

# **MAKALAH PERMAINAN SEPAK BOLA**



**DISUSUN OLEH :**

**NAMA : INTAN AYODYA NAJWA**

**KELAS : X MIPA 1**

**SMA NEGRI 3 MEDAN**

# ABSTRAK

Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini memiliki lebar 50-100 yard dan panjang 100-300 yard. Gawang tempat mencetak gol terletak di bagian ujung lapangan dengan dibatasi jaring berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki.

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 ).

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua.

Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar 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. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola).

## 1.2 Tujuan

Makalah ini bertujuan :

- Dapat mengetahui tentang Permainan Sepak Bola
- Dapat mengetahui cara bermain Permainan Sepak Bola
- Dapat mengetahui teknik dasar bermain Permainan Sepak Bola

## 1.3 Rumusan Masalah

- Bagaimana sebenarnya Teknis Permainan Sepak Bola
- Bagaimana peraturan tenis Permainan Sepak Bola

- Apa saja yang diperlukan dalam permainan Permainan Sepak Bola

#### **1.4 Batasan Masalah**

- Makalah ini hanya membahas tentang permainan Permainan Sepak Bola

# PEMBAHASAN

## 2.1 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) berbarengan *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.

### **Masuk Ke Indonesia**

Sejarah sepak bola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu, kegiatan sepak bola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan "Sepakbola Kebangsaan", Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar.

Sepeninggalan Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi

## 2. Bola



1. Ukuran: panjang 100-110 m x lebar 64-75 m
  2. Garis batas: garis selebar ... cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; ... m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan
  3. Daerah penalti: busur berukuran 18 m dari setiap pos
  4. Garis penalti: ... m dari titik tengah garis gawang
  5. Garis penalti kedua: ... m dari titik tengah garis gawang
  6. Zona pergantian: daerah ... m (... m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
  7. Gawang: lebar 7 m x tinggi 2,5 m
  8. Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasif
1. Ukuran: 68-70 cm
  2. Keliling: 10 cm
  3. Berat: 410-450 gram
  4. Lambungan: 1000 cm pada pantulan pertama
  5. Bahan: karet atau karet sintetis (buatan)

## **2.5 Teknik Dasar Permainan Sepak bola**

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 Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

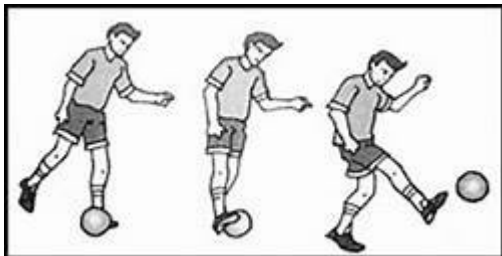
## 1. Menendang (kicking)



Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbolayang 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.

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

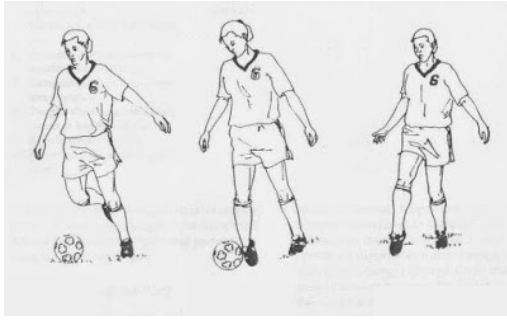
Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya adalah sebagai berikut :



- 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, (gerakan lanjutan).

### **b. Menendang dengan kaki bagian luar**

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya 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.

### **c. 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 dsan 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. Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekut.
- Kaki penghenti diangkat sedikit deengan 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**

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. 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 dekatdengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- Pada waktu menggiring bolakedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

# PENUTUP

## **A. Kesimpulan**

Pemain terbagi atas Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

## **B. Saran**

Bermain sepak bola juga menuntut kemampuan otak yang prima, Untuk dapat bermain sepak bola kita harus banyak berlatih dan memupuk kerja sama yang ulet karena dalam permainan ini sangat diperlukan kebersamaan dan keuletan dalam bermain demi terciptanya dinamika kebersamaan untuk mencapai kemenangan.

# DAFTAR PUSTAKA

- <http://rhama16.blogspot.com/2009/03/teknik-teknik-dasar-permainan-sepakbola.html>
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak\\_bola](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola)
- <http://zonasiswa.com/sejarah-sepak-bola.html>
- <http://perpushomedision.blogspot.co.id/>
- <https://makalahtugasmu.blogspot.com/2015/09/sepak-bola.html>
- <https://www.mybil.web.id/2016/12/makalah-penjaskes-sepak-bola-indonesia.html>
- <http://1.bp.blogspot.com/-5DR2l-WkuTk/VPAYosLzIH/AAAAAAAAABbQ/2-k7G6FXHzs/w1200-h630-p-nu/Lapangan+Sepak+bola.png>
- <https://tse1.mm.bing.net/th?id=OIP.E9L65hMWInDbTtCcF94VNAHaEZ&pid=Api&P=0&w=253&h=151>
- <http://www.penjasorkes.com/2017/09/3-teknik-dasar-menendang-bola-dengan.html>