

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim yang berbeda, dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan.

Ukuran lapangan sepakbola dibagi menjadi dua yaitu ukuran lapangan internasional dan ukuran lapangan nasional, berikut adalah ukuran lapangan, kotak kiper, kotak pinalti dan gawangnya :

Ukuran lapangan **nasional** adalah :

- panjang lapangan (90m – 120m)
- lebar lapangan (45m – 90m)
- panjang kotak kiper (18.30m)
- lebar kotak kiper (5,5m)
- panjang kotak pinalti (40,3m)
- lebar kotak pinalti (16,5m)
- panjang gawang (7,32m)
- tinggi gawang (2,44m)

Ukuran lapangan **internasional** adalah :

- panjang lapangan (min = 100m) (max = 110m)
- lebar lapangan (min = 64m) (max = 75m)
- panjang kotak kiper (18.30m)
- lebar kotak kiper (5,5m)
- panjang kotak pinalti (40,3m)
- lebar kotak pinalti (16,5m)
- panjang gawang (7,32m)
- lebar gawang (2,44m)

c.) Organisasi

Didalam dunia persepak bolaan terdapat banyak sekali organisasi seperti FIFA dan PSSI berikut sedikit informasi mengenai FIFA dan PSSI :

- FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*), organisasi ini berdiri pada Negara Prancis pada tanggal 21 Mei 1904, negara-negara yang bergabung pada awal berdirinya negara tersebut adalah Prancis, Denmark, Belgia, Jerman, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Organisasi ini berpusat pada negara Zurich, Swiss.

- PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), organisasi ini berdiri pada Negara Djogjakarta pada tanggal 19 April 1930, dengan pendiri bernama Soeratin Sosroegondo, organisasi ini berpusat di Solo.

d.) Teknik Bermain

- **menendang (kicking)**

Menendang bola adalah salah satu teknik bermain permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola yaitu untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal).- **Menghentikan atau mengontrol (stoping)**

Menghentikan bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan dari menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang di dalamnya juga termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan mempermudah untuk melakukan passing.

- **Menggiring (dribbling)**

menggiring bola adalah teknik dasar yang dilakukan dengan cara mendorong bola

menggunkan kaki yang dilakukan berulang-ulang sambil berlari teknik itu dilakukan untuk memudahkan proses mencetak gol serta mengganggu strategi pertahanan lawan.

- **Menyundul (heading)**

menyundul atau heading Adalah menanduk atau menyundul bola yang bertujuan untuk mengoper atau mencetak gol dalam permainan sepak bola.

- **Merampas (tackling)**

merampas atau tackling adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola, bertujuan untuk merebut bola dari pihak lawan.

- **Melempar Kedalam (throw-in)**

melempar kedalam atau throw in adalah salah satu teknik bermain sepakbola teknik ini dilakukan dengan cara melempar bola kedalam gawang, teknik ini dapat dilakukan apabila bola keluar dari lapangan

- **Menjaga Gawang (goal keeping)**

mejaga gawang atau goal keeping adalah teknik menangkap bola teknik ini dilakukan oleh seorang penjaga gawang.

- **Goal Kick**

Goal kick atau tendangan gawang dilakukan ketika bola keluar dan tim lawan menjadi sosok terakhir yang menyentuh bola. Tendangan bola yang dilakukan dari depan gawang disebut goal kick.

- **Corner kick**

Corner kick atau tendangan sudut adalah *tendangan ketika bola melewati garis gawang, baik di darat atau udara, setelah terakhir kali menyentuh pemain dari tim yang bertahan.*

e.) Aturan-aturan Dalam Sepakbola

- *Lapangan permainan sepak bola, memiliki ukuran yang pas, memiliki lingkaran tengah,*

memiliki kotak pinalti, dan memiliki gawang.

- *Bola yang digunakan, memiliki standar keliling lingkaran minimal 68cm dan maximal 71cm*

atau dengan ukuran diameter lingkaran bolanya sekitar 21 - 22,5cm.

- *Jumlah pemain, setiap tim memiliki 11 pemain di lapangan.*

- *Perlengkapan Pemain, memiliki sepatu olahraga, memiliki baju olahraga, mempunyai bola*

dilapangannya, menggunakan shinguard (pelindung tulang kering), ada wasit.

- *Peraturan untuk Wasit, memiliki kartu merah dan kuning, memiliki peluit buku dan alat tulis.*

- *Peraturan untuk asisten wasit alias hukum garis*, dapat menggantikan wasit apabila wasit

berhalangan, dapat memberi isyarat kepada wasit bila pertandingan telah selesai.

- *Lama pertandingan*, lama pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit, ditambah istirahat selama 15 menit. Jika kedudukan seimbang maka akan diadakan perpanjangan waktu selama

2 x 15 menit.

- *Peraturan mulainya permainan*, Sebelum pertandingan dimulai, pemain harus berjabat tangan antar sesama pemain atau lawan dan berbaris ke arah penonton. Wasit membawa uang logam dan kapten setiap tim akan memilih sisi uang logam, kemudian wasit melempar uang logam, dan pilihan sisi uang logam yang sesuai oleh kapten bisa memilih bola awal atau gawang.

- *Peraturan tentang bola yang masuk dan keluar lapangan*, Ketika bola keluar dari lapangan

samping maka akan terjadi lemparan ke dalam. Dan jika keluar di samping gawang maka akan terjadi tendangan sudut. Wasit berhak memerintahkan pemain untuk mengeluarkan bola jika ada pemain yang mengalami cedera.

- *Peraturan tentang skor*, Tim dianggap mendapatkan nilai 1 apabila bola berhasil melewati garis gawang yang berada di antara dua mistar gawang. Bola dianggap sah sebagai gol apabila dalam proses memasukkannya, pemain tidak melakukan pelanggaran, seperti menjatuhkan lawan, memasukkannya menggunakan tangan, dan sedang berada di posisi offside. Tim yang mendapatkan skor paling tinggi di akhir pertandingan akan keluar sebagai pemenang.

- *Peraturan tentang offside, pelanggaran, tendangan bebas, pinalti*, Offside terjadi ketika teman satu tim mengoper ke pemain lain tetapi berada sedikit didepan bek pertahanan lawan. Pelanggaran bisa terjadi karena tackle yang terlalu keras, hands ball, mendorong lawan, menarik baju lawan, mengganggu pergerakan penjaga gawang, dan masih banyak lagi. Wasit akan mengeluarkan 2 macam kartu yaitu kartu merah dan kartu kuning. Jika mendapat kartu merah, maka pemain keluar dari lapangan pertandingan. Jika mendapat kartu kuning maka mendapat peringatan keras, dan jika dapat 2 kali kartu kuning maka otomatis mendapat kartu merah. Tendangan bebas dilakukan di tempat terjadinya pelanggaran, terdapat 2 pilihan yang biasa pemain lakukan yaitu menendang langsung ke gawang atau mengoper ke teman satu tim. pinalti Terjadi karena pemain melakukan pelanggaran di area penjaga gawang. Seperti hands ball, tackle, dan pelanggaran lainnya. Salah satu pemain akan ditunjuk sebagai orang yang menendang bola.