

BAB VII

LEMPARAN KE DALAM

Topik : Lemparan Ke Dalam (*Throw-in*)

Standar Kompetensi : Mahasiswa Mampu Melakukan Teknik Dasar Lemparan Ke Dalam Dengan Benar.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa mampu melakukan lemparan ke dalam tanpa awalan dengan benar.
2. Mahasiswa mampu melakukan lemparan ke dalam dengan awalan dengan benar.

I. Uraian Materi

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

a. Lemparan Ke Dalam Tanpa Awalan

Lemparan ke dalam tanpa awalan dapat dilakukan menakala sasaran jaraknya dekat. Teknik pelaksanaan lemparan kedalam adalah sebagai berikut :

- Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki kedepan dan lutut sedikit di tekuk.
- Bola dipegang diatas kepala dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola.
- Bola ditarik ke kebelakang kepala sambil melentingkan badan.
- Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan.

- Gerak lanjutan kedua kaki berdiri diatas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau berjalan ke depan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 66:

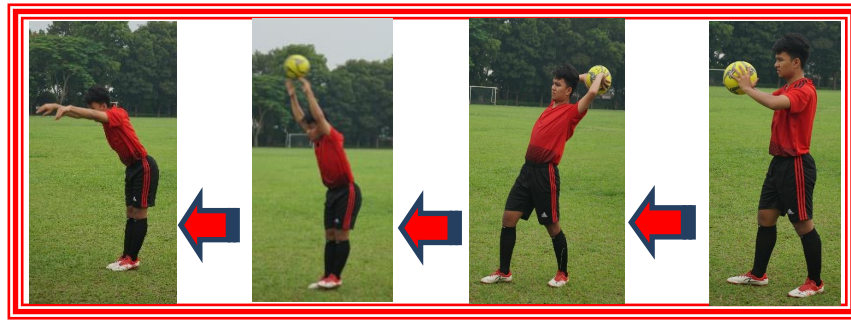


Gambar 66 : Lemparan Ke dalam Tanpa Awalan

b. Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan

Lemparan ke dalam dengan awalan dapat dilakukan manakala sasaran jaraknya jauh. Teknik pelaksanaann lemparan ke dalam dengan awalan adalah sebagai berikut :

- Posisi badan tegak menghadap sasaran, bola dipegang di depan dada dengan jari-jari tangan di buka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk Kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu dibelakang bola.
- Lari atau jalan untuk mendapat momentum, sebelum batas lemparan tarik bolake belakang kepala, badan di lentingkan.
- Waktu dilemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan dan badan dilecutkan ke depan.
- Gerak lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan gerakkan lari atau berjalan ke depan.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 67 :



Gambar 67 : Lemparan Kedalam Pakai Awalan

II. Rangkuman

Lemparan kesalam adalah merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan/tangan dari luar lapangan pemain. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

III. Tugas

1. Lakukan lemparan ke dalam sebanyak 20 kali dengan benar
2. Uraikan prosedur lemparan ke dalam yang sesuai dengan peraturan

IV. Evaluasi

1. Test gerakan lemparan ke dalam
2. Jelaskan prosedur lemparan kedalam

Daftar Pustaka

1. Bambang, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depnas
2. Hady, Suyono, dkk. 1997. *Teknik-Teknik Dasar Sepak Bola*. Medan: FPOK-IKIP.
3. Liestiasi dkk. 2004. *Buku Penuntun Kurikulum Pelajaran Sepak Bola*. Medan. Pengda PSSI Sumut.
4. PSSI. 2004. *Pedoman Pembinaan Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Bidang Sumber Daya.
5. PSSI. 2005. *Peraturan Permainan* . Jakarta :
6. Sukintaka dkk. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Dep P & K.