

## 1. Sepakbola

- **Materi**

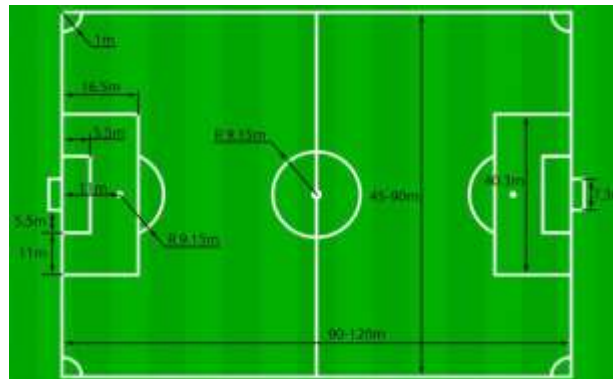
Sepak bola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia. Permainan sepak bola didefinisikan sebagai permainan yang tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Prinsip dalam permainan sepak bola adalah kerja sama dengan mempelajari sepak bola.

Permainan sepak bola merupakan jenis permainan bola besar. Dikatakan demikian karena ukuran bola yang digunakan besar. Permainan bola besar yang lainnya bola voli, bola basket bola tangan, dan polo air. Permainan sepak bola dapat dijadikan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena permainan ini mengandung banyak keterampilan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan. Disamping itu, sepak bola juga mengandung banyak nilai-nilai positif untuk mengembangkan sikap dan karakter yang baik, diantaranya: kejujuran, ketaatan pada peraturan, disiplin, respek terhadap orang lain termasuk keterampilan bekerja sama.

Keterampilan dalam permainan sepak bola dapat dikelompokkan seperti berikut:

1. Keterampilan menciptakan skor : passing, kontrol bola, tendangan ke gawang, dan mendukung pembawa bola.
2. Keterampilan mencegah skor : mengawal lawan (marking), dan merebut bola.
3. Keterampilan memulai permainan: lemparan ke dalam, tendangan penjur, dan tendangan bebas.

Dalam konteks cabang olahraga formal, sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut juga terdapat water break dalam setiap babak. Dalam pembelajaran PJOK, cara melakukan permainan sepak bola dapat disederhanakan (dimodifikasi), baik jumlah pemain, ukuran lapangan, ukuran gawang, maupun jenis serta ukuran bola.



Posisi/susunan Pemain dalam permainan sepak bola adalah:

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| a. Penjaga gawang | f. Gelandang kanan |
| b. Bek kanan      | g. Gelandang kiri  |
| c. Bek tengah     | h. Sayap kanan     |

- d. Bek kiri
- e. Gelandang tengah

- g. Sayap kiri
- i. Penyerang

## Variasi Keterampilan Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola

### 1. Variasi Mengumpan

#### a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu pada jarak pendek. Passing adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan.

##### 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
- b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
- c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.
- e) Pandangan terpusat pada bola.

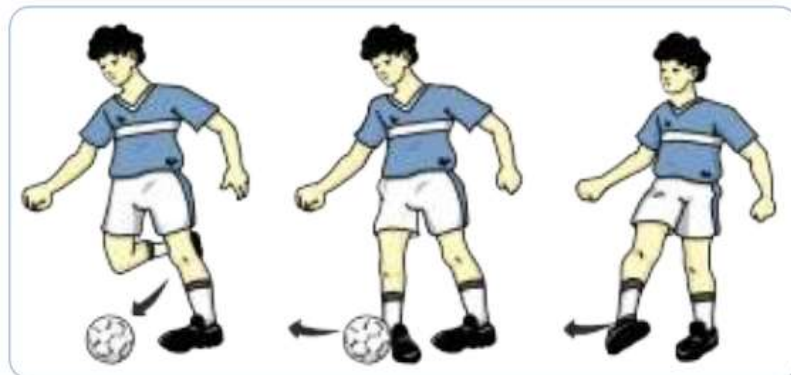
##### 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
- b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.
- c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

##### 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- a) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- b) Pandangan ke arah bola. Lakukan dan ulang beberapa kali.

#### b. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar



##### 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.

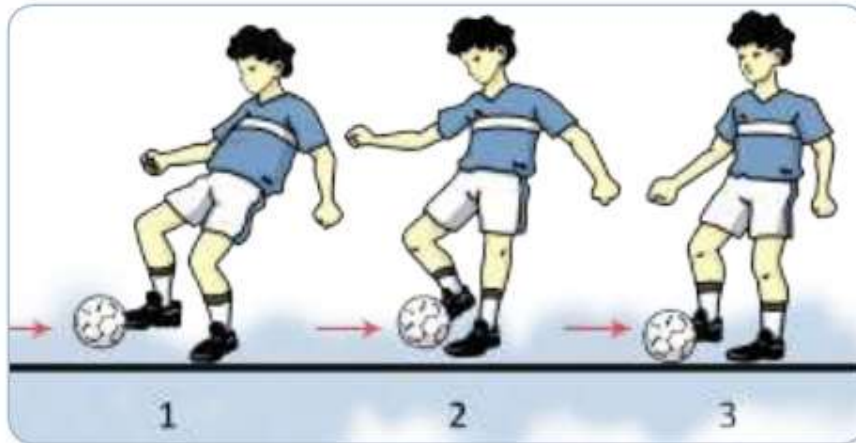
- b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
    - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
    - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci.
    - e) Pandangan terpusat pada bola.
  - 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar
    - a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
    - b) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
    - c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
  - 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar
    - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
    - b) Pandangan ke arah bola.
- c. Mengumpan menggunakan punggung kaki
- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki
    - a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
    - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
    - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
    - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang dan dikunci.
    - e) Pandangan terpusat pada bola.
  - 2) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki
    - a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
    - b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.
    - c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
  - 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki
    - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
    - b) Pandangan ke depan.

## 2. Variasi Menghentikan Bola

Dalam menerima bola, ada dua macam cara yaitu bola yang langsung dihentikan (stopping) dan menerima dalam arti menguasai bola (controlling). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman. Menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Untuk bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki; 2). Untuk bola melambung,

bagian badan yang digunakan untuk menerima bola adalah kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:

- Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
- Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.

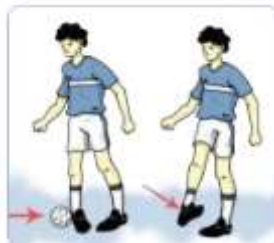
2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.
- Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
- Pandangan ke depan

b. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar



1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- Berdiri menghadap arah gerakan bola.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola.

- c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan bola diputar ke dalam dan dikunci.
- e) Pandangan terpusat pada bola.
- 2) Gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar
  - a) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar.
  - b) Sentuhkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 3) Akhir gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar
  - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
  - b) Pandangan ke depan.

### 3. Variasi Menggiring

Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan.

#### a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- 1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian dalam
  - a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
  - b) Sikap kedua lengan di samping badan dan rileks, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.
- 2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam
  - a) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
  - b) Bola bergerak ke depan bergulir di tanah.
- 3) Akhir gerakan
  - a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
  - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
  - c) Pandangan ke depan



#### b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

- 1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian luar
  - a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
  - b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
  - c) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.
- 2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar

- a) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
  - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
  - c) Bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki di permukaan tanah.
- 3) Akhir gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar
- a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
  - b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
  - c) Pandangan ke depan



#### 4. Variasi Menembak Bola ke Gawang

- a. Menembak bola dengan kaki bagian dalam  
Banyak dimanfaatkan untuk menembakkan bola ke gawang dari jarak dekat dan menembakkan bola dengan memutar bola.
- b. Menembak bola dengan punggung kaki  
Banyak digunakan dalam menembakkan bola dari jarak jauh dan bola mendatar. Menembakkan bola dengan menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar, hal ini dilakukan untuk menghasilkan bola putar.

