawang lawan.
- 5) Kedua pemain sayap dapat bergerak secara variatif dengan dukungan pemain gelandang.

c. Formasi 4-4-2

Formasi 4-4-2 ini memiliki gelandang empat yang mampu untuk mengatur permainan di lini tengah. Dengan empat gelandang ini, membuat keseimbangan yang baik di lapangan tengah, serta mampu meningkatkan barisan pertahanan. Tim nasional sering menggunakan sistem 4-4-2 dalam menjalani pertandingan Internasional.



Gambar 5.3 Formasi 4-4-2

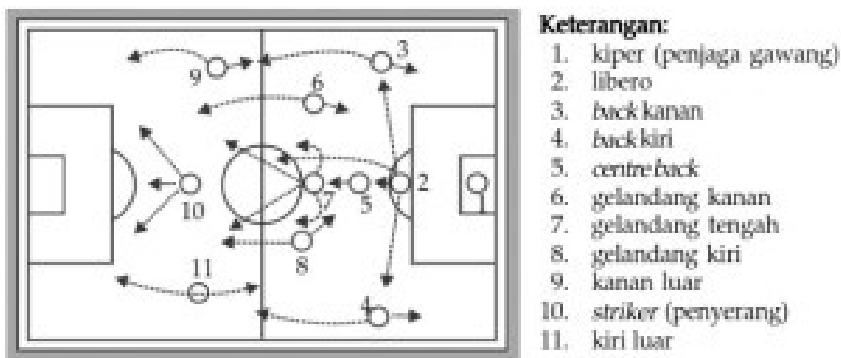
Kemungkinan cara pertahanan dan penyerangan dengan menggunakan formasi 4-3-3 adalah sebagai berikut:

- 1) Pada barisan pertahanan mendapat bantuan dalam mempertahankan serangan lawan oleh empat pemain gelandang dan memungkinkan empat gelandang ini mengendalikan lapangan tengah dengan lebih baik.
- 2) Apabila sistem ini dilakukan secara benar, maka sistem ini hanya secara temporer memerlukan lapangan tengah, dan langsung mengancam gawang lawan. Untuk itu, pemain gelandang/lapangan tengah harus memiliki kemampuan yang hampir sama dengan penyerang dalam mencetak gol.
- 3) Duapemain depan harus mampu membuat pemain barisan pertahanan lawan kewalahan dan senantiasa mengancam gawang lawan. Pemain depan harus dapat membuka ruang bagi rekan setimnya (pemain gelandang dan bek sayap) untuk melakukan gerakan-gerakan individual seperti menggiring bola, menahan bola, mengoper, melakukan gerak tipu, dan menendang bola ke gawang.
- 4) Jika empat pemain gelandang kurang memiliki kemampuan yang hampir sama dengan pemain depan dalam hal melakukan serangan,

memberikan umpan-umpan yang baik, serta melakukan gerakan-gerakan terobosan untuk mengacaukan pertahanan lawan, maka sistem 4-4-2 ini tidak akan membuahkan hasil yang baik dalam menyerang dan mencetak gol.

d. Formasi 1-3-3-3

Formasi 1-3-3-3 ini hampir mirip dengan susunan 4-4-2 hanya saja salah satu pemain dari Center back sedikit ditarik ke belakang yang berfungsi sebagai *libero*. Istilah libero sendiri berarti bebas, dengan demikian pemain libero adalah pemain bebas yang tidak memiliki tugas mengawal lawan. Pemain libero bebas melakukan gerakan dalam rangka membantu rekan setimnya dalam usaha menghalau dan merebut bola agar gawangnya selamat atau terhindar dari kebobolan.



Gambar 5.4. Formasi 1-3-3-3

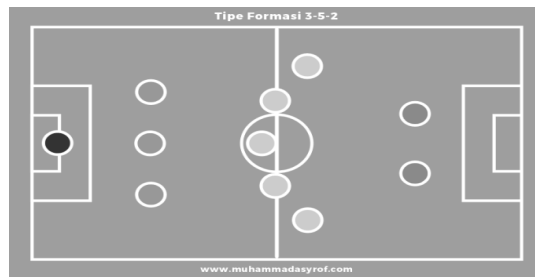
Kemungkinan cara pertahanan dan penyerangan dengan menggunakan formasi 1-3-3-3 adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain libero terkait dengan tugas penjagaan tertentu. Pemain libero merupakan pemain bebas yang memiliki tugas utama melapisi atau membantu pertahanan dan melindungi daerah berbahaya.
- 2) Pemain yang berada di depan libero (center back, back kanan/kiri dan gelandang bertahan) saat timnya terserang dapat melakukan penjagaan satu lawan satu.
- 3) Pemain libero mempunyai pandangan yang luas terhadap jalannya permainan karena posisi di belakang. Dengan demikian, libero bertugas mengatur dan mengendalikan seluruh lini pertahanan.
- 4) Jika fungsi libero dibatasi hanya pada kegiatan pertahanan, maka sistem 1-3-3-3 ini akan terlihat berkurangnya sifat offensifnya. Oleh karena itu,

libero tidak harus dianggap penyapu (sweeper) saja. Seorang pemain libero harus dapat membantu melakukan serangan ke pertahanan lawan pada saat yang tepat.

e. Formasi 3-5-2

Formasi 3-5-2 ini, diharapkan lapangan tengah bisa dikuasai dengan baik. Lima pemain tengah diharapkan mampu menjadi penyeimbang yang baik saat melakukan serangan dan saat diserang lawan. Pemain tengah harus memiliki tingkat jelajah yang tinggi saat melakukan penyerangan maupun pertahanan. Lima pemain tengah ini diharapkan mampu mengendalikan lapangan tangan saat melakukan serangan dan pertahanan.



Gambar 5.5 Formasi 3-5-2

Kelemahan dengan banyaknya pemain tengah jika tidak ada saling pengertian, siapa yang harus membantu penyerangan dan kapan harus siap membantu pertahanan saat terjadi serangan kilat lawan. Karena pemain pertahanan hanya tiga pemain, yaitu center back, back kanan dan kiri. Dengan demikian, pemain tengah harus tetap memahami kapan harus membantu penyerangan dan kapan tetap di tengah kalau terjadi serangan balik.

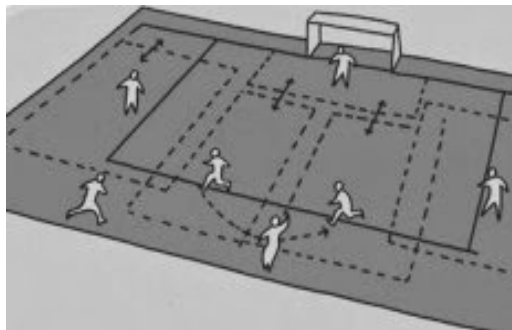
## 2. Strategi pertahanan

Strategi pertahanan ialah strategi yang dilakukan perseorangan maupun kelompok dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pertahanan sering dilakukan oleh pemain belakang atau barisan pertahanan. Caranya bisa bermacam-macam, namun harus bisa dipahami oleh seluruh pemain agar terkoordinir dan terpola. Pertahanan ini bukan tindakan seorang pemain saja, tetapi merupakan kegiatan kelompok yang membutuhkan kerja sama dan pemahaman yang baik satu sama lain. Cara

yang biasa dilakukan adalah penjagaan daerah, penjagaan satu lawan satu, dan penjagaan gabungan.

a. Penjagaan Daerah (*Zone Defence*)

Dengan menggunakan sistem pertahanan semacam ini, pemain bertahan harus menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih menjadi tanggung jawabnya jangan sampai daerahnya mudah dilewati atau diterobos lawan. Jika ada pemain lawan yang memasuki daerah yang menjadi tanggung jawabnya, pemain bertahan tersebut bertugas untuk menghalaunya dan mengawalinya jangan sampai leluasa bergerak, apalagi bebas menguasai bola. Apabila ada lawan yang menguasai bola di dalam daerah pertahanannya, wajib untuk berusaha merebutnya jangan sampai lepas dari kawalan atau bebas melakukan operan atau *shooting*. Jika pemain penyerang telah keluar dari daerahnya, pemain bertahan lain yang bertanggung jawab atas daerah tersebut untuk menghadangnya dan mengawal jangan sampai bebas melakukan operan bahkan bebas melakukan *shooting*.



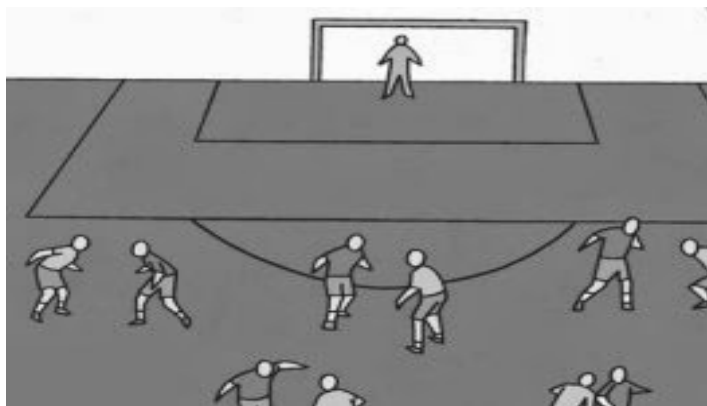
Gambar 5.6 Pertahanan Daerah

Sumber: +3

b. Penjagaan Satu lawan Satu (*Man to Man Marking*)

Prinsip dasar pertahanan satu lawan satu adalah setiap pemain lawan yang berada di daerah pertahanan wajib mendapat kawalan oleh satu pemain bertahan. Dengan demikian, setiap pemain bertahan bertanggung jawab untuk menjaga dan mengawal satu pemain lawan agar tidak leluasa melakukan pergerakan yang dapat membahayakan pertahanan atau leluasa untuk menerima dan menguasai bola. Namun, dalam kenyataan di lapangan, penjagaan satu lawan satu dilakukan lebih fleksibel. Seorang pemain penyerang yang berada di daerah pertahanan dapat ditinggalkan

penjagaannya jika tidak perlu dijaga atau membahayakan sehingga pemain bertahan bisa lebih leluasa berada di dalam lapangan permainan atau menjaga pemain penyerang lainnya yang dapat membahayakan pertahanan.



Gambar 5.7 Pertahanan Satu Lawan Satu

Sumber: <http://www.latarbelakang.com/2014/03/strategi-permainan-sepak-bola.html>

c. Penjagaan Gabungan (*combination*)

Model strategi pertahanan gabungan merupakan perpaduan antara penjagaan daerah dan penjagaan satu lawan satu. Model strategi pertahanan gabungan akan lebih dinamis dan solid dalam usaha mempertahankan daerah pertahanan dari serangan lawan untuk mencetak gol, dibandingkan dengan hanya satu strategi pertahanan saja (pertahanan daerah atau pertahanan satu lawan satu). Dalam pertahanan gabungan, pemain tidak perlu mengikuti lawan terus-menerus, tetapi bisa dialihkan ke pemain lain.

# BAB VI

## PERATURAN PERMAINAN SEPAKBOLA

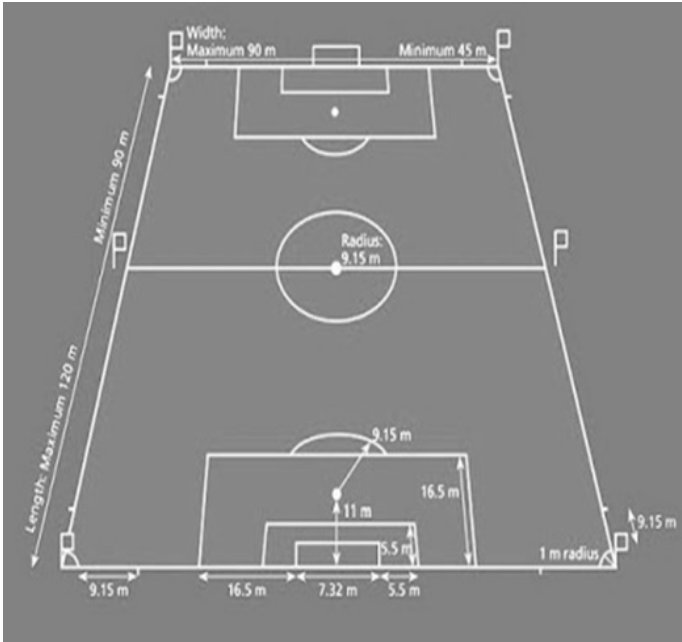
---

### 1. LAPANGAN PERMAINAN

Pertandingan sepakbola dapat dilakukan di lapangan yang permukaanya dilapisi rumput asli atau rumput buatan/artifisial, sepanjang ketentuan tentang itu ditetapkan dalam peraturan kompetisi yang berlaku. Lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk bagian dari daerah yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang sebagai garis batas lapangan disebut garis samping (*touch lines*) dan dua garis yang pendek sebagai batas lapangan disebut garis gawang (*goal lines*). Garis samping panjang maksimalnya 120 meter dan minimalnya 90 meter, tetapi ukuran lapangan yang standar berukuran 100–110 meter. Garis gawang memiliki ukuran maksimal 90 meter dan minimal 45 meter, tetapi ukuran garis gawang yang standar 64–75 meter.

Lapangan permainan sepakbola dibagi menjadi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis yang mempertemukan titik tengah dua garis samping, garis ini disebut *garis tengah lapangan*. Di titik tengah dari garis tengah lapangan ini dibuat sebagai pusat untuk membuat lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter. Titik tengah ini sebagai tempat untuk meletakkan bola saat melakukan tendangan permulaan (*kick off*).





Gambar 6.1 Lapangan Sepakbola

Sumber: <http://katabolakita.blogspot.com/2018/03/ketentuan-ukuran-lapangan-sepak-bola.html>

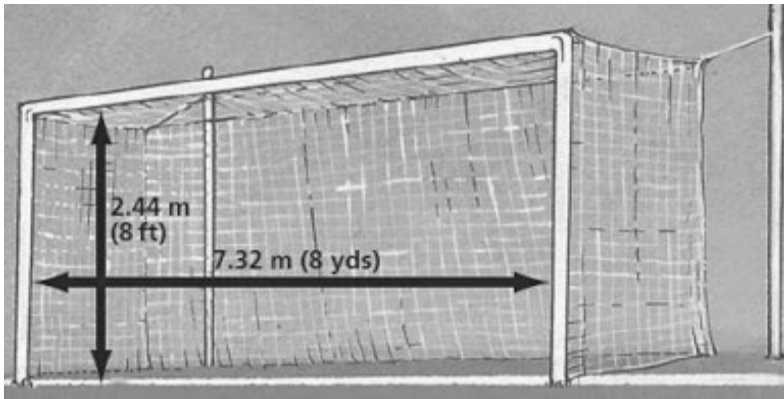
Daerah gawang dibatasi oleh dua buah garis yang tegak lurus dengan garis gawang dengan panjang 5,5 meter ke dalam lapangan dan berjarak 5,5 meter dari sisi dalam kedua tiang gawang dan sebuah garis yang sejajar dengan garis gawang yang menghubungkan kedua ujung garis tersebut yang panjangnya 18,32 meter. Daerah tendangan hukuman (daerah pinalti) dibatasi oleh dua buah garis yang tegak lurus dengan garis gawang dengan panjang garis 16,5 meter dan garis ini berjarak 16,5 meter dari sisi dalam masing-masing tiang gawang. Kedua ujung garis dihubungkan oleh sebuah garis yang sejajar dengan garis gawang yang panjangnya 40,32 meter. Apabila terjadi pelanggaran yang dilakukan oleh pemain bertahan di dalam daerah gawang maupun daerah tendangan hukuman, wasit akan memberikan hukuman pinalti tim bertahan.

Tiang bendera sudut memiliki tinggi tidak kurang dari 1,5 meter, bagian atas tiang bendera harus tumpul supaya tidak berbahaya bagi pemain dan ujungnya tiang terpasang bendera. Tiang-tiang bendera sudut harus benar-benar terpasang di sudut lapangan. Untuk melakukan tendangan sudut, di setiap sudut lapangan/ bendera sudut dibuat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter ke dalam lapangan permainan.



Gambar 6.2 Tiang bendera sudut  
 Sumber: Ricky Rokheit

Gawang harus ditempatkan di tengah-tengah di setiap garis gawang. Jarak kedua tiang 7,32 meter bila diukur dari sisi dalamnya. Kedua ujung tiang gawang dihubungkan dengan sebuah mistar. Mistar gawang berjarak 2,44 meter bila diukur dari tanah sampai tepi dalam dari sisi mistar gawang.



Gambar 6.3 gawang  
 Sumber: Ricky Rokheit

Diameter tiang gawang dan mistar gawang tidak lebih dari 12 cm. Tiang gawang harus tertanam dengan aman ke dalam tanah. Tiang gawang dan mistar harus berwarna putih, dengan garis-garis yang ada di lapangan harus berwarna putih. Jaring gawang harus terikat kuat dengan tiang gawang, mistar gawang, dan tanah di belakang gawang dengan syarat bahwa jaring gawang tersanggah dengan baik dan tidak mengganggu penjaga gawang.

## 2. BOLA

Bola yang dipakai dalam permainan sepakbola berukuran 5. Bola yang dipakai 5 atau lebih dalam suatu pertandingan untuk menghindari terbuangnya waktu akibat bola yang keluar jauh. Satu bola untuk bermain, 2 cadangan di masing-masing belakang gawang, 2 bola lagi di masing-masing di garis samping. Satu bola lagi di dekat wasit cadangan.



Gambar 6.4 Bola Sepak

Adapun spesifikasi bola untuk bisa dipakai, yaitu: 1) berbentuk bulat/bundar, 2) terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai, 3) lingkaran bola tidak lebih dari 70 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm, 4) berat bola tidak lebih dari 450 g dan tidak boleh kurang dari 410 g pada saat dimulainya pertandingan, 5) tekanan udara sama dengan 0,6–1,1 atm ( $600\text{--}1.100\text{ g/cm}^2$ ) pada permukaan laut.

Apabila bola rusak atau kurang berfungsi dengan baik ketika pertandingan sedang berlangsung, maka: 1) pertandingan harus dihentikan sementara, 2) pertandingan dilanjutkan dengan menjatuhkan bola pengganti pada tempat dimana bola pertama mengalami kerusakan, kecuali apabila permainan dihentikan di dalam daerah gawang, untuk kejadian ini wasit mesti menjatuhkan bola pengganti di garis daerah gawang yang sejajar dengan garis gawang pada posisi yang terdekat dengan lokasi awal bola pada saat permainan dihentikan.

Apabila bola pecah atau rusak ketika tidak sedang dalam permainan yaitu pada waktu akan dilakukan kick-off, tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan hukuman, tendangan bebas, serta lemparan ke dalam. Maka pertandingan dilanjutkan sesuai keadaan pada saat kejadian tersebut.

## 3. JUMLAH PEMAIN

Suatu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri atas 11 pemain dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila jumlah pemain dari salah satu tim kurang dari 7 orang pemain.



Gambar 6.5 Tim Nasional Usia 19 di Tahun 2014

Pergantian pemain yang diizinkan dalam suatu pertandingan resmi yang diorganisasi sesuai dengan ketentuan FIFA, konfederasi atau asosiasi-asosiasi anggota, maksimal sebanyak tiga pemain pengganti. Dalam kompetisi bisa menentukan berapa orang pemain pengganti yang dapat dinominasikan, mulai dari tiga sampai maksimal tujuh orang pemain.

Dalam pertandingan persahabatan antar negara maupun antar klub bisa ditentukan jumlah pemain pengganti yang diperbolehkan sebelum pertandingan dilaksanakan asal disepakati bersama. Pergantian bisa mulai dari 3 bahkan bisa sampai pergantian tim. Pertandingan persahabatan biasanya untuk menghibur masyarakat, mencari sumbangan untuk bencana alam, sehingga pergantian pemain bebas asal ada kesepakatan dari kedua kesebelasan/klub dan wasit sebelum pertandingan dilaksanakan.

#### **4. PERLENGKAPAN PEMAIN**

Untuk keselamatan pemain dalam suatu pertandingan, maka pemain dilarang menggunakan perlengkapan atau apapun yang dapat membahayakan diri pemain yang memakainya atau pemain lainnya. Perlengkapan yang dilarang digunakan pemain saat bermain adalah kalung, jam, anting-anting, gelang, cincin, dan lain-lain. Pemain boleh menggunakan perlengkapan tambahan asalkan tidak berbahaya bagi diri pemakai dan pemain lainnya. Pemain boleh menggunakan pelindung kepala, kaca mata asal perlengkapan itu aman bagi pemakai dan pemain lain.

Perlengkapan dasar/utama bagi pemain sepakbola yang wajib dikenakan saat bertanding, meliputi:

- a. Baju kaos atau kemeja olahraga yang berlengan.  
Jika pemain mengenakan pakaian dalam, warnanya dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna lengan kaos olahraga yang dipakainya. Kaos dalam juga harus tidak memuat tulisan slogan partai atau promosi produk tertentu.



Gambar 6.6 Kaos Timnas

- b. Celana pendek  
Jika pemain masih mengenakan celana tambahan di dalam celana pendek yang utama, maka warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama



Gambar 6.7 celana

- c. Kaos kaki  
Kaos kaki panjang harus dikenakan saat bermain sepakbola demi keamanan kaki. Warna kaos kaki dalam satu tim harus sama, tidak boleh suatu tim bermain warna kaos kakinya dikenakan pemain berbeda-beda. Kecuali penjaga gawang boleh berbeda warna kaos kakinya dengan pemain depan.



Gambar 6.8 Kaos kaki

d. Pelindung tulang kering (*shinguards*)

Pelindung tulang kering wajib dikenakan oleh seorang pemain sepakbola. Pemain yang ketahuan oleh wasit tidak memakai pelindung tulang kering atau memakai pelindung dari kertas kardus, maka wasit akan menyuruh pemain tersebut untuk memakai pelindung tulang kering yang ditentukan sesuai peraturan. Pelindung tulang kering yang dikenakan oleh seorang pemain harus memenuhi persyaratan, yaitu: memberikan tingkat perlindungan yang memadai, terbuat dari karet/plastik atau bahan yang sejenis, saat dipakai pelindung tulang kering seluruhnya tertutupi oleh kaos kaki.



Gambar 6.9 Pelindung Tulang kering

e. Sepatu

Sepatu bola yang dikenakan pemain harus memberikan perlindungan yang memadai bagi pemakainya, yaitu tidak licin bila dipakai/memiliki pol, tidak sakit untuk dipakai/menimbulkan lecet kakinya. Untuk sepatu yang dikenakan pemain warna bebas artinya pemain bebas memakai merk sepatu yang disukai dan warnanya boleh berbeda dalam satu timnya.



Gambar 6.10 Sepatu untuk bermain sepakbola

Biasanya pemain mengenakan sepatu bola sesuai kesukaannya baik warna dan merknya, karena merasa nyaman bila memakai sepatu disukainya.

Untuk perlengkapan pemain terkait dengan sarung tangan bagi kiper tidak wajib. Artinya seorang penjaga gawang boleh mengenakan boleh juga tidak mengenakan sarung tangan saat bermain. Alangkah baiknya dan demi keselamatan tangan penjaga gawang sebaiknya mengenakan sarung tangan. Kelebihan lain dari penjaga gawang mengenakan sarung tangan adalah tangkapan bola lebih lengket, dan tangan tidak sakit karena bisa meredam benturan. Sarung tangan bagi pemain depan diperbolehkan apabila kondisi udara sangat dingin. Di Eropa pada musim dingin para pemain sering mengenakan sarung tangan saat bermain. Di Indonesia jarang sekali pemain depan memakai sarung tangan mengingat suhu udara sudah panas.

Mengenai warna kaos tim ada ketentuan sebagai berikut: 1) kedua tim harus memakai kostum yang warnanya dapat membedakan tim satu dengan tim lainnya dan juga dengan wasit dan asisten wasit, 2) tiap penjaga gawang harus memakai kaos yang warnanya berbeda dengan warna kaos pemain lainnya, wasit, dan asisten wasit.

## 5. WASIT

Pertandingan sepakbola harus dipimpin oleh wasit. Wasit merupakan pengadil di lapangan, orang yang memegang penuh jalannya pertandingan. Wasit memiliki wewenang mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana wasit ditugaskan. Tugas wasit meliputi:

1. Mengendalikan pertandingan dengan bantuan asisten wasit.
2. Memastikan bahwa bola yang digunakan sesuai dengan aturan no.2 dan memastikan pemain memenuhi aturan 4.
3. Bertugas sebagai pangatur waktu dan mencatat segala pertandingan.

4. Menghentikan, menunda atau mengakhiri pertandingan, atas kebijakannya untuk setiap pelanggaran terhadap peraturan sepak bola.
5. Menghentikan, menunda atau mengakhiri pertandingan karena gangguan dari pihak luar.
6. Menghentikan pertandingan jika ada pemain yang mengalami cedera parah dan perlu dibawa keluar lapangan. Pemain yang keluar lapangan karena cedera harus mendapat izin dari wasit jika ingin masuk kembali.
7. Dan lain-lain.



Gambar 6.11 Wasit

Syarat-syarat menjadi wasit sepakbola, adalah sebagai berikut:

- 1) Berbadan sehat menurut keterangan dokter.
- 2) Tidak buta warna dan tidak berkaca mata serta pengelihatannya baik.
- 3) Berusia antara 18 sampai 45 tahun.
- 4) Berijazah SMA atau sederajat.
- 5) Memahami dan melaksanakan janji wasit.

## 6. ASISTEN WASIT

Dalam suatu pertandingan sepakbola, wasit akan dibantu oleh dua orang asisten wasit. Dua orang asisten wasit memiliki tugas-tugas tergantung keputusan wasit. Adapun tugas pokok asisten wasit sebagai berikut: Memberikan isyarat pada saat:

1. Kapan keseluruhan bagian bola telah meninggalkan lapangan permainan.
2. Tim mana yang berhak untuk melakukan tendangan sudut, tendangan gawang, dan lemparan ke dalam.
3. Kapan seorang pemain dapat dihukum karena berada pada posisi offside.
4. Apabila ada permintaan untuk pergantian pemain.
5. Tentang terjadinya pelanggaran atau insiden lain yang tidak terlihat oleh wasit.



6. Tentang terjadinya pelanggaran dan ketika itu asisten wasit berada pada posisi pandang yang lebih baik daripada wasit.
7. Apakah, pada saat tendangan pinalti, penjaga gawang telah bergerak ke luar dari garis gawang sebelum bola ditendang dan apabila bola telah melewati garis gawang.



Gambar 6.12 Asisten Wasit

## 7. LAMA PERTANDINGAN

Pertandingan sepak bola berlangsung dalam dua babak yang waktu masing-masing babak 45 menit, kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang bertanding saat itu. Setiap kesepakatan untuk mengubah waktu permainan (misalnya lama bermain tiap babak 40 menit, karena lampu penerang tidak ada) harus dibuat sebelum pertandingan dimulai dan harus sesuai dengan peraturan pertandingan. Waktu istirahat diantara dua babak tidak lebih dari 15 menit.

Pada pertandingan final terjadi seri, maka pertandingan dilanjutkan dengan babak tambahan. Lama untuk babak tambahan 15 menit untuk tiap babak. Di babak tambahan ini tidak ada tambahan waktu yang hilang. Tambahan waktu diberikan di babak pertama dan kedua.

Tambahan waktu diberikan pada tiap babak untuk seluruh waktu yang hilang pada babak tersebut, karena: 1) pergantian pemain, 2) penilaian terhadap pemain yang cedera, 3) pemindahan pemain yang cedera dari lapangan untuk mendapatkan perawatan, 4) waktu yang dibuang, dan 5) sebab-sebab lainnya.

## 8. MEMULAI DAN MEMULAI KEMBALI PERTANDINGAN

Sebelum pertandingan dimulai wasit mengadakan undian melalui kedua kapten. Tim yang memenangkan undian berhak untuk memilih tempat, kemana akan melakukan serangan selama babak pertama. Tim yang kalah undian akan melakukan kick off untuk memulai pertandingan. Kick off dalam sepakbola

dilakukan untuk memulai atau memulai kembali permainan. Kick off dilakukan pada kejadian-kejadian: 1) pada saat dimulai pertandingan, 2) setelah tercipta gol, 3) pada permulaan babak kedua, 4) pada awal babak dari masing-masing babak perpanjangan waktu. Gol dapat tercipta langsung dari kick off.

Prosedur yang benar dalam melakukan kick off, yaitu: 1) seluruh pemain harus berada di daerah permainannya sendiri, 2) tim lawan dari tim yang melakukan kick off harus berada minimal 9,15 meter dari bola sampai bola dalam permainan, 3) bola diletakkan di titik tengah, 4) wasit memberi isyarat, 5) bola sudah dalam permainan apabila setelah ditendang bola bergerak ke depan atau belakang, 6) penendang kick off tidak boleh menyentuh bola untuk kedua kalinya sebelum disentuh pemain lainnya.



Gambar 6.13 pelaksanaan Kick Off

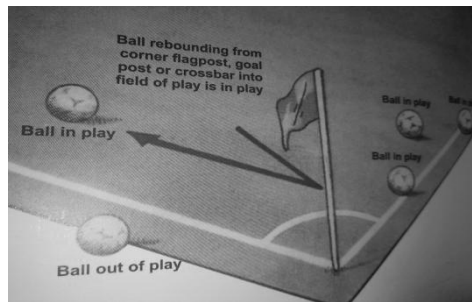
Sumber: KabarSport.com

Pada kejadian kick off, bila pemain yang melakukan kick off menyentuh bola kembali sebelum disentuh pemain lain maka suatu tendangan bebas tidak langsung diberikan pada tim lawan dari posisi dimana bola disentuh kedua kalinya oleh pemain yang melakukan kick. Di tempat itulah tendangan bebas dilakukan.

Memulai kembali permainan dengan menjatuhkan bola (*dropped ball*) apabila pada saat bola sedang dalam permainan, wasit diharuskan untuk menghentikan sementara permainan untuk setiap alasan yang tidak disebutkan dimanapun pada peraturan permainan. Dalam hal ini pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola. Wasit menjatuhkan bola di tempat dimana bola terakhir dihentikan oleh wasit. Kecuali kalau bola terakhir dihentikan di dalam daerah gawang, maka wasit akan menjatuhkan bola di garis batas daerah gawang yang sejajar dengan garis gawang.

## 9. BOLA DI DALAM DAN DI LUAR PERMAINAN

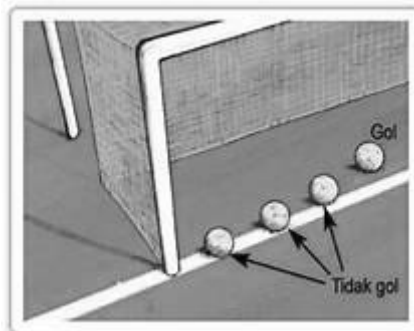
Dikatakan bola sudah berada diluar permainan apabila 1) permainan dihentikan oleh wasit, 2) bola seluruhnya telah melewati garis gawang baik bolanya melayang di udara maupun menyusur tanah, 3) bola telah sepenuhnya melewati garis samping baik melayang maupun menyusur tanah. Sedangkan bola berada dalam permainan untuk semua waktu yang lain, termasuk ketika 2) bola memantul dari tiang gawang, mistar gawang atau tiang bendera sudut dan berada dalam lapangan permainan, 2) bola memantul baik dari tubuh wasit maupun asisten wasit jika mereka berada dalam lapangan permainan.



Gambar 6.14 Bola di dalam dan di luar permainan

## 10. CARA MENCETAK GOL

Gol tercipta bila bola sepenuhnya telah melewati garis gawang, diantara dua tiang gawang dan di bawah mistar asalkan sebelum terjadi gol, tim yang memasukan bola ke gawang lawan tidak melakukan pelanggaran baik yang dilakukan oleh pemain yang mencetak gol sendiri maupun teman satu tim yang mencetak gol. Yang dimaksud dengan melakukan pelanggaran sebelum terjadi gol adalah terjadi offside, handball, dan pelanggaran-pelanggaran yang lain.



Gambar 6.15 Bola sudah dinyatakan sah masuk atau tidak sah

Tim yang mencetak gol lebih banyak dalam suatu pertandingan adalah pemenangnya. Jika gol yang dicetak oleh kedua tim sama banyak atau tidak ada gol yang dicetak sama sekali, pertandingan dinyatakan seri/draw.

## 11. OFFSIDE

Kejadian offside dalam pertandingan sepakbola sangat krusial sekali. Oleh karena itu, dalam suatu pertandingan diperlukan seorang asisten wasit yang sangat jeli sekali terhadap kejadian ini. Kesalahan asisten wasit dalam memutuskan kejadian offside akan berdampak buruk bagi tim yang bertahan dan menguntungkan bagi tim yang menyerang atau sebaliknya merugikan tim yang menyerang dan menguntungkan tim yang bertahan. Misalnya pemain yang mencetak gol sebenarnya saat diberi bola sudah offside tetapi tidak dikenai pelanggaran offside oleh asisten wasit dan terjadi gol atau sebaliknya pemain yang mencetak gol tidak offside tetapi oleh asisten wasit dikenai pelanggaran offside.



Gambar 6.16 Posisi pemain offside

Bukan pelanggaran jika hanya berada pada posisi offside. Seorang pemain berada pada posisi offside jika: pemain tersebut berada lebih dekat kegaris gawang lawan daripada bola dan pemain lawan yang kedua terakhir. Seorang pemain tidak berada pada posisi offside jika: 1) ia berada pada daerah permainannya sendiri, 2) ia sejajar dengan pemain lawan yang kedua terakhir, 3) ia sejajar dengan dua pemain lawan terakhir.



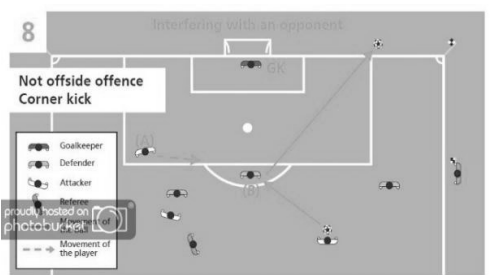
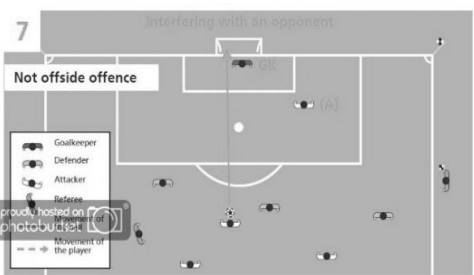
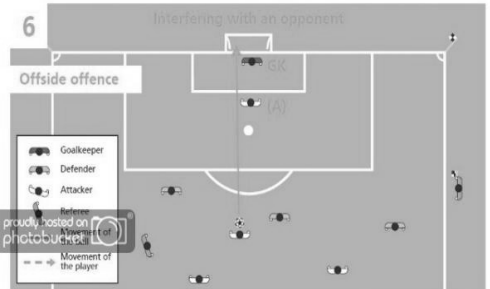
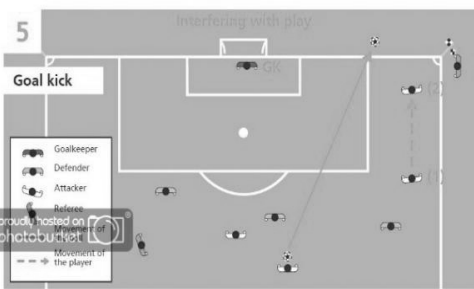
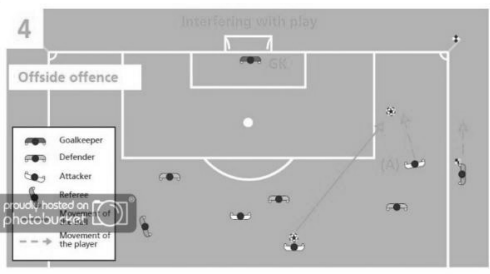
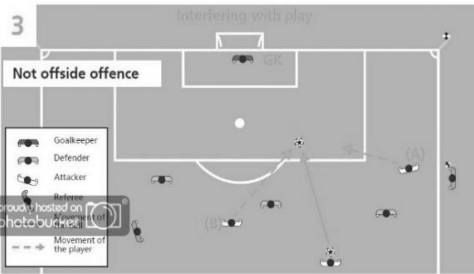
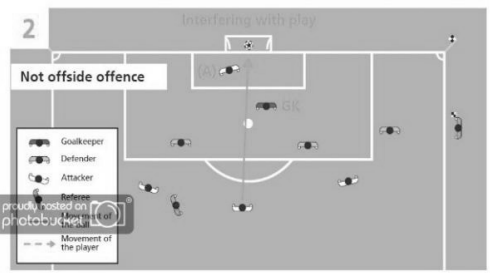
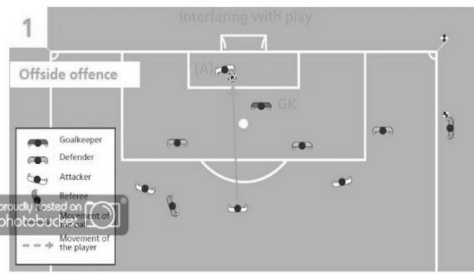
Gambar 6.17 Posisi Pemain tidak offside

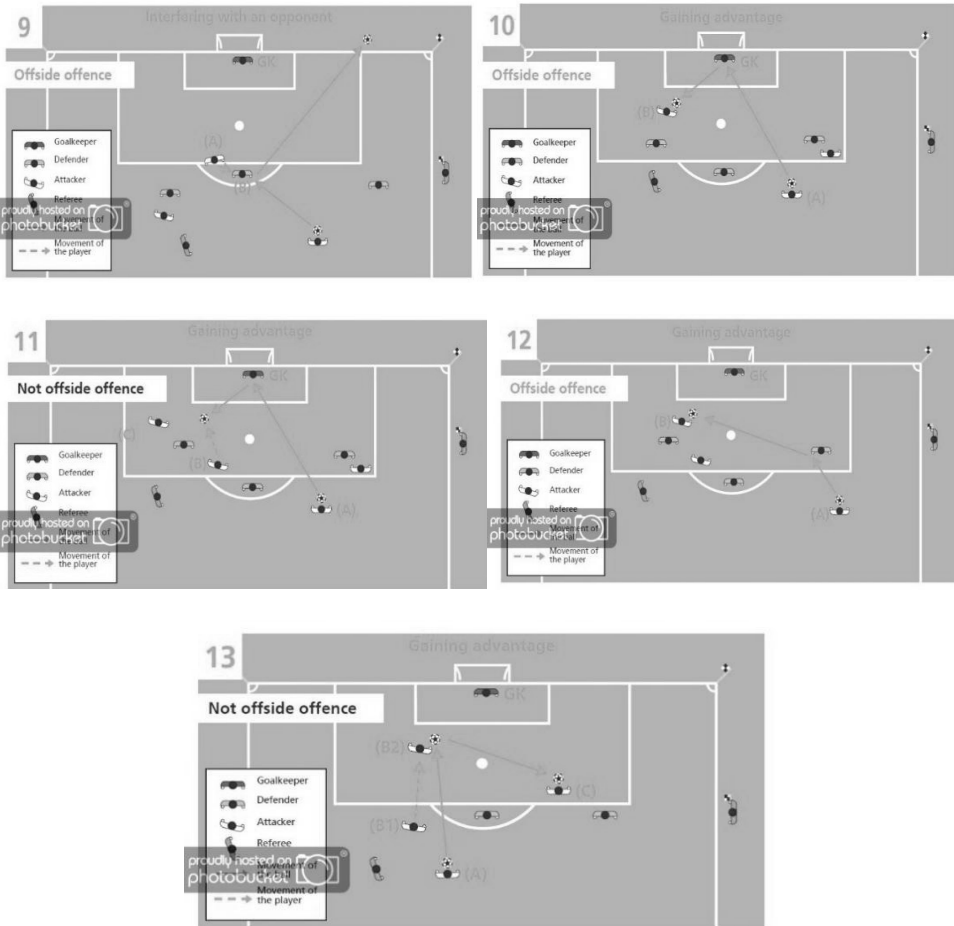
Seorang pemain yang berada pada posisi offside hanya dapat dihukum jika pada saat itu bola menyentuh atau sedang dimainkan oleh salah seorang rekannya, dia menurut pendapat wasit terlibat aktif dalam permainan dengan: 1) mencampuri jalannya permainan, 2) mengganggu/menghalang-halangi pemain lawan, 3) memperoleh keuntungan dengan berada pada posisi offside tersebut.



Gambar 6.18 Posisi pemain penyerang offside

Pemain yang berada pada posisi offside, tidak melanggar ketentuan offside jika pemain tersebut menerima bola langsung dari: 1) tendangan gawang (*goal kick*), 2) lemparan ke dalam (*throw-in*), 3) tendangan sudut (*corner kick*). Berikut akan disajikan gambar-gambar posisi offside (*offside offence*) dan posisi tidak offside (*not offside offence*)





Gambar 6.19 Posisi pemain yang offside dan tidak offside

## 12. PELANGGARAN DAN KELAKUAN YANG TIDAK SOPAN

Pelanggaran dan kelakuan tidak sopan atau tercelan dalam permainan sepakbola dapat dihukum dengan tendangan bebas langsung, tendangan pinalti, dan tendangan bebas tidak langsung. Sebuah tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan satu dari tujuh pelanggaran berikut ini dengan tindakan yang dianggap wasit sebagai kelalaian, kecurangan, atau menggunakan tenaga secara berlebihan. Ketujuh pelanggaran itu meliputi:

1. Menendang atau mencoba menendang lawan.
2. Menjegal atau mencoba menjegal lawan.

3. Melompat ke arah lawan.
4. Menabrak lawan.
5. Memukul atau mencoba memukul lawan.
6. Mendorong lawan.
7. Men-tackle/menyerang lawan.

Di samping itu, masih ada tiga hal lagi yang dapat dihukum dengan tendangan bebas langsung, yaitu:

1. Menahan atau memegang lawan.
2. Meludahi lawan.
3. Memegang bola dengan sengaja (kecuali bagi penjaga gawang dalam daerah tendangan hukuman sendiri).

Tendangan pinalti diberikan kepada suatu kesebelasan, jika salah satu dari sepuluh pelanggaran di atas dilakukan oleh seorang pemain dalam daerah tendangan pinalti sendiri dengan tidak memandang tempat bola berada, asalkan bola dalam permainan.

Tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada lawan jika penjaga gawang di dalam daerah pinaltinya sendiri melakukan salah satu dari empat kesalahan berikut:

1. Mengontrol bola dengan tangannya lebih dari enam detik sebelum melepaskan dari penguasaannya.
2. Menyentuh bola kembali dengan tangannya, setelah dilepaskan dari penguasaannya dan sebelum bola itu menyentuh pemain lain.
3. Menyentuh bola yang disengaja ditendang kepadanya oleh teman satu tim dengan tangan.
4. Menyentuh bola lemparan ke dalam yang diberikan secara langsung oleh teman satu tim dengan tangannya.

Sebuah tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada lawan jika salah seorang pemain menurut pendapat wasit:

1. Bermain dengan cara yang berbahaya.
2. Menghalangi atau merintangi pergerakan lawan.
3. Menghalangi penjaga gawang untuk melepaskan bola dari tangannya.
4. Melakukan pelanggaran lainnya. Tendangan bebas tidak langsung dilaksanakan di tempat dimana pelanggaran terjadi.

Seorang pemain diberi peringatan dengan menunjukkan kartu kuning, jika melakukan salah satu dari tujuh pelanggaran berikut ini:



1. Berkelakuan tidak sportif.
2. Menolak dengan perkataan atau tindakan.
3. Terus-menerus melanggar peraturan permainan.
4. Memperlambat waktu untuk memulai kembali permainan.
5. Gagal memenuhi jarak yang ditentukan ketika permainan dimulai kembali dengan tendangan sudut atau tendangan bebas atau lemparan ke dalam.
6. Masuk atau masuk kembali ke lapangan permainan tanpa izin wasit.
7. Sengaja meninggalkan lapangan permainan tanpa izin wasit.

Pemain pengganti atau yang diganti diberi peringatan dengan menunjukkan kartu kuning, jika melakukan salah satu dari tiga pelanggaran berikut ini:

1. Berkelakuan tidak sportif.
2. Menolak dengan perkataan atau tindakan.
3. Memperlambat waktu untuk memulai kembali permainan.

Seorang pemain, pemain pengganti atau yang digantikan dikeluarkan dari lapangan permainan, jika pemain melakukan salah satu dari tujuh pelanggaran berikut ini:

1. Bermain sangat kasar.
2. Berkelakuan jahat/kasar.
3. Meludahi pemain lawan atau orang lain.
4. Menggagalkan gol yang dibuat oleh tim lawan atau menggagalkan peluang terciptanya gol dengan sengaja menyentuh bola dengan tangan (hal ini tidak berlaku bagi penjaga gawang dalam daerah penaltinya sendiri).
5. Menggagalkan peluang terciptanya gol oleh pemain lawan yang bergerak ke depan ke arah gawang pemain tersebut, melalui suatu pelanggaran yang dapat dihukum dengan tendangan bebas atau tendangan penalti.
6. Menggunakan kata-kata dan/atau isyarat yang menghina, melecehkan atau kasar.
7. Menerima peringatan kedua dalam pertandingan yang sama.

Seorang pemain, pemain pengganti atau yang digantikan yang telah dikeluarkan mesti meninggalkan lapangan dan daerah teknik.



Gambar 6.20 Tindakan tidak sportif dengan meludahi  
Sumber: <https://today.line.me/id/pc/article/5+Aksi+Tidak+Sportif+di+Laga+Sepak+Bola+Dunia-Irmjqg>

### 13. TENDANGAN BEBAS

Tendangan bebas terbagi dua yaitu tendangan bebas langsung dan tendangan bebas tidak langsung. Tendangan bebas langsung yang ditendang langsung ke gawang dan masuk tanpa menyentuh pemain lain, dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. Jika bola pada tendangan bebas langsung ditendang langsung masuk ke dalam gawang lawan, sebuah gol disahkan.
2. Jika bola pada tendangan bebas langsung ditendang langsung masuk ke dalam gawang sendiri, tendangan sudut diberikan kepada tim lawan.



Gambar 6.21 Tendangan Bebas Langsung

Tendangan bebas tidak langsung, wasit akan memberikan isyarat dengan mengangkat tangannya ke atas kepalanya. Wasit mempertahankan tangannya dalam posisi tersebut sampai tendangan dilakukan dan bola telah menyentuh atau disentuh pemain lain atau bola ke luar lapangan. Sebuah gol dari tendangan bebas tidak langsung disahkan apabila bola disentuh oleh pemain lain sebelum tersebut masuk ke gawang. Tendangan bebas tidak langsung masuk gawang tidak dinyatakan sah bila:

1. Jika bola pada tendangan bebas tidak langsung ditendang langsung masuk ke gawang lawan, tendangan gawang (*goal kick*) diberikan.

2. Jika bola pada tendangan bebas tidak langsung ditendang langsung masuk ke gawang sendiri, tendangan sudut diberikan kepada tim lawan.

Untuk tendangan bebas langsung atau tidak langsung, bola harus dalam keadaan berhenti ketika tendangan bebas dilakukan. Penendang tendangan bebas tidak boleh menyentuh bola untuk kedua kalinya sebelum disentuh atau menyentuh pemain lain.

## 14. TENDANGAN PINALTI

Sebuah tendangan pinalti dijatuhkan terhadap tim yang melakukan salah satu dari sepuluh pelanggaran yang dihukum dengan tendangan bebas langsung, dan pelanggaran tersebut dilakukan di dalam daerah pinaltinya sendiri pada saat bola masih dalam permainan. Gol dapat langsung tercipta dari sebuah tendangan pinalti. Waktu tambahan dapat diberikan untuk tendangan pinalti yang dilaksanakan pada akhir tiap-tiap babak atau pada akhir babak perpanjangan waktu.

Posisi bola, penjaga gawang, penembak pinalti dan pemain lainnya saat tendangan pinalti dilaksanakan. Bola harus diletakkan pada titik tendangan pinalti. Penembak pinalti harus teridentifikasi secara tepat oleh wasit. Penjaga gawang tetap berada pada garis gawangnya, menghadap penendang, berada diantara dua tiang gawang sampai bola ditendang.



Gambar 6.22 Tendangan hukuman pinalti

Pemain lain selain penembak pinalti berada: 1) di dalam lapangan sendiri, 2) di luar daerah tendangan hukuman, 3) di belakang titik pinalti, dan 4) paling sedikit 9,15 meter dari titik pinalti.

Prosedur pelaksanaan pinalti yang benar sebagai berikut:

1. Setelah para pemain berada pada posisi sesuai dengan peraturan permainan, wasit member isyarat untuk melakukan tendangan pinalti.
2. Pemain yang melakukan tendangan pinalti menendang bola ke arah depan.

3. Penendang pinalti tidak boleh menyentuh bola lagi sampai bola menyentuh atau disentuh pemain lain.
4. Bola dalam permainan apabila sudah ditendang dan bergerak ke depan.

Pelanggaran dan sanksi bagi penembak pinalti, penjaga gawang, teman satu tim dengan penendang pinalti, teman satu tim dengan penjaga gawang, dan pemain kedua tim melanggar peraturan permainan pada saat pelaksanaan tendangan hukuman pinalti.

- a. Pemain yang melaksanakan tendangan pinalti melanggar peraturan permainan, maka:
  - 1) Wasit mengizinkan tendangan dilanjutkan.
  - 2) Jika bola masuk gawang, tendangan diulang.
  - 3) Jika tendangan pinalti tidak masuk gawang, wasit menghentikan permainan dan memulai kembali dengan tendangan bebas tidak langsung untuk tim yang bertahan dari tempat dimana terjadi pelanggaran.
- b. Penjaga gawang melanggar peraturan permainan, maka:
  - a) Wasit mengizinkan tendangan dilanjutkan.
  - b) Jika bola masuk gawang, gol disahkan.
  - c) Jika bola tidak masuk gawang, tendangan diulang.
- c. Teman satu tim dari pemain yang melakukan tendangan pinalti melanggar peraturan permainan, maka:
  - 1) Wasit mengizinkan tendangan dilanjutkan.
  - 2) Jika bola masuk gawang, tendangan diulang.
  - 3) Jika tendangan pinalti tidak masuk gawang, wasit menghentikan permainan dan memulai kembali dengan tendangan bebas tidak langsung untuk tim yang bertahan dari tempat dimana terjadi pelanggaran.
- d. Teman satu tim dari penjaga gawang melanggar permainan, maka:
  - 1) Wasit mengizinkan tendangan dilanjutkan.
  - 2) Jika bola masuk gawang, gol disahkan.
  - 3) Jika bola tidak masuk gawang, tendangan diulang.
- e. Pemain dari kedua tim sama-sama melanggar peraturan, maka tendangan diulang.

## 15. LEMPARAN KE DALAM

Lemparan ke dalam adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Lemparan ke dalam diberikan kepada lawan dari pemain yang terakhir menyentuh bola ketika seluruh bagian bola melewati garis samping, baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara. Sebuah gol tidak dapat langsung dihasilkan dari suatu lemparan ke dalam. Pada saat melempar bola, pemain yang melakukan lemparan ke dalam harus:

- Menghadap ke lapangan permainan.
- Sebagian dari kakinya berada di atas garis samping atau di luar garis samping.
- Memegang bola dengan kedua belah tangannya.
- Melemparkan bola dari belakang melalui atas kepala.
- Melempar bola dari tempat dimana bola itu meninggalkan lapangan permainan.



Gambar 6.23 Lemparan ke dalam

Semua lawan mesti berada pada jarak tidak kurang dari 2 meter dari titik dimana lemparan ke dalam dilakukan. Bola berada dalam permainan, segera setelah bola tersebut masuk lapangan permainan. Pelempar lemparan ke dalam tidak boleh menyentuh bola kedua kalinya sebelum disentuh pemain lainnya.

Lemparan ke dalam dilakukan oleh pemain selain kiper, jika setelah bola berada dalam permainan pelempar lemparan ke dalam menyentuh bola kembali sebelum bola disentuh pemain lain. Maka timnya di hukum dengan tendangan bebas tidak langsung dari tempat dimana pelanggaran terjadi. Jika, setelah bola dalam permainan, pelempar lemparan ke dalam memegang bola dengan sengaja sebelum bola disentuh pemain lain: 1) tendangan bebas langsung diberikan kepada lawan, tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi, 2) tendangan penalti diberikan kepada tim lawan apabila pelanggaran terjadi di dalam daerah tendangan hukuman si pelempar.

Lemparan ke dalam dilakukan oleh penjaga gawang, jika setelah bola berada dalam permainan, penjaga gawang menyentuh bola kembali (selain tangan) sebelum bola disentuh pemain lain, maka timnya di hukum dengan tendangan bebas tidak langsung dari tempat dimana pelanggaran terjadi. Jika, setelah bola berada dalam permainan, penjaga gawang memegang bola dengan sengaja sebelum bola disentuh pemain lain, maka 1) tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan apabila pelanggaran terjadi di luar daerah tendangan hukuman si penjaga gawang, tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi, 2) tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan apabila pelanggaran terjadi di luar daerah tendangan hukuman si penjaga gawang, tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi.

Pemain lawan secara tidak sportif mengganggu atau menghalangi pemain yang akan melakukan lemparan ke dalam, maka pemain lawan tersebut diperingatkan atas kelakuan yang tidak sportif dengan menunjukkan kartu kuning.

## 16. TENDANGAN GAWANG

Tendangan gawang adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan gawang diberikan ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang di luar gawang, baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara, bola terakhir disentuh atau mengenai pemain dari tim penyerang. Sebuah gol tercipta dari tendangan gawang langsung ke gawang lawan dinyatakan sah. Prosedur melakukan tendangan gawang yang benar, yaitu:

- Bola ditendang dari titik manapun dalam daerah gawang oleh seorang pemain dari tim yang bertahan.
- Pemain lawan berada di luar daerah tendangan hukuman sampai bola berada dalam permainan.
- Penendang tidak boleh menyentuh bola kembali sampai itu telah menyentuh pemain lain.
- Bola berada dalam permainan apabila telah ditendang langsung ke luar daerah tendangan hukuman.



Gambar 6.24 Tendangan Gawang

Pelanggaran dan sanksi bagi penendang tendangan gawang baik oleh penjaga gawang sendiri maupun pemain lainnya. Tendangan gawang dilakukan oleh pemain selain penjaga gawang. Jika setelah bola berada dalam permainan, penendang menyentuh bola kembali (selain tangan) sebelum bola itu disentuh pemain lain, maka timnya di hukum tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan dan tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. Jika setelah bola dalam permainan, penendang memegang bola dengan sengaja sebelum bola menyentuh pemain lain, maka: 1) tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan dan tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. 2) tendangan pinalti diberikan apabila pelanggaran terjadi di dalam daerah pinalti si penendang.

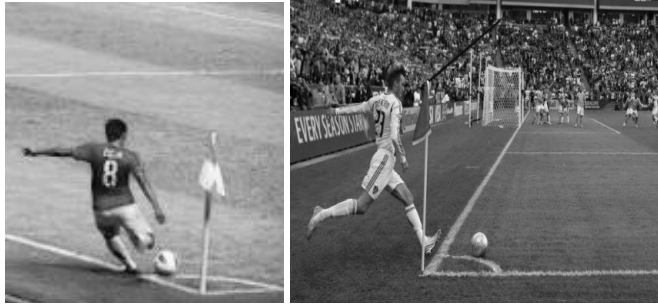
Tendangan gawang dilakukan oleh penjaga gawang sendiri, jika setelah bola berada dalam permainan, penjaga gawang menyentuh bola kembali (selain tangan) sebelum bola disentuh pemain lain, maka timnya dihukum tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan dan tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. Jika bola dalam permainan, penjaga gawang memegang bola dengan sengaja sebelum bola menyentuh pemain lain, maka: 1) tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan apabila pelanggaran terjadi di luar daerah pinalti si penjaga gawang, tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. 2) tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan apabila pelanggaran terjadi di dalam daerah pinalti si penjaga gawang, tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi.

## **17. TENDANGAN SUDUT**

Tendangan sudut adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan sudut diberikan ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang di luar gawang, baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara, bola terakhir disentuh atau mengenai pemain dari tim bertahan. Sebuah gol tercipta dari tendangan sudut langsung ke gawang lawan dinyatakan sah. Prosedur melakukan tendangan sudut yang benar, yaitu:

- a) Bola mesti ditempatkan di dalam busur sudut yang terdekat dengan titik dimana bola melewati garis gawang.
- b) Tiang bendera sudut tidak boleh dipindahkan.
- c) Pemain lawan harus berada pada jarak minimal 9,15 meter dari busur sudut sampai bola dalam permainan.
- d) Bola mesti ditendang oleh pemain dari tim yang menyerang.
- e) Bola berada dalam permainan setelah ditendang dan bergerak.

- f) Pemain yang melakukan tendangan sudut tidak boleh menyentuh bola kembali sampai bola menyentuh/tersentuh pemain lain.



Gambar 6.25 Tendangan Sudut

Pelanggaran dan sanksi bagi penendang tendangan sudut baik oleh penjaga gawang maupun pemain lainnya. Tendangan sudut dilakukan oleh pemain selain penjaga gawang. Jika setelah bola berada dalam permainan, penendang menyentuh bola kembali (selain tangan) sebelum bola itu menyentuh pemain lain, maka timnya dihukum tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan dan tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. Jika setelah bola dalam permainan, penendang memegang bola dengan sengaja sebelum bola menyentuh pemain lain, maka: 1) tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan dan tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. 2) tendangan pinalti diberikan apabila pelanggaran terjadi di dalam daerah pinalti si penendang.

Tendangan sudut dilakukan oleh penjaga gawang, jika setelah bola berada dalam permainan, penjaga gawang menyentuh bola kembali (selain tangan) sebelum bola disentuh pemain lain, maka timnya dihukum tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan dan tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. Jika bola dalam permainan, penjaga gawang memegang bola dengan sengaja sebelum bola menyentuh pemain lain, maka: 1) tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan apabila pelanggaran terjadi di luar daerah pinalti si penjaga gawang, tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. 2) tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan apabila pelanggaran terjadi di dalam daerah pinalti si penjaga gawang, tendangan dilakukan dari tempat dimana pelanggaran terjadi.





## DAFTAR PUSTAKA

---

- Anonim. (2015). Sejarah Permainan Sepakbola Dunia dan Pengertian Sepakbola. <https://pengertian-isp.blogspot.com/2015/04/sejarah-permainan-sepakbola-dunia.html>. Diakses: Hari Jumat, 19 April 2019, Jam 15.10 WIB
- Berbagaireviews. (2018). Piala Dunia (World Cup), FiFA (Fédération Internationale de Football Association), Sejarah, Kompetisi, Trofi Piala Dunia. <https://www.berbagaireviews.com/2018/06/piala-dunia-world-cup-fifa-federation.html>. Diakses: Jumat: 19 April 2019, Jam 17.18 WIB
- Charles, Tony & Rook, Stuart. (2012). 101 Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda (Terjemahan). Jakarta: PT Indeks
- Chussaeri. (1986). Bimbingan Teknik Sepakbola. Jakarta: PT. Gramedia
- Fajar Januarta. (2015). Minim Lahan Bermain, Anak-anak Bermain Sepak Bola di Kolong Jalan Layang. <http://foto.tempo.co/read/30837/minim-lahan-bermain-anak-anak-bermain-sepak-bola-di-kolong-jalan-layang#foto-1>. Diakses: Hari Kamis, 17 April 2019, Jam 22.47 WIB.
- Febri Anggraeni. (2012). Sepatu Emas. <http://febrianggreini.blogspot.com/2012/05/sepatu-emas.html>. Diakses: Hari Jumat, 19 April 2019, Jam 20.10 WIB
- FIFA (PSSI). (2010). Law of The Game (Peraturan Permainan). Jakarta: PSSI
- Fleck, Tom & Quinn, Ron. (2002). Panduan Latihan Sepakbola Andal (Terjemahan). The McGraw-Hill Companies: Ragged Mountain Press
- Iman Koekoeh. (2013). Taktik dan Strategi Bermain Sepakbola. <http://imankoekoeh.blogspot.com/2013/12/taktik-dan-strategi-bermain-sepakbola.html>. Diakses: Hari Kamis, 12 April 2019, Jam 14.20 WIB
- Kadir Yusuf. (1982). Sepakbola Indonesia. Jakarta: PT Gramedia
- Koger, Robert L. (2005). Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia

- Luxbaxcher, Joseph A. (2012). Sepakbola. Jarkarta: PT Rajagrafindo Persada
- Marco Tampubolon. (2016). Jejak Si Kulit Bundar di Negeri Para Petapa. <https://www.liputan6.com/bola/read/2508587/jejak-si-kulit-bundar-di-negeri-para-petapa>. Diakses: Hari Kamis, 18 April 2019, Jam 07.00 WIB
- Mielke, Dany. (2007). Dasar-dasar Sepakbola Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarannya. Bandung: PT Pakar Raya
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII. Jakarta: Erlangga
- . (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI. Jakarta: Erlangga
- . (1997). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU Kelas 2. Jakarta: Erlangga
- Pardosi H. Isak & Justinus Lhaksana. (2008). Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses
- PSSI. (2010). Laws of the Game (Peraturan Permainan) 2010/2011. Jakarta: PSSI
- Radar Karawang. (2012). Sawah Disulap Jadi Lapangan Sepakbola. <http://www.radar-karawang.com/2012/09/sawah-disulap-jadi-lapangan-sepak-bola.html>. Diakses: Rabu, 17 April 2019, Jam 21:44 WIB
- Remmy Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud
- Sadoso Sumosardjuno. (1994). Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga. Jakarta: PT Gramedia
- SSB Indonesia Muda Jakarta Selatan. (2013). Pola Latihan. [https://ssbimjaksel.blogspot.com/2013/07/blog-post\\_1.html](https://ssbimjaksel.blogspot.com/2013/07/blog-post_1.html)
- Subagyo Irianto. (2013). Meningkatkan penguasaan bola melalui Ball Felling Dalam Permain Sepakbola. Yogyakarta: Proceedings Seminar Olahraga Nasional "Olahraga Sebagai Wujud Kemandirian Mahasiswa Indonesia" dalam Rangka POMNAS 2013 DIY
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Soegijanto. (1990). Teknik Dasar Sepakbola (Diktat Kuliah). Yogyakarta: FPOK IKIP
- Soekatamsi. (1988). Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surakarta: Tiga Serangkai
- Tomoliyus. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Basket (Konsep & Metode). Jakarta: Depdiknas, Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga

- Toto Subroto. (2001). Pembelajaran Keterampilan dan Konsep olahraga di Sekolah Dasar sebuah Pendekatan Permainan Taktis. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Vistor Karel Pattiasina. (2017). Jenis-jenis Tackle Pada Sepakbola. <http://arahbola.org/1752-jenis-jenis-tackle-pada-sepak-bola>. Diakses: Hari Sabtu, 20 April 2019, Jam 06.10 WIB
- Wahyu Hidayat. (2017). Agen Sbobet Beri Panduan Dasar Sepakbola. <http://www.flyingbooks.me/agen-sbobet-beri-panduan-dasar-sepakbola/> . Diakses: Hari Jumat, 19 April 2019, Jam 22.41 WIB
- Wiel Coever. (1985). Permainan Sepakbola Ideal. Jakarta: PT Gramedia
- Zaimul Haq Elfan Habib. (2018). Kisah 'Jules Rimet' Trofi Piala Dunia yang Hilang Dua Kali. <https://merahputih.com/post/read/kisah-jules-rimet-trofi-piala-dunia-yang-hilang-dua-kali>. Diakses: Hari Jumat, 19 April 2019, Jam 15.49 WIB





# SEPAKBOLA & PERATURAN TERKINI

Buku yang berjudul “Sepakbola dan Peraturan Terkini” memuat materi tentang sejarah perkembangan sepakbola, teknik dasar bermain sepakbola, bentuk-bentuk pembelajaran pengembangan teknik dasar bermain sepakbola, teknik dan pola pembelajaran pendekatan taktis, strategi permainan sepakbola, dan peraturan permainan sepakbola terkini.



ISBN : 978-602-4981-33-4



9 786024 981334

**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

Email : [unypenerbitan@uny.ac.id](mailto:unypenerbitan@uny.ac.id)

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPT)