

VARIASI PEMBELAJARAN MENENDANG DAN MENGHENTIKAN BOLA

1. Meningkatkan Keterampilan Dalam Menendang dan Menghentikan Bola

- Tujuan pembelajaran pada tahap ini adalah menekankan penguasaan keterampilan menendang dan menghentikan /mengontrol bola.
- Kegiatan mahasiswa dalam belajar sepak bola, seperti: menendang dan menghentikan bola.

A. Bentuk Latihan Menendang dan Menghentikan Bola Mengelinding

1. Mahasiswa berhadapan satu lawan satu pemain A mengoper ke pemain B, pemain B menghentikan bola kemudian mengoper bola ke pemain A, pemain A menghentikan bola dan mengoper ke pemain B, dan seterusnya dilakukan berulang kali, dalam menendang dan menghentikan bola boleh menggunakan bagian-bagian kaki seperti sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki, telapak kaki, dan tumit. Contoh terlihat pada Gambar 32 :



Gambar 32:
Latihan Menendang dan menghentikan bola berpasangan Berhadapan

2. Mahasiswa terdiri dari 6 atau lebih dibagi menjadi dua kelompok terdiri dari 3 atau lebih setiap kelompok saling berhadapan lebih kurang 3 meter, pemain A tendang bola ke pemain 1 kemudian pemain A pindah ke belakang pemain C, pemain 1 hentikan bola dan tendang ke pemain B yang berada di belakang pemain A, pemain 1 pindah ke belakang pemain 3, pemain B hentikan bola, oper ke pemain 2, dan seterusnya dilakukan berulang kali . untuk lebih jelas lihat Gambar 33 :



Gambar 33 :
Latihan Menendang dan Menghentikan Bola Berkelompok Berhadapan

3. Mahasiswa membentuk bujur sangkar ukuran 6 x 6 meter setiap sudut ditempati 1 orang jadi jumlah 4 orang, dan 1 orang berdiri -tengah, pemain yang di sudut menendang bola ke tengah, dan pemain yang di tengah menghentikan/mengontrol bola kemudian ditendang ke sudut yang lainya, dan seterusnya dilak ukan berulang kali, posisi pemain yang ditengah saling bergantian, untuk lebih jelas lihat Gambar 34:



Gambar 34 :
Latihan Menendang dan Meng hentikan bola Berkelompok Bentuk Lingkaran

4. Mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri 4 orang 1 kelompok saling berhadapan, pemain A oper bola ke pemain 1, kemudian pemain A berpindah tempat dengan berlari ke belakang pemain 4, pemain 1 kontrol bola dan oper ke pemain B, dan kemudian pemain 1 pindah ke belakang pemain D, pemain B kontrol bola kemudian pemain B pindah ke belakang pemain A, dan seterusnya lakukan berulang kali dan kecepatan semakin tinggi. Operan dan kontrol menggunakan sisi-sisi kaki kemudian lakukan operan control, lihat Gambar 35 :



Gambar 35: Latihan Menendang dan Stopping Berkelompok

5. Mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok, 1 kelompok 6 orang, 4 orang memainkan bola 2 orang mengejar bola atau menjadi penjaga, bola dimainkan dengan operan menggelinding di tanah dengan 2 kali kontrol/sentuhan kemudian dioper, apabila penjaga menyentuh bola dari operan yang memainkan bola berarti pemain yang melakukan kesalahan yang menjadi penjaga, dan yang menyentuh bola menjadi pemain dan seterusnya, lihat Gambar 36:



Gambar 36 : Bermain dengan 4 Pemain 2 Penjaga

6. Mahasiswa dibagi menjadi 3 kelompok segi 3, pemain X sebagai pengoper tunggal, pelaksanaanya :

- Pemain A oper bolake pemain X, kemudian pemain A maju ke tengah antara barisankelompok.
- Kemudian pemain X oper tanpakontrol ke pemain A yang maju ke tengah.
- Pemain A tanpa control oper bola kepemain 1, pemain A lari ke belakang kelompok pemain 1.
- Kemudian pemain B oper bola kembali ke pemain X, pemain B maju ketengah lapangan.
- Pemain X oper tenpa mengontrol ke pemain Byang maju, pemain B oper ke pemain2.
- Pemain B lari ke belakang kelompok 1 tadi, dan seterusnya lakukan selama mungkin.
- Catatan bola tidak boleh naik. Lihat Gambar 37 :



Gambar 37 : Latihan Menendang Tanpa Kontrol

7. Mahasiswa dibagi menjadi 3 kelompok segi 3, pemain X sebagai pengoper tunggal :

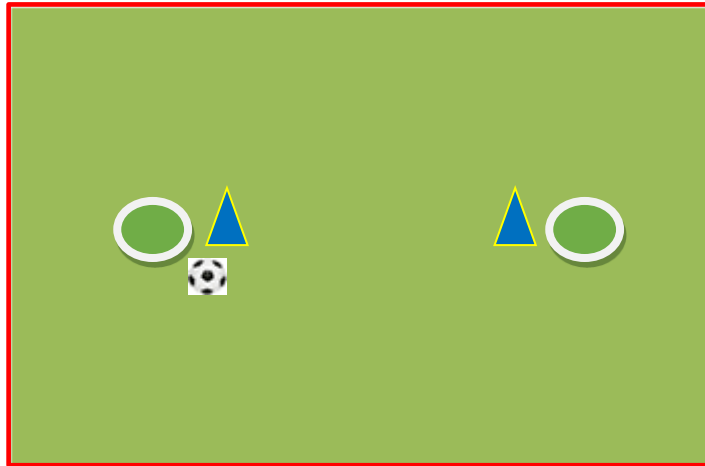
- pemain A oper bola ke pemain X, kemudian pemain maju ketengah antara barisan kelompok.
- Kemudian, pemain X oper bola tanpa kontrol ke pemain A yang maju ketengah.
- Ada seorang pemain sebagai penghalang pemain A oper kembali ke pemain X tanpa control.
- Pemain A berlari dari samping pemain penjaga .
- Pemain X oper bola dari belakang pemain penjaga tanpa control.
- Pemain A oper bola ke pemain B.
- Pemain A lari ke belakang kelompok pemain 1.

- Kemudian pemain 1 oper bola kembali ke pemain X, pemain 1 maju ke tengah lapangan, pemain X oper tanpa control ke pemain B yang maju.
- Ada seorang pemain sebayang penghalangi pemain 1, pemain 1 oper kembali ke pemain X tanpa control.
- Pemain 1 berlari dari samping pemain penjaga.
- Pemain X oper bola dari belakang pemain penjaga tanpa control.
- Pemain 1 oper bola ke pemain A.
- Pemain 1 lari ke belakang kelompok pemain A.
- Catatan bola tidak boleh naik, lihat gambar 38:



Gambar 38: Latihan Menendang Tanpa Kontrol

VARIASI PEMBELAJARAN PASSING



❖ Variasi 1

CARA MELAKUKAN :

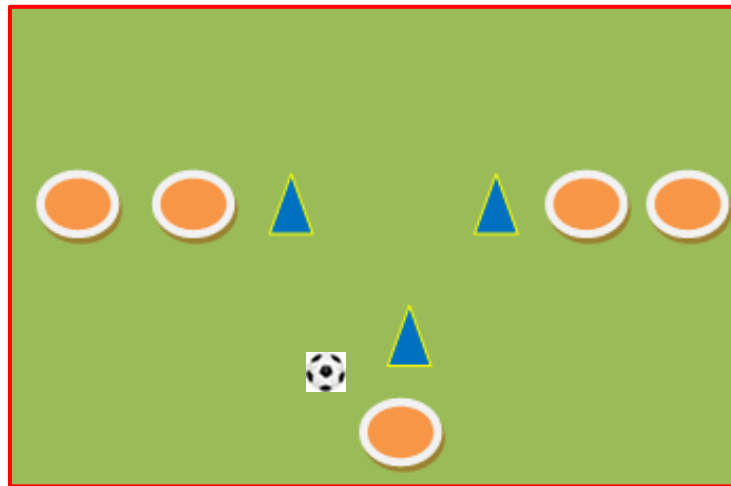
1. Variasi ini biasanya dilakukan untuk pemanasan sebelum melakukan latihan passing
2. Satu melemparkan bola kepada seseorang yang akan melakukan passing
3. Pemain satu lagi melakukan passing dengan menggunakan kaki bagian luar, bagian dalam dan punggung kaki secara bergantian.



❖ Variasi 2

Cara Melakukan :

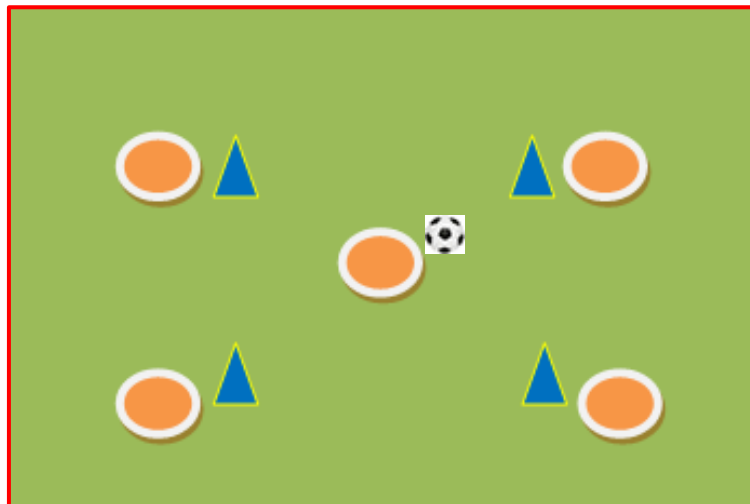
1. Lakukan passing secara bergantian
2. Ketika sudah melakukan passing berlari ke arah belakang
3. Pemain berikutnya bersiap melakukan passing.



❖ Variasi 3

Cara Melakukan :

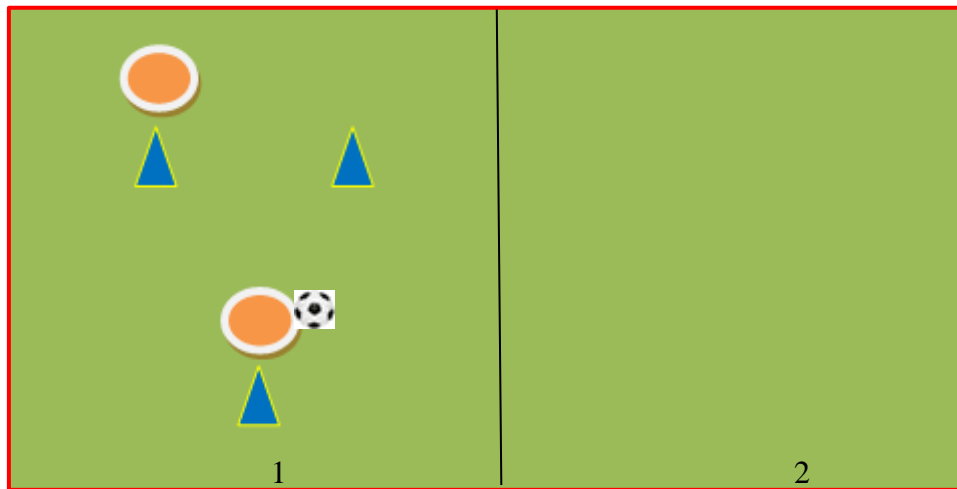
1. lakukan passing secara berhadapan
2. pemain pertama mengoper ke pemain kedua, selanjutnya pemain kedua mengirim ke pemain ketiga.
3. Setelah melakukan passing pemain berpindah ke belakang.



❖ Variasi 4

Cara Melakukan

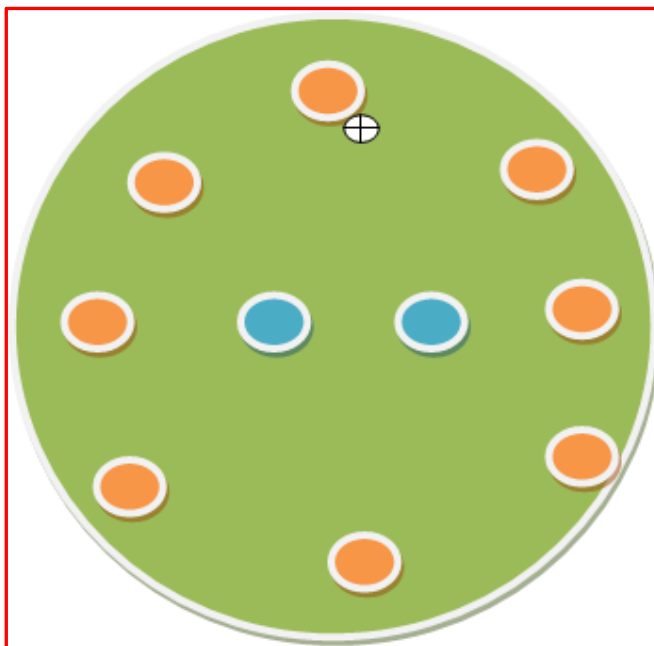
1. Bola dimulai dari pemain tengah
2. Selanjutnya pemain tengah memberi bola ke pemain selanjutnya
3. Pemain tengah bebas memberi bola kemana saja
4. Setelah itu pemain yang diberi bola berpindah ke tengah dan memberi bola ke pemain berikutnya.



❖ Variasi 5

Cara Melakukan :

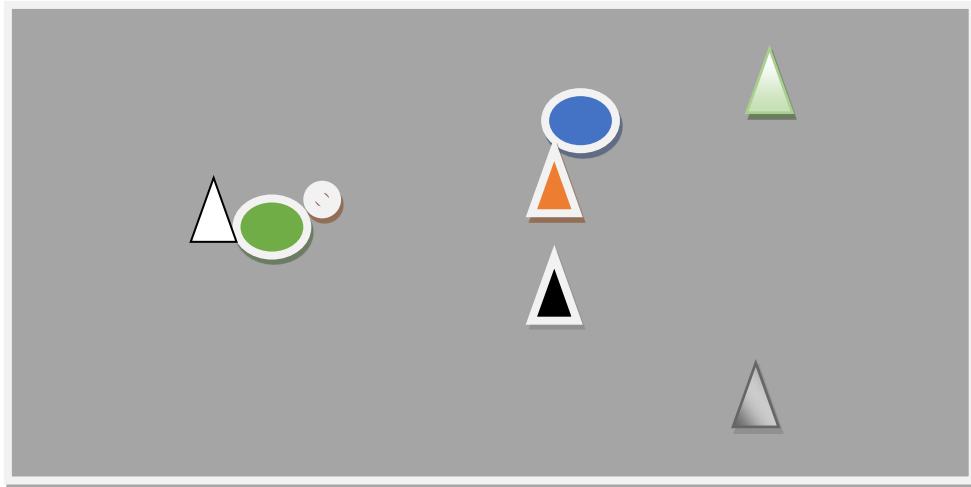
1. Pemain pertama memberi bola terhadap pemain kedua
2. Setelah menerima bola pemain kedua berpindah ke cone kedua
3. Lakukan secara berulang



❖ Variasi 6

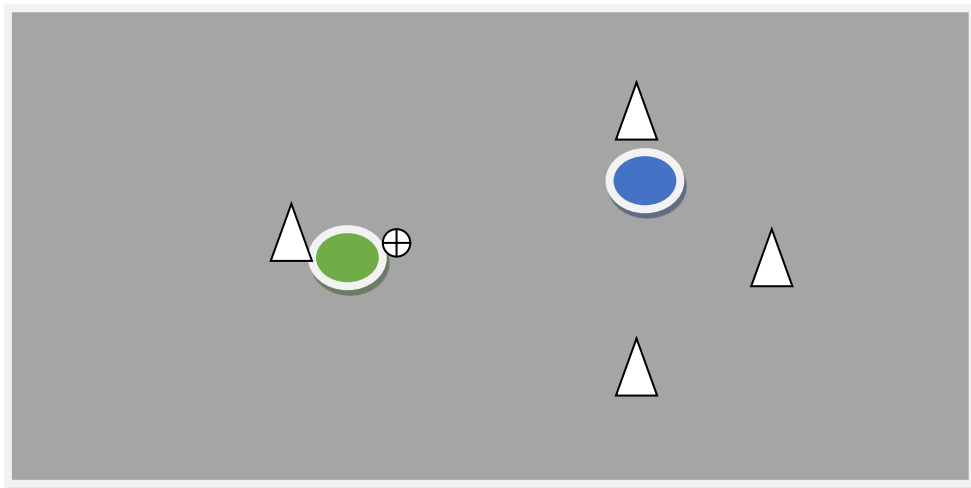
Cara Melakukan :

1. Variasi ini adalah permainan kucing-kucingan.
2. Tim oren melakukan passing satu sentuhan
3. Jika lebih dari satu sentuhan pemain tersebut diubah menjadi tim perebut bola
4. Jika tim biru dapat merebut bola maka yang merebut bola masuk sebagai tim oren yang melakukan passing.



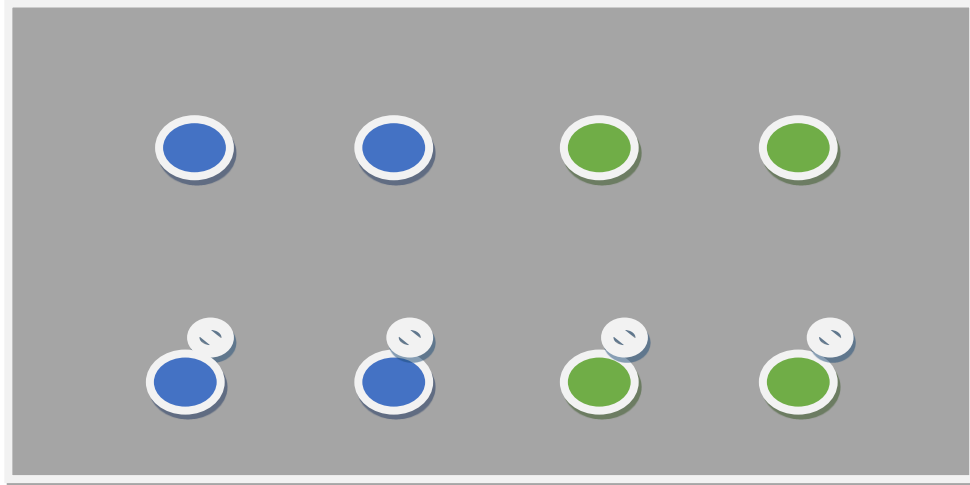
Cara Melakukan :

1. Pemain oren memberi bola ke setiap cone yang ada.
2. Pemain biru menerima bola dari pemain oren
3. Setelah menerima bola pemain biru kembali memberi bola kepada pemain oren
4. Setelah itu pemain biru pindah ke cone yang hitam
5. Selanjutnya pemain biru berlari mundur ke cone ke warna abu-abu



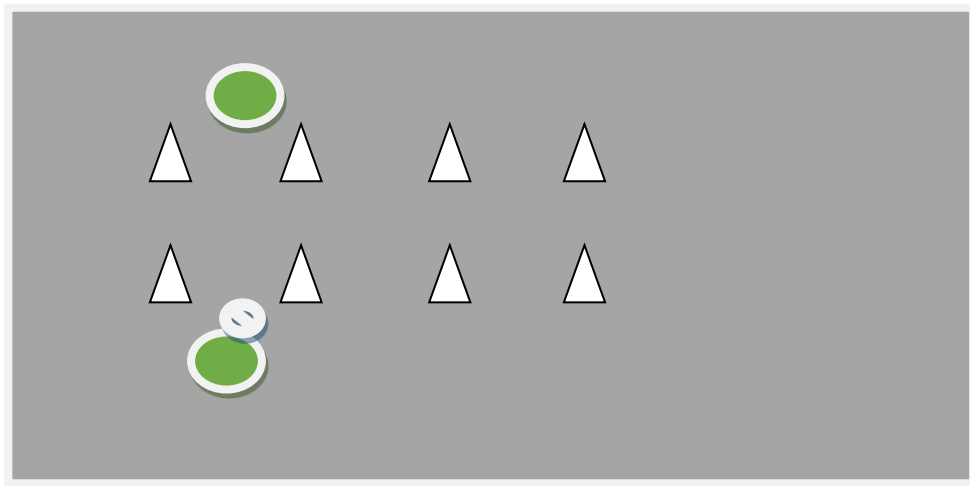
Cara Melakukan :

1. Pemain yang oren memberi bola kepada pemain biru ke arah 3 cone tersebut secara berurutan
2. Pemain biru bersiap menerima bola dari pemain oren
3. Setelah menerima bola pemain biru berpindah ke cone berikutnya



Cara melakukan :

1. Lakukan passing secara berpasangan
2. Setiap pemain melakukan passing bergerak
3. Setiap pemain melakukan passing bergerak mengelilingi lapangan dengan tujuan agar dapat menguasai lapangan dengan baik.



Cara Melakukan :

1. Lakukan passing berpasangan
2. Lakukan passing dari cone yang pertama sampai cone akhir
3. Letakkan cone secara berhadapan
4. Beri jarak setiap cone dengan jarak 1 meter.

I. Rangkuman

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola dan juga merupakan kegiatan pendahuluan dari mengontrol bola. Mengontrol bola berarti bola di tahan dapat dikuasai sepenuhnya sehingga dapat sekaligus menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Tujuan dari menghentikan bola adalah mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan lajunya permainan dan memudahkan melakukan tendangan.

Dilihat dari perkenaan bagian badan pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah: kaki, paha, dada, dan kepala. bagian kaki yang bias digunakan untuk menghentikan bola adalah : kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

II. Tugas

1. Lakukan kontrol bola dengan sisi-sisi bagian kaki kanan kiri 50 kali.
2. Lakukan kontrol kaki kanan tendang kaki kiri dan kontrol kaki kiri tendang kaki kanan 50 kali.

III. Evaluasi

1. Lakukan menendang dan mengontrol ke dinding 15 detik.
2. Mengamati getakan menendang dan mengontrol.

Daftar Pustaka.

1. A. Sarumpaet. 1992. Permainan Besar. Jakarta> Dep. P dan K.
2. Betty, Eric C. 2005. Latihan Metode Baru Sepak Bola Penyerangan. Bandung : CV. Pionir Jaya.
3. Betty, Eric C. 2005. Latihan Metode Baru Sepak Bola Pertahanan. Bandung : CV. Pionir Jaya.
4. Bidzinski, Martin. 1996. The Soccer Coaching. Marlborough; The Crowood Press.
5. Hady Suyono, dkk, 1997. Tekni-Tekni dasar Sepak Bola. Medan; FPOK- IKIP.

6. Liestiadi dkk.2004. Buku Penuntun Kurikulum Pelajaran Sepak Bola. Medan.
Pengda PSSI Sumut.
7. PSSI.2004. Pedoman Pembinaan Dasar Sepak Bola. Jakarta : Bidang Sumber Daya.
8. Sucip,dkk.2000. Sepak bola. Jakarta ;Depnas.