

## SEPAK BOLA



### Sejarah Sepak Bola

Sekitar empat tahun lalu saat sepakbola Piala Eropa 96 berlangsung di Inggris, banyak orang bilang sepakbola itu berasal dari Inggris. Mungkin banyak orang percaya. Lagipula, koran-koran Eropa saat itu juga ramai dan gegap gempita menulis, “Sepakbola kembali ke tanah leluhurnya!” Tapi konon kata filsuf atau siapalah, *credo ergo sum* (saya percaya maka saya ada) itu baru cespleng jika dilengkapi *cogito ergo sum* (saya mengerti maka saya ada) berbareng *dubio ergo sum* (saya meragu maka saya ada). Maka kita pun mencari berbagai sumber lain. Dan, bisa kita temukan aneka info yang berbeda. Inggris cikal bakal sepakbola? Itu betul, jika awal sejarah bola dimulai akhir abad ke-19, saat Inggris pada 8 Desember 1863 meresmikan Football Association dengan segala aturan mainnya di Freemasons Tavern, Great Queen Street, London.

Kenyataan, sepakbola (dan atau bola dalam pengertian luas) adalah hasil proses panjang peradaban yang bisa ditelusuri di banyak tempat di bumi sejak sebelum Masehi. Maka jika Inggris pada 1996 itu dengan bangga pasang slogan Euro 96 - Football Comes Home - apakah bukan kebanggaan berlebihan? Sebab permainan bola itu sudah amat tua. Era Mesir purba, misalnya, sudah mengenal bola dengan kain linen. Ini masih tersimpan di museum Inggris. Berbagai relief dinding di museum menunjukkan, permainan bola juga sudah dikenal di peradaban Yunani purba disebut *episcuro*.

Pada relief itu terlukis anak muda memegang bola bundar dan memainkannya dengan paha. Sekitar abad kedua, episcuro hijrah ke Roma dan peradaban Romawi menyebutnya harpastum. Konon Julius Caesar suka permainan itu. Tapi Horatius dan Virgilius meremehkannya. Ovidius menyebut permainan itu brutal kasar mendekati biadab, maka tak cocok buat perempuan. Sampai abad ke-9 para intelektual era Yunani-Romawi tak sudi menyebut-nyebut permainan bola. Dianggap tidak bermutu.

Tapi politik kolonial Romawi dalam rangka meluaskan kekuasaannya membawa serta permainan itu, sebagai “barang” sampingan, ke Eropa luar daratan alias Inggris. Jadi, bahkan hanya dalam bingkai Eropa dan sekitarnya, bola itu ternyata budaya impor bagi Inggris. Sifat impora itu makin menonjol jika kita telusuri keberadaan bola di belahan bumi yang lain. Di luar Eropa, sebelum Masehi di peradaban Aztek, Amerika Latin sudah mengenal bola. Di Tiongkok permainan bola sudah dikenal sejak 206 SM, disebut Tsu Chu, dan tersimpan di dokumen militer setebal 25 bab, pada zaman Dinasti Han. Tsu berarti “menghantam bola dengan kaki”. Chu berarti “bola yang dibuat dari kulit dan diisi”. Juga diinformasikan, pada 50 SM sudah ada tim bola Tiongkok yang berlatih di Jepang. Permainan itu penuh variasi permainan kaki, semacam sepakbola. Yang jelas, pada abad ke-5 di Tiongkok dipastikan sudah terdapat permainan bola bundar diisi rambut. Informasi sejarah bola dari Tiongkok itu bisa ditelusuri dari tulisan Li Ju, yang tersimpan di Museum Muenchen, Jerman. Di Jepang, permainan bola sudah dikenal sejak abad ke-8. Itu disebut Kemari; konon masih eksis sampai sekarang. Bola itu bundar berisi udara, dibuat dari kulit kijang. Kemari itu bersangkutan-paut dengan iman dan adat. Pemainnya delapan orang, berpakaian adat, bola tak boleh jatuh ke tanah. Bola dianggap matahari. Jika ia jatuh, akan terjadi bencana kegelapan - gelap dalam arti luas. Dalam pada itu, di Eropa daratan sendiri, bola baru dikenal pada abad ke-13, pada 1254, di Florence. Ia dianggap cikal bakal sepakbola modern. Sebab permainan itu, disebut calcio, sudah mengenal dua gawang dan jumlah pemain lima orang. Dalam perkembangan kemudian, jumlah pemain meningkat jadi 11 orang. Saat itu sudah dikenal strategi permainan 1-2-3-5 yang mengambil alih strategi bertahan kavaleri. Itulah yang selanjutnya menjadi sistem sepakbola “konvensional”. Permainan bola pada abad ke-13 dari Florence itu menjalar ke berbagai negara Eropa lain. Salah satunya Inggris. Khalayak antusias. Tapi sisi lain antusiasme adalah kerusuhan. Akibatnya, Raja Edward II pada 1314 melarang calcio tersebut. Oleh sang raja, calcio disebut football alias bola sepak atau sepakbola. Siapa masih main bola dengan kaki, demikian sabda sang paduka, akan dipenjarakan.

Larangan itu membuat sibuk para ahli pikir. Ditafsirkan, kaki itu di tempat rendah, pantas jika dilarang. Jadi yang rendah itu harus ditinggikan. Maka uthak-athuk pikir itu lalu melahirkan permainan bola sundul, dengan kepala. Ini juga bikin heboh. Paling seru terjadi pada 1321. Akibatnya, ia juga dilarang!

Sepak bola sudah dimainkan di Olimpiade sejak tahun 1900. (kecuali pada Olimpiade tahun 1932 di Los Angeles). Awalnya ini hanya untuk pemain-pemain amatir saja, namun sejak Olimpiade Los Angeles 1984 pemain profesional juga mulai ikut bermain, disertai peraturan yang mencegah negara-negara daripada memainkan tim terkuat mereka. Pada saat ini, turnamen Olimpiade untuk pria merupakan turnamen U-23 yang boleh ditambahi beberapa pemain di atas umur. Akibatnya, turnamen ini tidak mempunyai kepentingan internasional dan prestise yang sama dengan Piala Dunia, atau bahkan dengan Euro, Copa America atau Piala Afrika.

Sebaliknya, turnamen Olimpiade untuk wanita membawa prestise yang hampir sama seperti Piala Dunia Wanita FIFA; turnamen tersebut dimainkan oleh tim-tim internasional yang lengkap tanpa batasan umur.

Nama-nama Organisasi sepakbola:

1. **FIFA** (Federation International Football Association)
2. **UEFA** (Union of European Football Association)
3. **AFC** (ASIA Football Association)
4. **PSSI** (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia)

## **PENGERTIAN SEPAK BOLA**

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

## **TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAKBOLA**

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang ( kicking ), Menghentikan atau Mengontrol ( stoping ), Menggiring ( dribbling ), Menyundul ( heading ), Merampas ( tackling ), Lemparan Kedalam ( throw – in ) dan Menjaga

Gawang ( Goal Keeping ). Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Mengiring bola dalam permainan Sepakbola.

## 1. Menendang ( kicking )

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan ( passing ), dan menembak kearah gawang ( shootig at the goal ). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

### **Menendang dengan kaki bagian dalam.**



Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya adalah sebagai berikut :

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
- setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, ( gerakanlanjutan ).

### **Menendang dengan kaki bagian luar**

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya sebagai berikut :

- Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.

- kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.
- Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah –tengah bola.
- Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

### **Menandang dengan punggung kaki**

Pada umumnya menandang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
- Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah – tengah bola.
- Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

## **2. Menghentikan Bola ( Stopping )**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing.

Tindakan untuk menghentikan bola yang diterima agar mudah dikontrol.

- a. Menggunakan kaki (untuk passing bawah)
- b. Menggunakan dada (untuk passing atas)

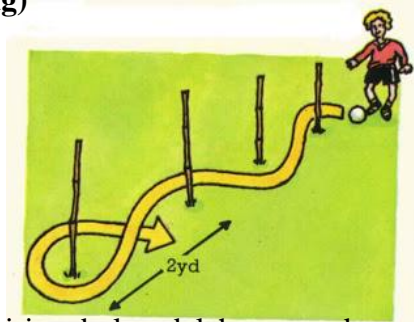
Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kakidijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
- Kaki penghenti mengikuti arah bola.

Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila

memungkinkan.

### 3. Menggiring Bola(dribbling)



Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Teknik dribbling (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

1. Teknik dribbling dengan kura-kura bagian dalam.



2. Teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki).



3. Teknik dribbling dengan kura-kura bagian luar.



Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
- Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai
- Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

#### **4. Passing ( Mengumpan )**

Sebagai permainan tim, sepak bola mengharuskan para pemainnya untuk menjalin kerja sama yang baik dengan rekan satu tim. Dalam hal ini, melakukan umpan ke rekan satu tim merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola. hal ini ditujukan supaya penerima bola tidak kesulitan dalam menerima operan, dan yang paling fatal adalah tidak terjadi salah umpan sehingga bola dikuasai oleh pemain lawan dan membahayakan gawang sendiri.

Operan dalam sepak bola terdiri dari berbagai bentuk, dengan berbagai tujuan. Bentuk operan dalam sepak bola dapat berupa operan datar, umpan lambung, umpan panjang dan pendek, umpan silang (atau dikenal dengan crossing), dan juga umpan terobosan. Umpan yang dilakukan dapat menggunakan kepala (heading) maupun dengan kaki. Tujuan umpan itu sendiri ada yang digunakan untuk memulai penyerangan, memberikan peluang mencetak gol pada penyerang, mengamankan daerah pertahanan, bahkan dapat juga digunakan untuk mengecoh pemain lawan.

Tindakan memberikan bola pada teman satu tim. Macam-macam teknik nya :

- a. menggunakan kaki dalam
- b. menggunakan kak samping/luar
- c. menggunakan punggung kaki
- d. menggunakan kepala ( heading )

Passing yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Passing yang efektif memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol. Kebanyakan passing dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih

luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberi kontrol bola yang lebih baik. Dibawah ini akan dijelaskan lebih detail tentang passing sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

1. Posisikan badan menghadap ke arah kemana bola akan dituju



Posisi badan menghadap ke arah bola yang akan dituju dimaksudkan agar kita dalam menendang bola lebih dapat mengontrol dan menendang dengan baik.

2. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang



Saat kita menarik kaki kebelakang itu adalah saat dimana kita akan menentukan seberapa kuat bola itu kita tendang. Biasanya semakin jauh tarikan kita maka akan semakin jauh juga bola kita tendang. Itu akan menentukan seberapa keras bola kita tendang.

3. Sentuhlah Bola dengan menggunakan kaki bagian dalam



Sesuai dengan latihan yang dilakukan maka kita harus menyentuh bola dengan kaki bagian dalam.

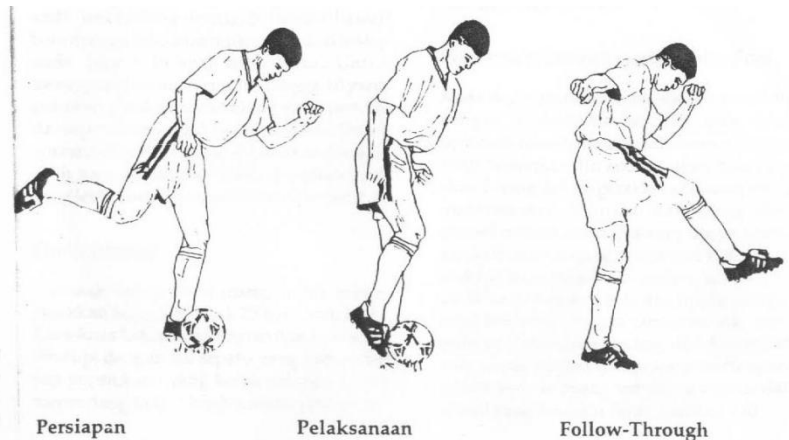
4. Follow Throw ( gerakan Lanjutan )





Gerakan akhir setelah kita melakukan sentuhan dengan bola, gerakan ini berfungsi untuk tidak membuat gerakan menjadi kaku dan enak dilihat. Hampir semua olahraga memiliki gerakan follow throw.

## 5. Shooting ( Menendang ke gawang )



Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan, atau mencetak gol, untuk memenangkan pertandingan. Berbagai cara dilakukan oleh pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam upayanya mencetak gol bagi timnya, pemain harus melewati hadangan pemain bertahan dan penjaga gawang lawan. Semakin baik koordinasi pemain bertahan dan semakin tangguh penjaga gawang lawan, maka akan semakin sulit untuk dilewati dan mencetak gol. Kerja sama antar pemain mutlak diperlukan untuk mengecoh pemain bertahan dan menundukkan penjaga gawang lawan.

Dalam mencetak gol, pemain dapat melakukannya dengan berbagai macam cara. Mencetak gol dapat dilakukan dengan sundulan kepala maupun tendangan keras ke arah gawang lawan. Pemain dapat mencetak gol dari dalam daerah pinalti maupun dari luar kotak pinalti. Bahkan pemain juga dapat mencetak gol melalui tendangan bebas langsung, meskipun harus berhadapan dengan “pagar hidup” pemain lawan.

Teknik untuk mencetak gol dengan melakukan tendangan yg keras, terarah dan mengelabui kiper.

Teknik Shooting:

- Badan di belakang bola sedikit condong ke depan
- Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran

- Lutut sedikit ditekuk kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.

## 6. Heading ( Menyundul bola )

Selain menggunakan kaki, pemain bola juga sering menggunakan kepalanya untuk mengumpan maupun memasukkan bola ke alam gawang lawan. Bola yang melayang di udara menjadi “makanan” bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke dalam gawang lawan. Memindahkan bola dengan kepala inilah yang disebut dengan menyundul bola.

Menyundul bola dapat dilakukan dengan beberapa cara. Cara yang paling umum adalah dengan melompat menyambut datangnya bola. selain dengan melompat ke atas, ada juga pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah. Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala.

## 7. Throw In( Lemparan Ke dalam )

Lemparan bola ke dalam lapangan jika bola telah keluar dari garis permainan.

Setiap permainan sepak bola membutuhkan sarana untuk melaksanakannya, yakni :

### 1. Bola

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



- Berbentuk bundar atau bulat
- Terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai.
- Lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci).
- Berat tidak lebih dari 450 gr dan tidak kurang dari 410 gr pada saat dimulainya pertandingan.
- Tekanan udara dengan 0.6 sampai 1,1 atm (600-1100 gr/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut (8,5 lbs / sq inci sampai 15,6 lbs / sq inci)

## 2. Lapangan



Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permuka'annya dilapisi dengan rumput asli atau buatan / artificial, sepanjang ketentuan tentang itu ditetapkan dalam peraturan kompetisi yang berlaku.

### Ukuran & bentuk Lapangan

Lapangan permainan sepak bola harus berbentuk 4 persegi panjang, dan garis samping atau touch line ( harus lebih panjang dari garis gawang goal line ). Dengan ukuran panjang : minimal 90 m (100 yard), maksimal 120 m (130 yard) dan lebar : minimal 45 m (50 yard), maksimal 90 m (100 yard).

Standart ukuran sepak bola Internasional :

Panjang : Minimal 100 m (110 yard) maksimal 110 m (120 yard)

Lebar : Minimal 64 m (70 yard) maksimal 75 m (80 yard)

- Marka Lapangan

Lapangan permainan sepak bola ditandai dengan garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. 2 garis batas yang panjang disebut garis samping 2 garis yang pendek disebut garis gawang. Lebar garis-garis ini tidak lebih dari 12 cm (5 inci). Lapangan permainan dibagi dalam 2 bagian oleh sebuah garis tengah. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah dan dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard).

- Daerah Gawang

Terdapat pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut : 2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat pada sisi kiri kanan gawang dengan jarak , 5,5 m ( 6 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m (6 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang.

- Daerah Penalti

2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 16,5 (18 yard) diukur dari dan kanan gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 16,5 m (18 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah pinalti, pada setiap daerah pinalti di buat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 m ( 12 yard) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut, di luar daerah pinalti di buat suatu garis busur atau lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) dari masing-masing titik pinalti.

- Tiang Bendera

Tinggi tidak kurang dari 1,5 m(5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah tidak kurang dari 1 m di luar garis samping.

- Busur Tendangan Sudut

Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1m ( 1 yard) ke dalam lapangan permainan.

- Gawang

Gawang harus di tempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang, gawang terdiri dari 2 tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar atau palang gawang. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yard) dan jarak dari bagian paling abawah mistar atau palanga gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 kaki). Lebar ke-2 tiang gawang dan lebar mistar atau palang gawang sama tidak lebih dari 12 cm atau 6 inci. Lebar garis gawang sama dengan lebar tiang gawang dan mistar atau palang gawang. Jaring gawang diikatkan ke tiang gawang, mistar atau palang gawang dan tanah di bagian belakang gawang, dengan syarat bahwa jarring gawang tersebut bersanggah dengan baik dan tidak mengganggu penjaga gawang, tiang gawang dan mistar gawang harus berwarna putih.

### 3. Kostum



- Baju kaos atau kemeja olahraga.
- Celana pendek (jika memakai celana dalam penghangat, warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama).



- Kaos kaki.



- Sepatu sepak bola



- Pelindung tulang kering (seluruhnya tertutup oleh kaos kaki, terbuat dari bahan yang sesuai, misal ; karet, plastik / bahan sejenisnya).



- Sarung tangan untuk penjaga gawang.