

## MEDIA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA

### Materi Sepak Bola

OLEH

DICKY HENDRAWAN, S. PD. M. M. PD.

### Pengertian Sepak Bola

- **Peraturan Sepak Bola** - Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga atau permainan yang paling digemari di seluruh penjuru dunia yang. Sepak bola merupakan permainan di mana terdapat dua tim dari 11 pemain (salah satunya adalah penjaga gawang) mencoba untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Pemain dikatakan mencetak gol ketika mereka berhasil memasukkan bola ke dalam gawang lawan (telah melewati garis gawang). Permainan sepak bola ini dikendalikan oleh satu Wasit di lapangan dan empat asisten wasit, 2 ditempatkan pada touchlines berlawanan, dan 2 lagi ditempatkan di dekat tiap gawang.

### Teknik Dasar Sepak Bola

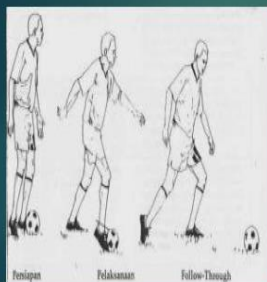
- **Teknik Dasar Sepak Bola** – Seperti yang kita ketahui, bahwasannya sepak bola adalah jenis olahraga yang mengandalkan kecepatan, kemampuan, dan strategi. Agar bisa bermain sepak bola dengan baik, kamu harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola.

- Menggiring bola (dribbling), yaitu teknik mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.
- Menendang bola (kicking), yaitu teknik menendang dan menembak ke arah gawang lawan.
- Mengumpan bola (passing), yaitu teknik mengoper bola ke teman satu tim.
- Menghentikan bola (stopping), yaitu teknik menghalau bola yang terlalu kuat ditendang.
- Menyundul bola (heading), yaitu teknik menerima umpan bola yang melayang dari atas.
- Merebut bola (intercepting), yaitu teknik mengambil/merampas bola dari lawan.
- Menyapu bola (sliding tackle), yaitu teknik merampas bola dengan men-siding pemain lawan.
- Lemparan ke Dalam (throw-in), yaitu teknik melempar bola ke dalam ketika bola keluar lapangan.
- Menangkap bola (goal keeping), yaitu teknik memperhalaukan gawang agar tidak kemasukan.

### Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

- Menggiring bola ialah gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah tim lawan dan menerobos pertahanan pemain lawan.
- Kemampuan dalam menguasai teknik dasar menggiring bola mutlak diperlukan oleh seorang pemain yang baik, karena dribble atau menggiring bola termasuk skill individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain. Ketika dalam permainan kamu tidak mendapatkan teman yang dapat dioper, kamu harus menggiring atau men-dribble bola tersebut.
- Begitu juga ketika kalau kamu memberikan operan akan menyebabkan offside, kamu mungkin saja harus menggiringnya sendiri.
- Berdasarkan situasinya, dribble atau menggiring bola dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:
  - **Closed dribbling**, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan mengontrol penuh bola ketika bola sedang tidak benar-benar aman dari pemain lawan. Dalam teknik ini, bola tidak bisa ada lebih dari 1 meter di depan kaki kita.
  - **Speed dribbling**, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan menendang bola ke depan, lalu kita mengejanya dengan berlari secepatnya. Tapi, artinya kita harus benar-benar bebas dari desakan pemain lawan.

### Gambar Dribble Bola



### Teknik Dasar Dribble Bola

- Berikut ini langkah-langkah menggiring bola dengan kaki bagian dalam:
  - **Sikap awal**
    - Sikap awal adalah berdiri menghadap ke arah gerakan dengan pandangan lurus ke depan.
    - Lengan dalam keadaan rileks dan diposisikan di samping badan.
    - Sedangkan pergantian kaki diutar ke luar dan diunduk.
  - **Gerakan menggiring bola**
    - Dengan bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan dan kaki tumpu lut bergetar.
    - Bola bergerak ke depan dengan bergantian di tanah.
  - **Sikap Akhir**
    - Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
    - Berat badan ditumpukan pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
    - Pandangan mata ke depan.
  - **Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar**
    - Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam menggunakan kaki bagian dalam atau sebaliknya pemain lawan yang menghadang tersebut.
- Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam menggunakan kaki bagian dalam atau sebaliknya pemain lawan yang menghadang tersebut.
  - Berikut ini langkah-langkah menggiring bola dengan kaki bagian dalam:
    - **Sikap awal**
      - Sikap awal adalah berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan.
      - Kedua tangan di posisikan di samping badan agak terentang.
      - Sedangkan pergantian kaki diutar ke dalam dan diunduk.
    - **Gerakan menggiring bola**
      - Dengan bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terentang dan tanah.
      - Berat badan ditumpukan di kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
      - Bola bergerak ke depan di permukaan tanah tidak jauh dari kaki.
    - **Sikap akhir**
      - Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
      - Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
      - Pandangan mata ke depan.
    - **Teknik menggiring bola dengan punggung kaki**
      - Yang ketiga, kita dapat menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki sebagai tolak pendorong bola.
      - Berikut langkah-langkah menggiring bola dengan punggung kaki:

### Teknik Dasar Dribble Bola

- Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam menggunakan kaki bagian dalam atau sebaliknya pemain lawan yang menghadang tersebut.
- **Sikap awal**
  - Sikap berdiri menghadap arah gerakan.
  - Kedua tangan agak terentang dan rileks.
  - Pandangan mata ke depan.
- **Gerakan menggiring bola**
  - Bola didorong ke depan dengan punggung kaki.
  - Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah.
  - Bola bergerak ke depan di permukaan tanah.
- **Sikap akhir**
  - Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
  - Tumpukan berat badannya pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
  - Pandangan mata ke depan.
- **Tips tambahan dalam menggiring bola**
  - Agar kamu dapat menggiring bola dengan lebih baik, berikut ini beberapa tips yang perlu kamu perhatikan.
  - **Pertama**, jangan terlalu sering menggiring bola di sepertiga lapangan. Kamu bisa lebih telaten menggiring di sepertiga lapangan lawan.
  - **Kedua**, ketika menggiring bola, kalau lawan membayangi dari samping maka teknik terbaik (turning) seringkali bisa menolong kamu mengacahkannya.
  - **Ketiga**, ketika ada lawan ketika kamu membawa bola di depanmu, sanggallah baik kalau kamu tidak terburu-buru mengumpulkannya bola, walaupun sebenarnya jarakmu dengan lawan masih jauh.
  - Tapi giringlah bola terlebih dahulu mendekati pemain lawan, serta di saat yang seakhir mungkin umpunkanlah bola kepada temanmu, sehingga pemain lawan akan terlambat untuk menghadapi bola tersebut.
  - Tapi, kalau kamu terlambat dalam mengumpan, maka sangat mungkin sekali bola akan direbut dari kakimu.
  - **Keempat**, ketika menggiring bola, kalau pemain lawan menghadang di depanmu maka umpunkanlah bola pada rekan atau lewati pemain lawan yang menghadang tersebut.

### Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam



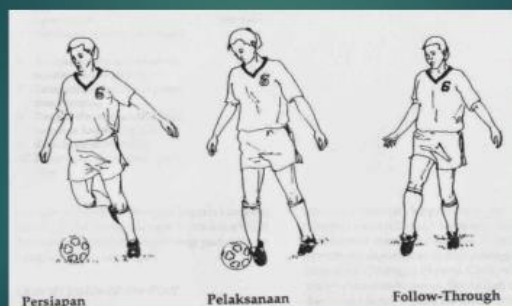
### Teknik Dasar Menendang Bola (Kicking)

- Secara umum, ada 7 teknik dalam menendang bola. Sebagian dari teknik-teknik itu kerap kita lakukan, tetapi sebagian yang lain memerlukan latihan tersendiri. Ketujuh teknik menendang bola itu di antaranya:
- Menendang bola dengan sisi dalam kaki
- Menendang bola dengan sisi luar kaki
- Menendang bola dengan punggung kaki (kura-kura)
- Menendang bola dengan punggung sisi dalam kaki
- Menendang bola dengan tumit
- Menendang bola dengan ujung jari kaki/sepatu
- Tapi, karena artikel ini membahas tentang teknik dasar bermain sepak bola, maka hanya beberapanya saja yang akan saya paparkan di sini. Yaitu 3 teknik pertama dalam daftar di atas. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.
- Berikut ini penjelasan dan langkah-langkah dari teknik dasar menendang bola sesuai dengan kondisi yang mesti kamu kuasai untuk dapat menjadi pemain sepak bola yang handal:
- **Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam**

Berikut ini langkah-langkah mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- Posisikan kaki kiri bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekan.
- Pastikan tubuh agak sedikit condong ke belakang.
- Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu.
- Bidiklah bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

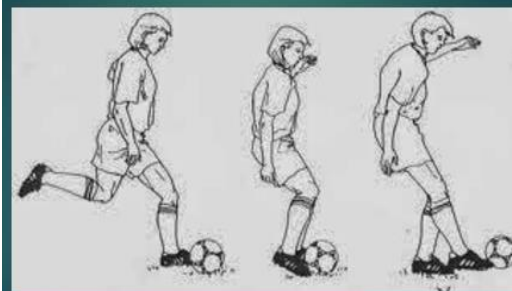
### Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar



Berikut ini langkah-langkah mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- Sikap awal tubuh adalah berdiri menghadap ke arah bola.
- Kaki kiri atau yang menumpu tubuh diletakkan di samping bola yang akan ditendang.
- Kedua tangan rilekskan untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- Kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang bola sedikit diputar ke dalam.
- Pandangan mata ke arah bola.
- Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang bola ke arah depan.
- Kaki bagian luar disentuh atau dikenakan pada bola.
- Kemudian, geser atau condongkan berat badan ke bagian depan tubuh.

### Teknik menendang bola dengan bagian punggung kaki



Berikut langkah-langkah menendang bola dengan kaki bagian punggung:

- Sikap awal tubuh berdiri menghadap bola.
- Kaki kiri atau yang digunakan untuk menumpu diletakkan di samping bola dengan sedikit menekuk lutut.
- Kedua tangan rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- Pandangan mata fokus ke arah bola.
- Tekuk ke bawah pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola.
- Ketika menendang, tekuk menghadap ke depan lutut kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang dan ayunkan dari belakang ke arah bola, kemudian sentuhkan kaki pada bola bagian belakang.
- Setelah menendang, tumpukan berat badan ke bagian depan.

### Teknik Dasar Mengumpan Bola (Passing)

- **Teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam**
- Mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain satu dengan pemain lainnya.
- **Sikap awal**
- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola.
- **Gerakan mengumpan bola**
- Perhatikan kesiapan teman yang akan diberi bola.
- Tarik tungkal yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
- Tendang bola dengan kaki bagian dalam tepat pada tengah-tengah bola.
- **Sikap akhir**
- Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- Pandangan ke depan.



### Teknik mengumpan bola dengan kaki bagian luar

- ▶ **Sikap awal**
  - ▶ Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
  - ▶ Letakkan kaki tumpu disamping bola.
  - ▶ Sikap kedua lengan di samping badan dengan agak terlentang.
  - ▶ Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang digunakan diputar dan dikunci.
  - ▶ Pandangan terpusat pada bola.
- ▶ **Gerakan mengumpan bola**
  - ▶ Perhatikan kesiapan teman pasangan atau partner sudah siap atau belum menerima umpan bola.
  - ▶ Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
  - ▶ Perkenaan kaki ke arah bola tepat pada tengah-tengah bola.
- ▶ **Sikap akhir**
  - ▶ Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
  - ▶ Pandangan ke depan

### Teknik mengumpan bola dengan punggung kaki

- ▶ **Sikap awal**
  - ▶ Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
  - ▶ Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
  - ▶ Sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang.
  - ▶ Pergerakan kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang dan dikunci.
  - ▶ Pandangan terpusat pada bola.
- ▶ **Gerakan mengumpan bola**
  - ▶ Perhatikan kesiapan teman sudah siap atau belum menerima umpan bola.
  - ▶ Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
  - ▶ Perkenaan kaki tepat di tengah-tengah bola.
- ▶ **Sikap akhir**
  - ▶ Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
  - ▶ Pandangan ke depan.

### Beberapa kesalahan dalam mengumpan bola yang harus dihindari:

- ▶ Laju bola tidak sesuai dengan jarak passing.
- ▶ Umpan bola tidak akurat.
- ▶ Mengumpan padahal saatnya untuk menembak.
- ▶ Kontrol bola kurang maksimal.
- ▶ Mengumpan tidak mesti selalu tepat ke arangnya. Contohnya ketika dalam situasi berikut ini:
- ▶ Kalau teman kita sedang berlari, kita memberinya umpan pada ruang kosong didepannya.
- ▶ Jika kita ingin teman kita merangsek ke depan dalam waktu yang lebih cepat, kita memberinya umpan pada ruang kosong didepannya sehingga ia berlari kedepan untuk mengejar bola tersebut.
- ▶ Saat melakukan umpan terobosan.

### Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

#### Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

1. **Sikap awal**
  - ▶ Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
  - ▶ Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.
2. **Gerakan menghentikan bola**
  - ▶ Jukkan 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 terhenti dan berhenti di depan badan.
3. **Sikap akhir**
  - ▶ Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
  - ▶ Pandangan ke depan.

#### Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar

1. **Sikap awal**
  - ▶ Berdiri menghadap arah gerakan bola.
  - ▶ Letakkan kaki tumpu di samping bola.
  - ▶ Sikap kedua lengan di samping badan agak terlentang.
  - ▶ Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci.
  - ▶ Pandangan terpusat pada bola.
2. **Gerakan menghentikan bola**
  - ▶ Tarik kaki yang akan digunakan menahan ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar.
  - ▶ Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
3. **Sikap akhir**
  - ▶ Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
  - ▶ Pandangan ke depan.

### Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

#### Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki

- ▶ pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datangnya dari udara. Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

  1. Pemain bergerak ke arah bola
  2. Tepat dibawah bolayang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan atas yang digerakkan untuk menghentikan bola dengan punggung kaki
  3. Tahanlah bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan
  4. Bola jatuhkan diantara kedua kaki.

#### menghentikan bola dengan telapak kaki

- ▶ Sebelum mengontrol dan menghentikan bola dengan telapak kaki, pemain harus menyongsong datangnya bola. Pada saat bola datang pemain menyongsong dengan telapan kaki dibuka, kemudian telapak kaki diterik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

### Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

#### Teknik menghentikan bola dengan paha

- ▶ bola dapat dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan. Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut:

  1. Perhatikan bola yang sedang melayang diudara dengan cermat
  2. Posisikan badan bergerak ke depan atau ke belakang untuk menyongsong arah datangnya bola
  3. Tempatkan tubuh dibawah datangnya bola dengan posisi seimbang
  4. Angkatlah salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola
  5. Dengan sedikit sentuhan bola dihentikan dengan paha
  6. Jatuhkan bola diantara kedua kaki

#### Teknik menghentikan bola dengan dada

- ▶ Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas. Teknik menghentikan bola dengan menggunakan dada adalah sebagai berikut:

  1. Perhatikan bola yang melayang dengan cermat
  2. Maju atau mundur untuk memposisikan badan menjemput datangnya bola
  3. Dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar
  4. Tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada kebelakang pada saat bola menyentuh dada
  5. Jatuhkan bola diantara kedua kaki

### Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

- ▶ **Teknik menghentikan bola dengan perut**
- ▶ bola yang akan dihentikan dengan menggunakan perut adalah bola dengan posisi melayang di atas tanah. Caranya adalah sebagai berikut:

  1. Amati pergerakan bola dengan cermat
  2. Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
  3. Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut di tarik sedikit ke belakang dan jatuhkan bola tepat diantara kedua kaki.

### Teknik Dasar Menyundul Bola (Heading)

- ▶ Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan, atau membuang bola. Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala. Pemain harus belajar untuk menyundul bola memakai dahi, bukan dengan ubun-ubun kepala.
- ▶ Pemain juga harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukanlah bola yang mengenal mereka. Dilihat dari posisi badannya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat/melompat.

### Teknik Dasar Merebut Bola (Intercepting)

- ▶ Teknik dasar ini harus dilakukan bersama teman, karena sesuai dengan namanya, yaitu merebut bola dari kaki lawan. Kamu perlu belajar membaca gerakan lawan serta upayakan untuk membaca gerakan bola dari pada menghadap secara fisik lawan main.
- ▶ Ketika kamu mendalami gerak tipu tanpa ada bola, kamu bisa juga mengaplikasikan gerak tipu untuk merebut bola dari lawan. Hal yang paling gampang dalam intercepting adalah menghadang laju bola yang diumpan dengan cara long pass.

### Teknik Dasar Menyapu Bola (Sliding Tackle)

- ▶ Sliding tackle ialah gerakan merebut bola yang sebenarnya cukup rawan untuk dilakukan, sehingga resiko mendapatkan kartu pelanggaran. Teknik yang harus dipelajari yaitu meluncur dengan menjatuhkan badan ke rumput.
- ▶ Kamu juga harus memperhatikan timing yang pas untuk melakukan sliding tackle, karena salah sedikit dalam memperkirakan waktu, dapat menghasilkan kartu dari wasit. Hal yang tidak diperbolehkan dalam melakukan sliding tackle adalah melakukannya dari belakang lawan, tackle dengan teknik menggunting, dan mengangkat kaki ke atas ketika melakukan tackle.

### Teknik Dasar Menangkap Bola (Goal Keeping)

- Teknik dasar menangkap bola hanya berlaku untuk kiper. Sudah pasti karena dalam permainan sepak bola, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, kecuali penjaga gawang. Latihan umum yang perlu dilakukan adalah menangkap bola dari kanan atau kiri, bisa juga dengan tendangan pinalti.

### Teknik Dasar Lemparan ke Dalam

- Lemparan ke dalam terjadi kalau ketika permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar dari lapangan permainan melewati daerah sisi lapangan. Kalau lemparan ini sudah dilakukan, permainan bisa dilanjutkan kembali.

### Gambar Merebut Bola



### Gambar Stop Bola



### Gambar Tendangan Sudut



### Gambar Penjaga Gawang



### Gambar Heading



### Gambar Shooting



### Gambar Jugling



### Gambar Dribble



### Tendangan Sudut



### Gambar Passing Bola





## PERATURAN PERMAIAN SEPAK BOLA

### Ukuran lapangan

- Secara umum lapangan yang digunakan dalam permainan sepak bola memiliki ukuran panjang 90-120 meter, dan lebar 45-90 meter. Untuk mengetahui lebih jelasnya dapat Anda baca di ukuran lapangan sepak bola.

### Ukuran Bola

Dalam aturan sepak bola menyatakan bahwa untuk ukuran bola harus memiliki diameter 68-70 sentimeter dan berat antara 410-450 gram.



### Jumlah Pemain

- Jumlah pemain yang berhak berada di lapangan maksimal hanya 11 orang, 3 orang pergantian pemain, serta hanya 5 atau 7 atau 9 pemain yang berhak berada di bench.

### Perengkan pemain

- Pada dasarnya aturan sepak bola mengatakan bahwa seorang pemain harus memakai baju atau seragam (jersey), sepatu, bantalan tulang kering, celana pendek dan kaus kaki serta kedua tim harus memiliki peralatan yang berbeda sehingga mereka dapat dibedakan di lapangan.

### Offside

- Secara garis besar offside terjadi ketika seorang pemain yang menerima umpan berada di belakang pemain terakhir lawan tepat saat umpan dilepaskan oleh rekannya tepat ke pemain tersebut atau tidak ke arah pemain tersebut dan pemain tersebut mengejar bola hasil umpan dari rekannya tersebut.

### Pelanggaran

- Dalam peraturan sepak bola, pelanggaran dapat terjadi ketika seorang pemain mencoba untuk mendapatkan bola dari lawannya dengan menendang dia atau mendorong lawannya baik itu karena kesengajaan ataupun tidak disengaja. Pelanggaran pun banyak tingkatannya, seorang pemain yang melakukan pelanggaran keras dapat dikenakan kartu kuning bahkan kartu merah oleh wasit.

### Tendangan bebas

- Ketika sebuah tendangan bebas dilakukan pemain dari tim lawan harus minimal 9,15 meter dari posisi di mana tendangan bebas akan terjadi. Begitu juga, pemain yang menendang bola tidak boleh menyentuh bola hasil tendangannya sebelum bola tersebut menyentuh rekannya atau pemain lawan terlebih dahulu.

### Tendangan penalti

- Penalti dapat diberikan jika pemain lawan melakukan pelanggaran atau handball di dalam kotak 18 meter (biasa disebut dengan kotak penalti). Namun, tidak semua kesalahan di dalam kotak penalti dihukum dengan tendangan penalti, sebagai contohnya, jika salah satu pemain dari tim yang menerima serangan memberikan operan bola langsung kepada penjaga gawang dengan menggunakan kaki dan penjaga gawang menangkapnya langsung dengan tangan di dalam kotak penalti, maka wasit akan memberikan tendangan bebas tidak langsung tepat di tempat kesalahan tersebut terjadi kepada tim lawan. Selain itu, sebelum penendang penalti melepaskan tendangan, pemain lainnya dilarang memasuki kotak penalti terlebih dahulu.

### 9. Lemparan ke dalam (Throw In)

- Dalam peraturan sepak bola metode melemparkan harus mengikuti beberapa aturan yang ketat, jika tidak wasit akan memberikan kesempatan lemparan ke dalam untuk tim lain. Pemain yang mengambil lemparan harus tetap berdiri di luar garis samping, dengan telapak kaki tetap menjejak di tanah dan lemparan harus dilakukan dengan bola di atas kepala pelempar itu.

### Goal kick

- Goal kick merupakan salah satu peraturan sepak bola yang lebih kita kenal dengan tendangan gawang harus dilakukan sesuai dengan aturan yang ada, aturan mengenai tendangan gawang menyatakan bahwa tendangan harus cukup kuat untuk melewati area penalti. Jadi setiap pemain yang mengambil tendangan gawang (umumnya penjaga gawang), harus menendang bola kepada rekannya yang berada di luar dari kotak penalti.
- Peraturan sepak bola di atas merupakan sebagian kecil dari sekian banyak peraturan-peraturan yang lainnya.

### Gambar Lapangan Sepak Bola



Ukuran Panjang Dari Lapangan Sepak Bola Keseluruhan

Ukuran Panjang lapangan sepak bola minimum adalah 90 meter  
Ukuran Panjang lapangan sepak bola maksimum adalah 120 meter  
Ada garis tengah yang membagi sisi lapangan sama panjang

### Ukuran Lapangan Sepak Bola

#### Ukuran Gol area Pada Lapangan Sepak Bola

Ukuran Lebar Dari Lapangan Sepak Bola Keseluruhan

Ukuran Lebar dari lapangan sepak bola Minimal 90 m (100 yds)  
Ukuran Lebar dari lapangan sepak bola Maksimum 120 m (130 yds)

Untuk Pertandingan Sepak Bola Level Internasional :

Panjang lapangan sepak bola minimum 100 meter  
Panjang lapangan sepak bola maksimum 110 meter  
Lebar lapangan sepak bola minimum 64 meter

Lebar lapangan sepak bola maksimum 75 meter  
Kenapa beda? gak tau tanya saja ke FIFA, ini informasinya langsung dari FIFA soalnya

Ukuran panjang 18,32 m  
Lebar 5,5 m

Penalti Area Untuk Lapangan Sepak Bola

Kotak persegi panjang dekat gawang disebut sebagai kotak penalti area

Panjang 40 m  
Lebar 16,5 m  
Titik putih tendangan penaltinya 11 m dari gawang

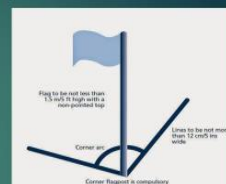
### Gambar Bendera Sudut

#### aris Tengah Pada Lapangan Sepakbola

- Bagi 2 lapangan dengan ukuran yang sama lalu letakkan garis ditengahnya. Garis ini berfungsi untuk mengetahui daerah masing-masing.

#### Ingkaran Tengah Pada Lapangan Sepak Bola

- lingkaran tengah mempunyai ukuran radius 9,15 meter. Disinilah awal pertandingan dimulai (kick off)



#### Flag Post Di Pajok Lapangan Sepak Bola

- Sebuah postling bendera, tidak kurang dari 1,5 m (5 ft) tinggi, dengan ujung yang tidak runcing dan bendera harus ditempatkan di setiap sudut. Flag Posts juga dapat ditempatkan pada setiap sisi garis tengah, tidak kurang dari 1 m (1 yd) di luar garis sentuh.

A diagram showing a cross-section of a grass strip. On the left, there is a white curb. The grass strip is 1.32 m long, as indicated by a dimension line with the text "1.32 m" above it. The grass is green, and the curb is white.

[illegible][illegible]

Selanjut berhenti dari Siten Lausada, Soerabaja lebih banyak aktif di bidang pergerakan. Sebagai seorang pemuda yang gemar bermain sepak bola, dia mempunyai kaptenan pelaksanaan bulu buri, permainan yang telah disepakati bersama dalam pertemuan para pemuda Indonesia pada tanggal 28 Oktober 1928 (Sampun Peristiwa). Selain menjadi salah satu sebagai kapten bulu buri, ia juga aktif nasionalisme di kalangan pemuda sebagai sarana untuk menentang Belanda.

► Untuk mewujudkan cita-citanya itu, Soerabaja mengadakan pertemuan dengan tokoh-tokoh pemuda di Siten Lausada dan Soerabaja untuk berdiskusi dengan tokoh-tokoh pemuda yang lain untuk menghidupkan semangat Kebangkitan (PIM). Setelah ketika itu, Soerabaja dan beberapa pemuda ke Binnenhof di Jalan Kramat 17, Jakarta. Saat itu, ketua VII Voetbalbond Indonesia (Jakarta), dan juga pemuda lainnya, ditandatangani gagasan yang akan dibentuk sebagai organisasi pemuda nasional. Selanjutnya, pemertanian gagasan tersebut dilakukan kembali di Bandung, Yogyakarta, dan Solo yang kemudian melahirkan gerakan pemuda nasional, seperti Kemala Hadiswato, Amir Notopratomo, A. Hamid, dan Soekarno (pukun Bunga Candi). Sementara itu, untuk kota-kota lainnya, pemerintahan dilakukan dengan cara kemitraan pada melalui kuli, seperti dengan Soedjito yang menjadi Ketua Asosiasi Muda Magelang.

Kemudian pada tanggal 19 April 1930, berkumpul ulang dari VII Jamsendek, mahasiswa RHS, SVB - Bandoengse Indonesische Voetbal Bond (Gatol), PSM - Pasundan Sepak bola Mataram Yogyakarta (Dasaran Hadiswato), A. Hamid, dan M. Amir Notopratomo, VVB - Vorarländische Voetbal Bond Solo (Soekarno), MVB - Madoensche Voetbal Bond (Kartodarmoenjo), IVBM - Indonesische Voetbal Bond Magelang (E.A. Manglinda), dan SVB - Soerabadjische Indonesische Voetbal Bond (Pamoeji). Dari pertemuan tersebut, diambilah keputusan untuk mendirikan PSSI, singkatan dari Persatuan Sepak Raga Seluruhnya Indonesia. Nama PSSI lalu diubah dalam kongres PSSI di Solo pada tahun 1930 menjadi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia sekaligus meniadakan Lausada sebagai ketua umumnya.

kemudian pada tanggal 19 April 1930, berkumpullah wakil dari VIU (Sjaamsedin, mahasiswa RH5), SVB - Bandoengse Indonesische Voetbal Bond (Gatot), PSM - Persatuan sepak bola Mataram (Yayayakarta), (Daslam Hadiwasto, A. Hamid, dan M. Amir Notopratomo), SVB - Vorarländische Voetbal Bond Solo (Saekomo), MVB - Madjoense Voetbal Bond (Kartadimoedjo), VBM - Indonesische Voetbal Bond Magelang (E.A. Mangindaan), dan SIVB - Serabagajense Indonesische Voetbal Bond (Pamooedjo). Dari pertemuan tersebut, diambilah keputusan untuk mendirikan PSI, singkatan dari Persatuan Sepak Raga Seluruhor Indonesia. Nama PSI lalu diubah dalam kongres PSI di Solo pada tahun 1930 menjadi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia sekaligus menetapkan Ir. Soeratin sebagai ketua umumnya.

