

## VARIASI PEMBELAJARAN LEMPARAN KE DALAM

### 4. Meningkatkan Keterampilan dalam Menyundul Bola

- a. Tujuan pembelajaran pada tahap ini adalah menekankan penguasaan keterampilan lemparan kedalam.
  - b. Kegiatan mahasiswa dalam belajar sepakbola, seperti : lemparan kedalam.
1. Mahasiswa berbaris berhadapan 2 orang 1 bola, pemain melaksanakan lemparan ke dalam bergantian, pemain dalam keadaan jongkok melempar bola sesuai dengan prosedur pelaksanaan lemparan kedalam, lakukan beberapa kali. Kemudian pelaksanaan lemparan ke dalam dengan berdiri, lihat gambar 68 :



**Gambar 68 : Latihan Lemparan Kedalam Jongkok dan Berdiri**

2. Latihan lemparan ke dalam di kombinasikan dengan menyundul bola ke gawang, pelaksanaan mahasiswa di bagi 2 kelompok, 1 kelompok sebelah kanan gawang sebagai penyundul dan 1 kelompok sebelah kiri gawang sebagai pemain melakukan lemparan ke dalam, bola di lempar kearah kanan dan lakukan

sundulan bola ke gawang, setelah melakukan sundulan ke gawang pemain tersebut pindah ke barisan lemparan ke dalam melalui belakang gawang dan langsung ambil bola, pemain yang selesai lemparan ke dalam bertukar tempat ke belakang barisan pemain menyundul dan seterusnya, lihat gambar 69 :



**Gambar 69 :**  
**Kombinasi Lemparan Kedalam, dan Menyundul Bola Ke Gawang**