

## **BAB IV**

### **MENGHENTIKAN BOLA**

**Topik** : Menghentikan Bola (Stopping)

**Standar Kompetensi** : Mahasiswa Mampu Melakukan Teknik Dasar  
Menghentikan Bola Dengan Benar.

**Tujuan Pembelajaran :**

- a. Mahasiswa dapat menghentikan bola dengan bagian-bagian kaki, paha, perut, dada, dan kepala.
- b. Mahasiswa dapat menghentikan bola yang menggelinding di tanah dan melayang di udara.
- c. Mahasiswa dapat mengontrol bola jangan terlalu jauh dari kaki

#### **I. Uraian Materi**

Sucipto mengatakan bahwa menghentikan bola salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Sarumpaet mengatakan bahwa menghentikan bola merupakan kegiatan pendahuluan dari mengontrol bola. Menahan bola (Stopping) dalam perkembangan sepakbola modern bukan berarti menghentikan bola tetapi melainkan pemain berusaha mengurangi kecepatan bola dengan menggunakan bagian-bagian tubuh yang dibenarkan peraturan permainan. mengontrol bola berarti bola yang ditahan dapat di kuasai sepenuhnya sehingga sangat sulit untuk dirampas seorang pemain lawan.

Hady Suyono dkk juga menambahkan bahwa menahan bola adalah bertujuan untuk menguasai bola yang mengarah ke badan pemain, maka dari itu bola yang tidak dalam penguasaan diusahakan untuk menguasainya. Menahan bola adalah suatu permulaan dalam usaha 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 yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah : kaki, paha, dada, dan kepala. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah : kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

a. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangya mengelinding, bola pantul ke tanah dan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Teknik pelaksanaan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut :

- Posisi badan segaris dengan datangya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangya bola.
- Bola menyantuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
- Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (dikuasai).
- Pandangan mengikuti jalanya bola sampai bola berhenti.
- Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 23 dan 24 :



**Gambar 23 : Menghentikan Bola dengan Sisi Kaki Bagian Dalam**



**Gambar24 :**  
**Menghentikan Bola yang Melayang di Udara dengan Sisi Kaki Bagian Dalam**

b. Menghentikan Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar.

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Teknik pelaksanaan menghentikan bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- Kaki tumpu berada di samping  $\pm 30$  cm dari datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- Bola menyantuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar.
- Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/terkuasai.
- Posisi lengan berada disamping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 25 :



**Gambar 25: Menghentikan Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar**

c. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki

Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Teknik pelaksanaan menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- Posisi badan menghadap datangnya bola.
- Kaki tumpu berada di samping  $\pm 15$  cm dari garis datangnya bola dengan sedikit ditekuk.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
- Bola menyentuh kaki persisi di punggung kaki.
- Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di bawah badan/terkuasai.
- Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 26 dan 27 di bawah ini :



**Gambar 26 : Menghentikan Bola dengan Punggung/Kura-Kura Kaki**



**Gambar 27 :  
Menghentikan Bola yang Melayang di Udara dengan Punggung Kaki**



d. Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Taktik pelaksanaan menghentikan bola dengan talapak kaki adalah sebagai berikut:

- Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- Kaki tumpu berada disamping  $\pm 15$  cmdari garis datangnya bola dan lutut ditekuk sedikit.
- Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran.
- Pandangan mengikuti arah bola sampai berhenti.
- Kedua lengan di buka di samping badan menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihatGambar 28 di bawah ini :



**Gambar 28 : Menghentikan Bola dengan Telapak/Sol Sepatu**

e. Menghentikan Bola dengan Paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Teknik pelaksanaan menghentikan bola di udara dengan paha adalah sebagai berikut:

- Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- Kaki tumpu berada di samping  $\pm 15$  cm, dari garis datangnya bola dangan lutut sedikit ditekuk.
- Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha.
- Pada saat mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.

- Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.
- Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 29 :



**Gambar 29 : menghentikan Bola dengan Paha**

f. Menghentikan Bola dengan Dada

Menghentikan bola dengan dada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Teknik pelaksanaan menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- Dada dibusungkan ke depan menghadap ke arah datangnya bola.
- Perkenaan bola pada dada otot kiri kanan dada.
- Pandangan mengikuti bola sampai bola berada di depan badan.
- Kedua lengan dibuka di samping menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 30 :



**Gambar 30 : Menghentikan Bola dengan Dada**

g. Menghentikan Bola dengan Kepala

Menghentikan bola dengan kepala pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara melebihi ketinggian dada. Teknik pelaksanaan menghentikan bola dengan kepala adalah sebagai berikut :

- Posisi menghadap ke arah datangnya bola.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- Gerakan badan bagian atas ke belakang dengan memajukan kedua lutut atau menekukkan lutut dalam-dalam.
- Perkenaan bola pada kepala tepat pada dahi.
- Pandangan mengikuti bola sampai bola berada didepan muka.
- Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 31 di bawah ini.



**Gambar 31 : Menghentikan Bola dengan Kepala**

## **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  
CrowoodPress.
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.