

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I :	
Sejarah dan pengertian Sepakbola	1
I. Uraian Materi	1
A. Sejarah Sepakbola Kuno	1
1. Sejarah Sepakbola Cina (Tiongkok)	1
2. Sejarah Sepakbola Jepang	2
3. Sejarah Sepakbola Yunani dan Romawi	3
4. Sejarah Sepakbola Itali	3
5. Sejarah Sepakbola Perancis	3
6. Sejarah Sepakbola Inggris	4
B. Sejarah Sepakbola Modern	4
C. Sejarah Sepakbola Indonesia	5
D. Pengertian Sepakbola	7
II. Rangkuman	8
III. Tugas	8
BAB II :	
Ball Feeling	10
I. Uraian materi	10
A. Basic Ball feeling	10
a. Memutar Bola dengan Ujung Sol Sepatu	10
b. Tarik/Dorong Bola dengan Sol Sepatu	11
c. Tarik/Dorong Bola dengan Kesamping Kiri dan Kanan	12
d. Dorong dan Tarik Bola Jepit dengan Punggung ke Tulang Kering	12
B. Ball Felling	13
a. Pelaksanaan Point A	13
b. Pelaksanaan Point B	14
c. Pelaksanaan Point C	15
d. Pelaksanaan Point D	16
II. Rangkuman	19
III. Tugas	19
IV. Evaluasi	19

Daftar Pustaka	19
BABA III :	
Menendang (<i>Kicking</i>).....	20
I. Uraian Materi	20
A. Teknik Menendang Bola	20
B. Metode Menendang Bola	21
B.1. Menendang Bola dengan Sisi Kaki Bagian Dalam ...	21
B.2. Menendang Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar	22
B.3. Menendang Bola dengan Kura-Kura Kaki.....	22
B.4. Menendang Bola dengan Ujung Kaki	23
B.5. Menendang Bola dengan Tumit	24
B.6. Menendang Bola dengan Sol Sepatu.....	25
II. Rangkuman	26
III. Tugas	26
IV. Evaluasi.....	26
Daftar Pustaka	26
BABA IV :	
Menghentikan Bola (<i>Stopping</i>)	27
I. Uraian Materi	27
a. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam	28
b. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar	29
c. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki.....	30
d. Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki	31
e. Menghentikan Bola dengan Paha.....	31
f. Menghentikan Bola dengan Dada	32
g. Menghentikan Bola dengan Kepala	33
TAHAPAN BELAJAR MENENDANG DAN MENGHENTIKAN BOLA	
1. Meningkatkan Keterampilan, Menendang dan Menghentikan Bola.....	34
A. Bentuk Latihan Menendang dan Menghentikan Bola Menggelinding	34
II. Rangkuman	39
III. Tugas	39
IV. Evaluasi	39
Daftar Pustaka.....	39

BAB V :

Menggiring Bola	40
1. Uraian Materi	40
a. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	41
b. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	42
c. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	42
TAHAP BELAJAR MENGGIRING BOLA	
2. Meningkatkan Keterampilan dalam Menggiring Bola	44
A. Bentuk Latihan Menggiring Bola	44
II. Rangkuman	47
III. Tugas	48
IV. Evaluasi.....	48
Daftar Pustaka	48

BABA VI :

Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	49
1. Uraian Materi	49
a. Menyundul Bola Sambil Berdiri	50
b. Menyundul Bola Sambil Melompat/Meloncat.....	51
TAHAP BELAJAT MENYUNDUL BOLA	
3. Meningkatkan Keterampilan dalam Menyundul Bola.....	51
II. Rangkuman.....	58
III. Tugas	58
IV. Evaluasi.....	58
Daftar Pustaka	59

BABA VII :

Lemparan Ke Dalam (<i>Trow-in</i>).....	60
I. Uraian Materi	60
a. Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan.....	60
b. Lemparan Kedalam dengan Awalan	61
TAHAPAN BELAJAR LEMPARAN KE DALAM	
4. Meningkatkan Keterampilan Lemparan Ke Dalam	62
II. Rangkuman	63
III. Tugas	63
IV. Evaluasi	64
Daftar Pustaka	64

BAB VIII :

Penjaga Gawang (<i>Goal Keeper</i>).....	65
I. Uraian Materi	65
a. Menangkap Bola Sambil Berdiri.....	65
b. Menangkap Bola Sambil Melompat.....	66
c. Memukul atau Mentif Bola	67
d. Menangkap Bola Yang Sedang Melayang Jauh.....	68
e. Menangkap Bola Setinggi Dada	69
f. Melempar Bola Jarak Dekat dan Jauh.....	69

TAHAP BELAJAR PENJAGA GAWANG

5. Meningkatkan Keterampilan Penjaga Gawang.....	70
II. Rangkuman	71
III. Tugas.....	71
IV. Evaluasi.....	73
Daftar Pustaka	73

BAB IX :

Peraturan Permainan Sepsk Bola (<i>Laws of The Game</i>)	88
I. Uraian Materi	88
Peraturan 1 : Lapangan Permainan.....	88
Peraturan 2 : Bola	89
Peraturan 3 : Jumlah Pemain	90
Peraturan 4 : Perlengkapan Pemain	90
Peraturan 5 : Wasit	91
Peraturan 6 : Assisten Wasit.....	92
Peraturan 7 : Lamanya Pertandingan.....	92
Peraturan 8 : Memulai dan Memulai Kembali Pertandingan	92
Peraturan 9 : Bola Di Dalam dan Di Luar Lapangan ...	93
Peraturan 10 : Cara Mencetak Gol	93
Peraturan 11 : Offside.....	93
Peraturan 12 : Pelanggaran dan Perlakuan Tidak Sopan	94
Peraturan 13 : Tendangan Bebas	95
Peraturan 14 : Tendangan Pinalti.....	95
Peraturan 15 : Lemparan Ke Dalam	95
Peraturan 16 : Tendangan Gawang.....	96

Peraturan 17 : Tendangan Sudut.....	96
II. Rangkuman	96
III. Tugas.....	96
IV. Evaluasi.....	97
Daftar Pustaka	97