

VARIASI PEMBELAJARAN MENGGIRING BOLA

2. Meningkatkan Keterampilan dalam Menggiring Bola

- Tujuan pembelajaran pada tahap ini adalah menekankan penguasaan keterampilan menggiring bola ke segala arah.
- Kegiatan mahasiswa dalam belajar sepak bola, seperti : menggiring bola.

A. Membentuk Latihan Menggiring Bola

- a. Mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok atau lebih saling berhadapan 10 meter, kelompok A melakukan menggiring bola ke arah kelompok 1, kelompok 1 melakukan *dribble* ke arah kelompok A, setiap pemain yang siap *dribble* berpindah tempat kekelompok yang dituju untuk *dribble* kemudian melakukan *dribble* melewati 1 tiang di ujung arah *dribble* sejauh 15 meter, setelah melakukan *dribble* pindah ke belakang. Lihat gambar 42 :



Gambar 42 : Menggiring Bola Berhadapan dan Melewati 1 Tiang

- b. Mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok satu kelompok 3 orang yang berhadapan, antara kelompok di pasang tiang atau cones 4 – 5 buah dengan jarak 2 meter, mahasiswa melakukan menggiring bola melewati tiang-tiang atau cones zig-zag. Menggiring bola bebas menggunakan sisi-sisi kaki. Pelaksanaan pemain A giring bola ke arah kelompok pemain 1, Sampai di kelompok 1 berikan bola ke pemain 1, pemain A berdiri di belakang pemain, lakukan seterusnya. Untuk lebih jelas lihat gambar 43.



Gambar 43 : Menggiring Bola Melewati Tiang atau Cones

- c. Mahasiswa melakukan menggiring bola mengelilingi satu tiang berdiameter 5-10 meter, sebanyak 5 putaran bergantian arah kiri dan kanan, menggunakan sisi kaki bagian luar kiri kanan. Lihat gambar 44 :



Gambar 44 : Menggiring Bola Mengelilingi 1 Tiang

- d. Mahasiswa menggiring bola mengelilingi 2 buah tiang membentik angka 8, lakukan sebanyak 6 kali putaran. Lihat gambar 45 :



Gambar 45 : Menggiring Bola Mengelilingi 2 Tiang

- e. Mahasiswa melakukan menggiring bola melewati tiang atau cone sebanyak 6 buah atau lebih dengan jarak 3 meter pulang pergi zig-zag. Lihat gambar 46 :



Gambar 46 : Menggiring Bola Melewati Tiang-Tiang dengan Zig-Zag

- f. Mahasiswa dibagi menjadi 2 tim dengan jarak kira-kira 10 meter, berlari antara kedua tim dengan menggiring bola, setelah 2 meter di depan kawan lakukan operan dengan sisi-sisi kaki, dan kembali lakukan *dribble*, pemain yang selesai *dribble* berdiri di paling belakangpemain menunggu giliran, lakukan sepanyak mungkin.

Latihan berikut mahasiswa melakukan *dribble* ke arah bendera sejauh 10 meter kemudian melakukan *dribble* berputar di tiang bendera tersebut, lihat gambar 47 :



Gambar 47 : Menggiring Bola dan Menggunakan Tiang Bendera

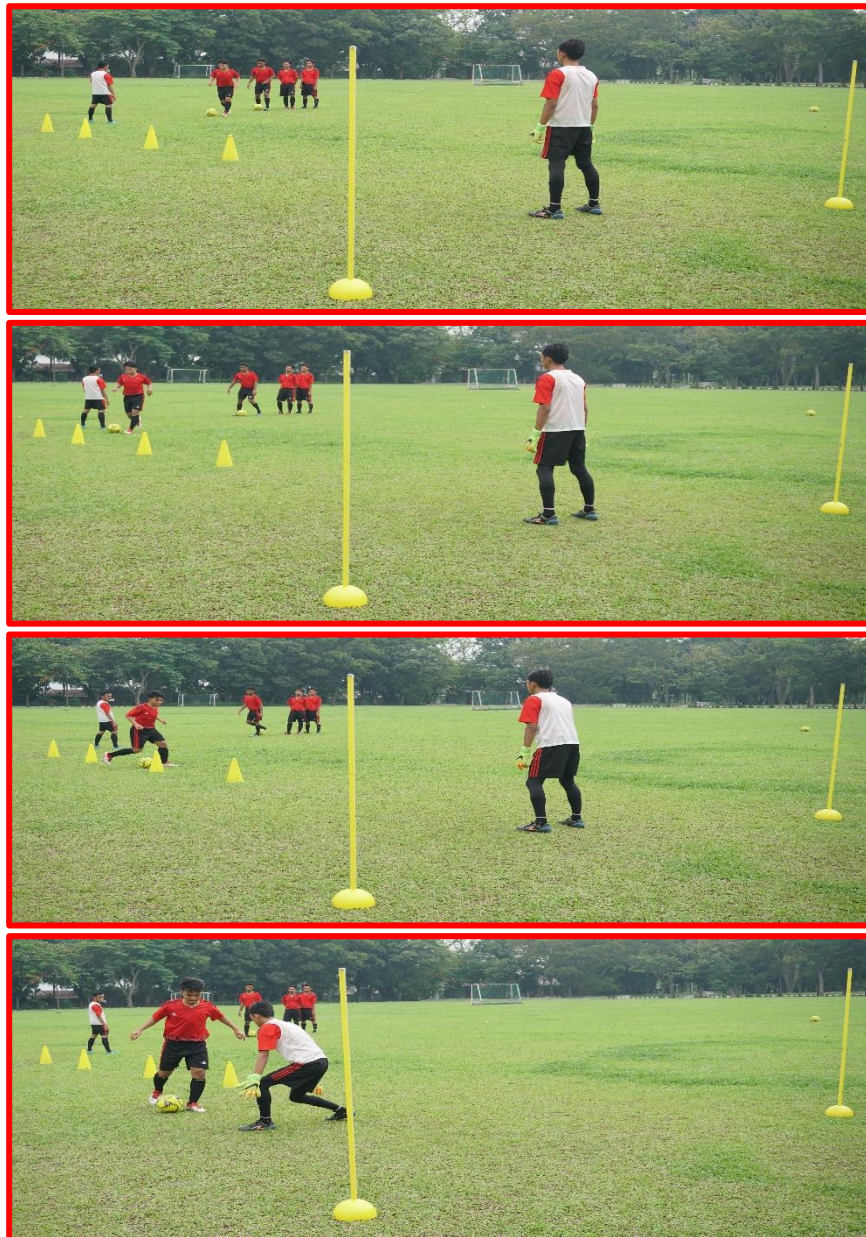
- g. Pada latihan ini mahasiswa menggunakan lingkaran tengah lapangan sepakbola, mahasiswa berdiri sejajar dalam lingkaran agar area luar lingkaran bebas sebagai *track* untuk melakukan *dribble*. Semua kelompok berdiri di dekat garis start dan finish, setiap pemain yang melakukan *dribble* sampai pada garis finish bergantian melakukan *dribble* dengan pemain lain, lihat gambar 48 :



**Gambar 48 :
Menggiring Bola Di Area Lingkaran Tengah Lapangan Sepakbola**

h. Variasi Latihan

- Pemain berdiri didepan kun yang tersusun
- Setelah itu pemain melewati seorang pemain sbelum melewati 4 buah kun dengan zig zag dengan membawa bola,
- Pemain yang melakukan dribbling melakukan tendangan ke gawang, dan
- Penjaga gawang berusaha menghalangi dan menangkap bola, lihat gambar 49 di bawah :



Gambar 49: Variasi Dibbling, Shooting dan Penjaga Gawang

