

Materi Sepak Bola

OLEH

DICKY HENDRAWAN, S. PD. MM. PD.

Pengertian Sepak Bola

- ▶ **Peraturan Sepak Bola** - Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga atau permainan yang paling digemari di seluruh penjuru dunia yang. Sepak bola merupakan permainan di mana terdapat dua tim dari 11 pemain (salah satunya adalah penjaga gawang) mencoba untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Pemain dikatakan mencetak gol ketika mereka berhasil memasukkan bola ke dalam gawang lawan (telah melewati garis gawang). Permainan sepak bola ini dikendalikan oleh satu Wasit di lapangan dan empat asisten wasit, 2 ditempatkan pada touchlines berlawanan, dan 2 lagi ditempatkan di dekat tiap gawang.

Teknik Dasar Sepak Bola

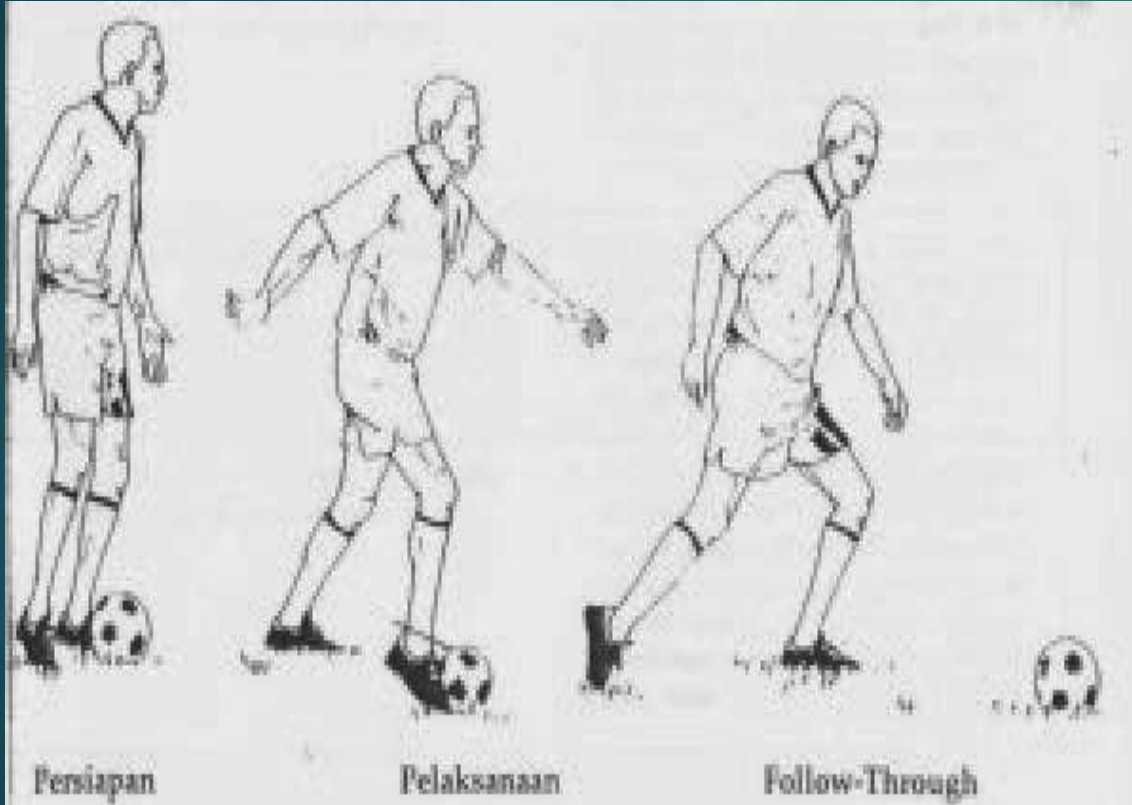
- ▶ **Teknik Dasar Sepak Bola** – Seperti yang kita ketahui, bahwasannya sepak bola adalah jenis olahraga yang mengandalkan kecepatan, kemampuan, dan strategi. Agar bisa bermain sepak bola dengan baik, kamu harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola.

- ▶ Menggiring bola (dribbling), yaitu teknik mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.
- ▶ Menendang bola (kicking), yaitu teknik menendang dan menembak ke arah gawang lawan.
- ▶ Mengumpan bola (passing), yaitu teknik mengoper bola ke teman satu tim.
- ▶ Menghentikan bola (stopping), yaitu teknik menghalau bola yang terlalu kuat ditendang.
- ▶ Menyundul bola (heading), yaitu teknik menerima umpan bola yang melayang dari atas.
- ▶ Merebut bola (intercepting), yaitu teknik mengambil/merampas bola dari lawan.
- ▶ Menyapu bola (sliding tackle), yaitu teknik merampas bola dengan men-sliding pemain lawan.
- ▶ Lemparan ke Dalam (throw-in), yaitu teknik melempar bola ke dalam ketika bola keluar lapangan.
- ▶ Menangkap bola (goal keeping), yaitu teknik mempertahankan gawang agar tidak kemasukan.

Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

- ▶ Menggiring bola ialah gerakan membawa bola yang dilakukan dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah tim lawan dan menerobos pertahanan pemain lawan.
- ▶ Kemampuan dalam menguasai teknik dasar menggiring bola mutlak diperlukan oleh seorang pemain yang baik, karena dribble atau menggiring bola termasuk skill individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain. Ketika dalam permainan kamu tidak mendapatkan teman yang dapat dioper, kamu harus menggiring atau men-dribble bola tersebut.
- ▶ Begitu juga ketika kalau kamu memberikan operan akan menyebabkan offside, kamu mungkin saja harus menggiringnya sendiri.
- ▶ Berdasarkan situasinya, dribble atau menggiring bola dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:
 - ▶ **Closed dribbling**, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan mengontrol penuh bola ketika bola sedang tidak benar-benar aman dari pemain lawan. Dalam teknik ini, bola tidak bisa ada lebih dari 1 meter di depan kaki kita.
 - ▶ **Speed dribbling**, yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan menendang bola ke depan, lalu kita mengejarnya dengan berlari secepatnya. Tapi, syaratnya kita harus benar-benar bebas dari desakan pemain lawan.

Gambar Dribble Bola



Teknik Dasar Dribble Bola

- ▶ Berikut ini langkah-langkah menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

- ▶ **Sikap awal**

- ▶ Sikap awal adalah berdiri menghadap ke arah gerakan dengan pandangan lurus ke depan.
- ▶ Lengan dalam keadaan rileks dan diposisikan di samping badan.
- ▶ Sedangkan pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci.

- ▶ **Gerakan menggiring bola**

- ▶ Doronglah bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan dan kaki tumpu ikut bergerak.
- ▶ Bola bergerak ke depan dengan bergulir di tanah.

- ▶ **Sikap Akhir**

- ▶ Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
- ▶ Berat badan ditumpukan pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
- ▶ Pandangan mata ke depan.

- ▶ **Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar**

- ▶ Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Yang membedakan adalah titik perkenaan kaki dengan bola.

- ▶ Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Yang membedakannya adalah titik perkenaan kaki dengan bola.

- ▶ Berikut ini langkah-langkah menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

- ▶ **Sikap awal**

- ▶ Gerakan ini diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan.
- ▶ Kedua lengan di posisikan di samping badan agak terentang.
- ▶ Sedangkan pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.

- ▶ **Gerakan menggiring bola**

- ▶ Doronglah bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah.
- ▶ Bersamaan dengan itu, kaki tumpu ikut bergerak.
- ▶ Berat badan ditumpukan di kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
- ▶ Bola bergerak ke depan di permukaan tanah tidak jauh dari kaki.

- ▶ **Sikap akhir**

- ▶ Hentikanlah bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
- ▶ Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
- ▶ Pandangan mata ke depan.

- ▶ **Teknik menggiring bola dengan punggung kaki**

- ▶ Yang ketiga, kita dapat menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki sebagai titik perkenaan bola.
- ▶ Berikut langkah-langkah menggiring bola dengan punggung kaki:

Teknik Dasar Dribble Bola

- ▶ Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian

- ▶ **Sikap awal**

- ▶ Sikap berdiri menghadap arah gerakan.
- ▶ Kedua tangan agak terlentang dan rileks.
- ▶ Pandangan mata ke depan.
- ▶ **Gerakan menggiring bola**
- ▶ Bola didorong ke depan dengan punggung kaki.
- ▶ Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah.
- ▶ Bola bergerak ke depan di permukaan tanah.

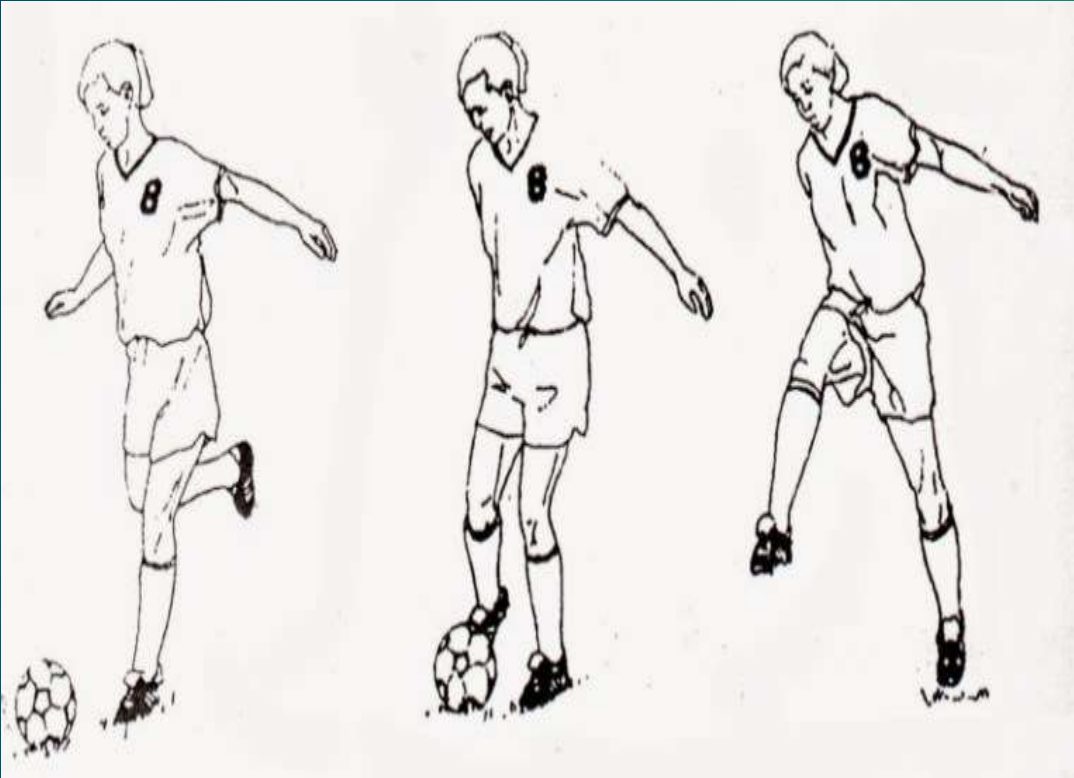
- ▶ **Sikap akhir**

- ▶ Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola.
- ▶ Tumpuan berat badannya pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.
- ▶ Pandangan mata ke depan.

- ▶ **Tips tambahan dalam menggiring bola**

- ▶ Agar kamu dapat menggiring bola dengan lebih baik, berikut ini beberapa tips yang perlu kamu perhatikan.
- ▶ **Pertama**, jangan terlalu sering menggiring bola di sepertiga lapangan. Kamu bisa lebih leluasa menggiring di sepertiga lapangan lawan.
- ▶ **Kedua**, ketika menggiring bola, kalau lawan membayangimu dari samping maka teknik berbalik (turning) seringkali bisa menolong kamu mengecohnya.
- ▶ **Ketiga**, ketika ada lawan ketika kamu membawa bola di depanmu, sangatlah baik kalau kamu tidak terburu-buru mengumpankan bola, walaupun sebenarnya jarakmu dengan lawan masih jauh.
- ▶ Tapi giringlah bola terlebih dahulu mendekati pemain lawan, serta di saat yang seakhir mungkin umpankanlah bola kepada temanmu, sehingga pemain lawan akan terlambat untuk menghadapi bola tersebut.
- ▶ Tapi, kalau kamu terlambat dalam mengumpankan, maka sangat mungkin sekali bola akan direbut dari kakimu.
- ▶ **Keempat**, ketika menggiring bola, kalau pemain lawan menghadang di depanmu maka umpankanlah bola pada rekan atau lewatilah pemain lawan yang menghadang tersebut.

Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam



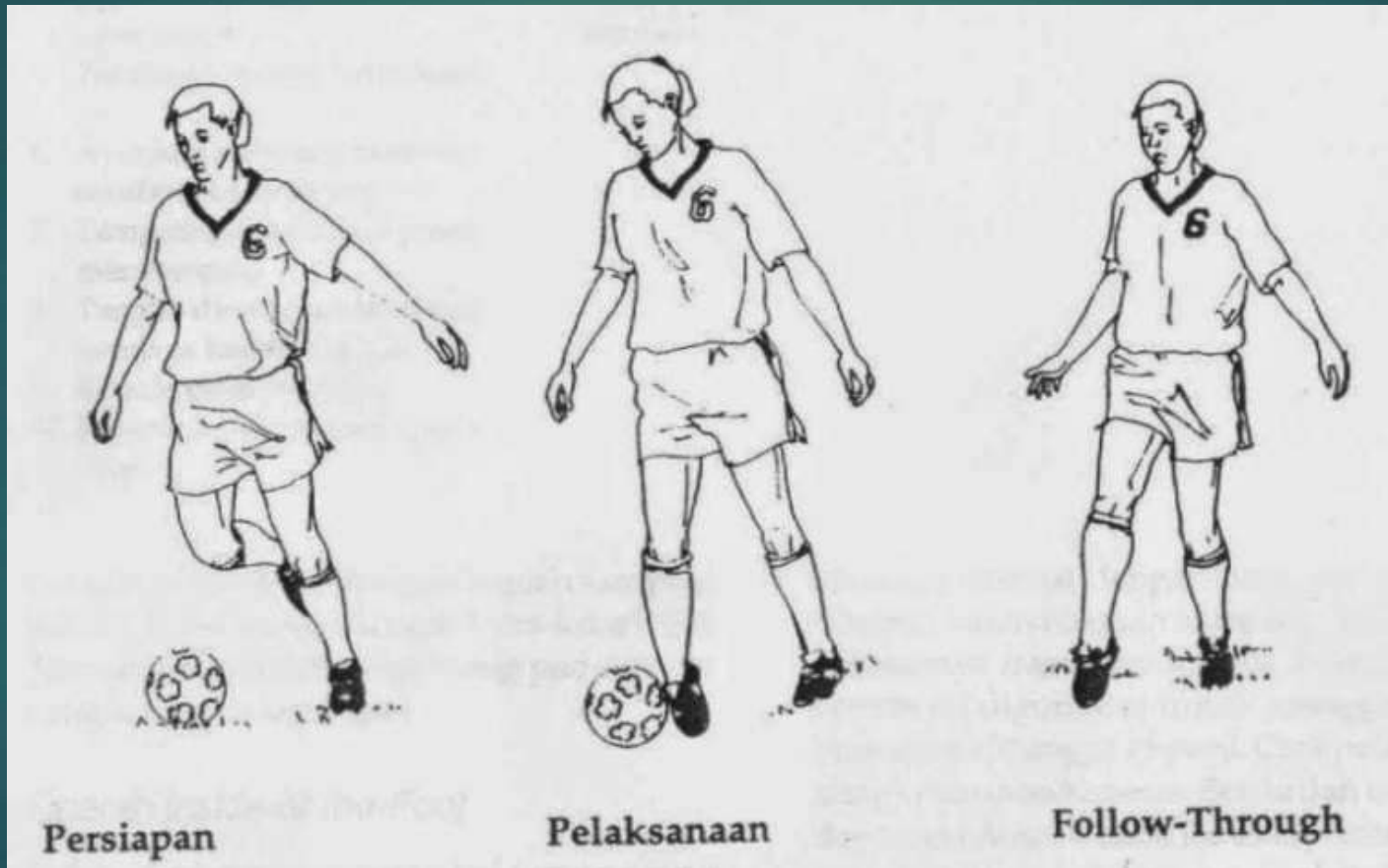
Teknik Dasar Menendang Bola (Kicking)

- ▶ Secara umum, ada 7 teknik dalam menendang bola. Sebagian dari teknik-teknik itu kerap kita lakukan, tetapi sebagian yang lain memerlukan latihan tersendiri. Ketujuh teknik menendang bola itu di antaranya:
- ▶ Menendang bola dengan sisi dalam kaki
- ▶ Menendang bola dengan sisi luar kaki
- ▶ Menendang bola dengan punggung kaki (kura-kura)
- ▶ Menendang bola dengan punggung sisi dalam kaki
- ▶ Menendang bola dengan tumit
- ▶ Menendang bola dengan ujung jari kaki/sepatu
- ▶ Tapi, karena artikel ini membahas tentang teknik dasar bermain sepak bola, maka hanya beberapanya saja yang akan saya paparkan di sini. Yaitu 3 teknik pertama dalam daftar di atas. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.
- ▶ Berikut ini penjelasan dan langkah-langkah dari teknik dasar menendang bola sesuai dengan kondisi yang mesti kamu kuasai untuk dapat menjadi pemain sepak bola yang handal:
- ▶ **Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam**

Berikut ini langkah-langkah mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- ▶ Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- ▶ Posisikan kaki kiri bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- ▶ Pastikan tubuh agak sedikit condong ke belakang.
- ▶ Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- ▶ Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu.
- ▶ Bidiklah bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- ▶ Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- ▶ Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
- ▶ Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

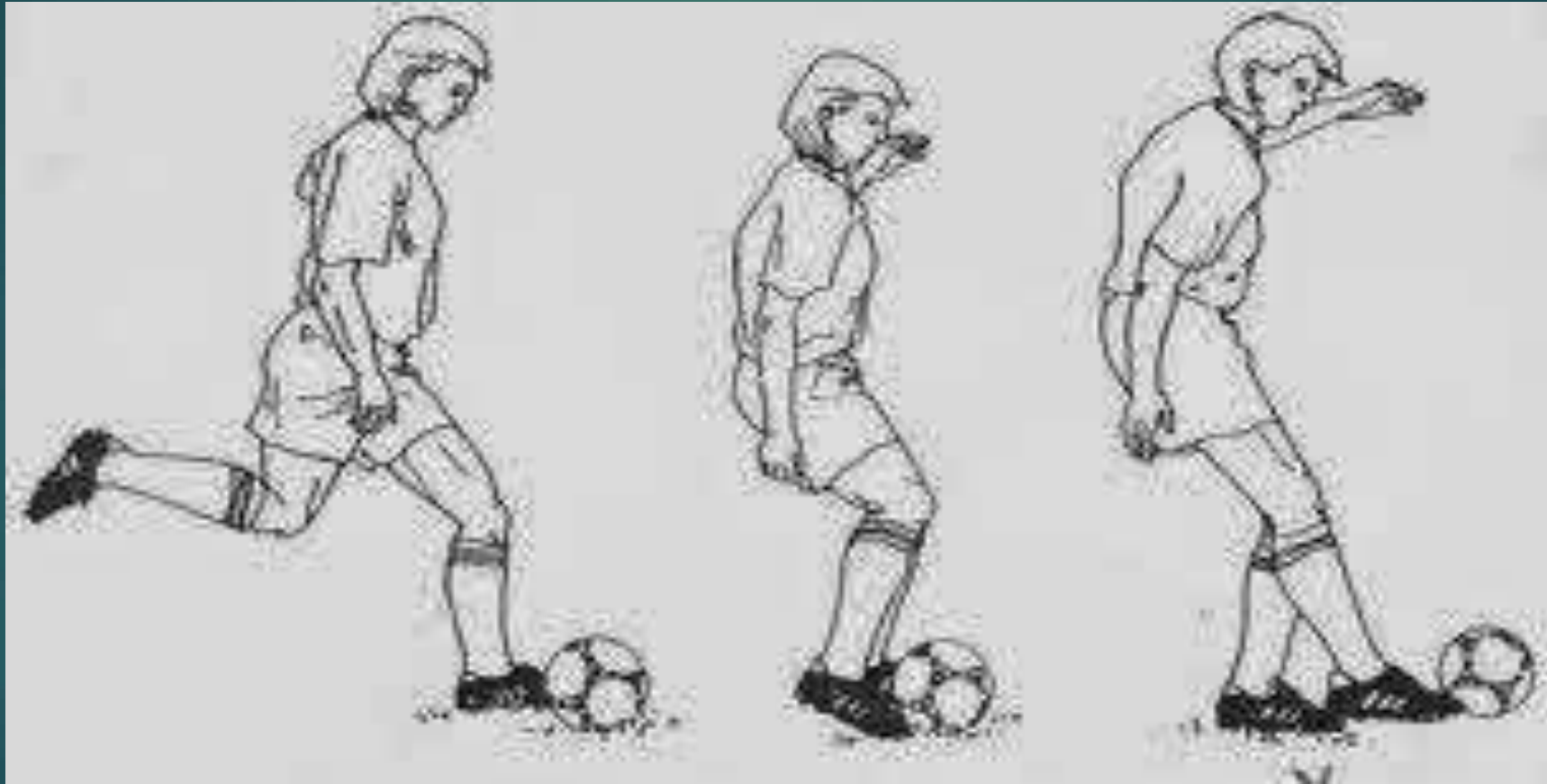
Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar



Berikut ini langkah-langkah mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- ▶ Sikap awal tubuh adalah berdiri menghadap ke arah bola.
- ▶ Kaki kiri atau yang menumpu tubuh diletakkan di samping bola yang akan ditendang.
- ▶ Kedua tangan dirilekskan untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- ▶ Kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang bola sedikit diputar ke dalam.
- ▶ Pandangan mata ke arah bola.
- ▶ Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang bola ke arah depan.
- ▶ Kaki bagian luar disentuhkan atau dikenakan pada bola.
- ▶ Kemudian, geser atau condongkan berat badan ke bagian depan tubuh.

Teknik menendang bola dengan bagian punggung kaki



Berikut langkah-langkah menendang bola dengan kaki bagian punggung:

- ▶ Sikap awal tubuh berdiri menghadap bola.
- ▶ Kaki kiri atau yang digunakan untuk menumpu diletakkan di samping bola dengan sedikit menekuk lutut.
- ▶ Kedua tangan rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- ▶ Pandangan mata fokus ke arah bola.
- ▶ Tekuk ke bawah pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola.
- ▶ Ketika menendang, tekuk menghadap ke depan lutut kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang dan ayunkan dari belakang ke arah bola, kemudian sentuhkan kaki pada bola bagian belakang.
- ▶ Setelah menendang, tumpukan berat badan ke bagian depan.

Teknik Dasar Mengumpan Bola (Passing)

▶ Teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- ▶ Mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain satu dengan pemain lainnya.

▶ Sikap awal

- ▶ Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak.
- ▶ Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
- ▶ Sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang.
- ▶ Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.
- ▶ Pandangan terpusat pada bola.

▶ Gerakan mengumpan bola

- ▶ Perhatikan kesiapan teman yang akan diberi bola.
- ▶ Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
- ▶ Tending bola dengan kaki bagian dalam tepat pada tengah-tengah bola.

▶ Sikap akhir

- ▶ Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- ▶ Pandangan ke depan.

Teknik mengumpan bola dengan kaki bagian luar

► Sikap awal

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- Letakkan kaki tumpu disamping bola.
- Sikap kedua lengan di samping badan dengan agak terlentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang digunakan menendang diputar dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola.

► Gerakan mengumpan bola

- Perhatikan kesiapan teman pasangan atau partner sudah siap atau belum menerima umpan bola.
- Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
- Perkenaan kaki ke arah bola tepat pada tengah-tengah bola.
- **Sikap akhir**
- Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- Pandangan ke depan

Teknik mengumpan bola dengan punggung kaki

► Sikap awal

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
- Letakkan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
- Sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang.
- Pergerakan kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola.

► Gerakan mengumpan bola

- Perhatikan kesiapan teman sudah siap atau belum menerima umpan bola.
 - Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
 - Perkenaan kaki tepat di tengah-tengah bola.
- ## ► Sikap akhir
- Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
 - Pandangan ke depan.

Beberapa kesalahan dalam mengumpan bola yang harus dihindari:

- ▶ Laju bola tidak sesuai dengan jarak passing.
- ▶ Umpan bola tidak akurat.
- ▶ Mengumpan padahal saatnya untuk menembak.
- ▶ Kontrol bola kurang maksimal.
- ▶ Mengumpan tidak mesti selalu tepat ke orangnya. Contohnya ketika dalam situasi berikut ini:
- ▶ Kalau teman kita sedang berlari, kita memberinya umpan pada ruang kosong didepannya.
- ▶ Jika kita ingin teman kita merangsek ke depan dalam waktu yang lebih cepat, kita memberinya umpan pada ruang kosong didepannya sehingga ia berlari kedepan untuk mengejar bola tersebut.
- ▶ Saat melakukan umpan terobosan.

Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

1. Sikap awal

- ▶ Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
- ▶ Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.

2. Gerakan menghentikan bola

- ▶ Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.
- ▶ Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

3. Sikap akhir

- ▶ Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
- ▶ Pandangan ke depan.

Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar

1. Sikap awal

- ▶ Berdiri menghadap arah gerakan bola
- ▶ Letakkan kaki tumpu di samping bola.
- ▶ Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- ▶ Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci.
- ▶ Pandangan terpusat pada bola.

2. Gerakan menghentikan bola

- ▶ Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar
- ▶ Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola

3. Sikap akhir

- ▶ Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan
- ▶ Pandangan ke depan

Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

Teknik menghentikan bola dengan punggung kaki

- ▶ pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datang dari udara. Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:
 1. Pemain bergerak ke arah bola
 2. Tepat dibawah bolayang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan atas yang digerakkan untuk menghentikan bola dengan punggung kaki
 3. Tahanlah bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan
 4. Bola jatuhkan diantara kedua kaki.

menghentikan bola dengan telapak kaki

- ▶ Sebelum mengontrol dan menghentikan bola dengan telapak kaki, pemain harus menyongsong datangnya bola. Pada saat bola datang pemain menyongsong dengan telapan kaki dibuka, kemudian telapak kaki diterik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

Teknik menghentikan bola dengan paha

- ▶ bola dapat dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan. Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut:
- 1. Perhatikan bola yang sedang melayang diudara dengan cermat
- 2. Posisikan badan bergerak ke depan atau ke belakang untuk menyongsong arah datangnya bola
- 3. Tempatkan tubuh dibawah datangnya bola dengan posisi seimbang
- 4. Angkatlah salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola
- 5. Dengan sedikit sentuhan bola dihentikan dengan paha
- 6. Jatuhkan bola diantara kedua kaki

Teknik menghentikan bola dengan dada

- ▶ Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas. Teknik menghentikan bola dengan menggunakan dada adalah sebagai berikut:
- 1. Perhatikan bola yang melayang dengan cermat
- 2. Maju atau mundur untuk memposisikan badan menjemput datangnya bola
- 3. Dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar
- 4. Tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada kebelakang pada saat bola menyentuh dada
- 5. Jatuhkan bola diantara kedua kaki

Teknik Dasar Menghentikan Bola (Stopping)

- ▶ **Teknik menghentikan bola dengan perut**
- ▶ bola yang akan dihentikan dengan menggunakan perut adalah bola dengan posisi melayang di atas tanah. Caranya adalah sebagai berikut:
- ▶
 1. Amati pergerakan bola dengan cermat
 2. Bergeraklah untuk menyongsong datangnya bola
 3. Tahanlah bola dengan menggunakan perut dengan tetap menjaga keseimbangan badan. Pada saat bola menyentuh perut, perut di tarik sedikit ke belakang dan jatuhkan bola tepat diantara kedua kaki.

Teknik Dasar Menyundul Bola (Heading)

- ▶ Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper, mencetak gol, mematahkan serangan lawan, atau membuang bola. Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala. Pemain harus belajar untuk menyundul bola memakai dahi, bukan dengan ubun-ubun kepala.
- ▶ Pemain juga harus sadar bahwa mereka yang akan menyundul bola, bukanlah bola yang mengenai mereka. Dilihat dari posisi badannya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan sambil meloncat/melompat.

Teknik Dasar Merebut Bola (intercepting)

- ▶ Teknik dasar ini harus dilakukan bersama teman, karena sesuai dengan namanya, yaitu merebut bola dari kaki lawan. Kamu perlu belajar membaca gerakan lawan serta upayakan untuk membaca gerakan bola dari pada menghadap secara fisik lawan main.
- ▶ Ketika kamu mendalami gerak tipu tanpa ada bola, kamu bisa juga mengaplikasikan gerak tipu untuk merebut bola dari lawan. Hal yang paling gampang dalam intercepting adalah menghadang laju bola yang diumpan dengan cara long pass.

Teknik Dasar Menyapu Bola (Sliding Tackle)

- ▶ Sliding tackle ialah gerakan merebut bola yang sebenarnya cukup rawan untuk dilakukan, sehingga beresiko mendapatkan kartu pelanggaran. Teknik yang harus dipelajari yaitu meluncur dengan menjatuhkan badan ke rumput.
- ▶ Kamu juga harus memperhatikan timing yang pas untuk melakukan sliding tackle, karena salah sedikit dalam memperkirakan waktu, dapat menghasilkan kartu dari wasit. Hal yang tidak diperbolehkan dalam melakukan sliding tackle adalah melakukannya dari belakang lawan, tackle dengan teknik menggunting, dan mengangkat kaki ke atas ketika melakukan tackle.

Teknik Dasar Menangkap Bola (Goal Keeping)

- ▶ Teknik dasar menangkap bola hanya berlaku untuk kiper. Sudah pasti karena dalam permainan sepak bola, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, kecuali penjaga gawang. Latihan umum yang perlu dilakukan adalah menangkap bola dari kanan atau kiri, bisa juga dengan tendangan penalti.

Teknik Dasar Lemparan ke Dalam

- ▶ Lemparan ke dalam terjadi kalau ketika permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar dari lapangan permainan melewati daerah sisi lapangan. Kalau lemparan ini sudah dilakukan, permainan bisa dilanjutkan kembali.

Gambar Merebut Bola



Gambar Stop Bola



Gambar Tendangan Sudut



Gambar Penjaga Gawan



Gambar Heading



Gambar Shoting



Gambar Jugling



Gambar Dribble



Tendangan Sudut



Gambar Passing Bola



Ukuran lapangan

- ▶ Secara umum lapangan yang digunakan dalam permainan sepak bola memiliki ukuran panjang 90-120 meter, dan lebar 45-90 meter. Untuk mengetahui lebih jelasnya dapat Anda baca di ukuran lapangan sepak bola.

Ukuran Bola

Dalam aturan sepak bola menyatakan bahwa untuk ukuran bola harus memiliki diameter 68-70 sentimeter dan berat antara 410-450 gram.



Jumlah Pemain

- ▶ Jumlah pemain yang berhak berada di lapangan maksimal hanya 11 orang, 3 orang pergantian pemain, serta hanya 5 atau 7 atau 9 pemain yang berhak berada di bench.

Perengkapan pemain

- ▶ Pada dasarnya aturan sepak bola mengatakan bahwa seorang pemain harus memakai baju atau seragam (jersey), sepatu, bantalan tulang kering, celana pendek dan kaus kaki serta kedua tim harus memiliki peralatan yang berbeda sehingga mereka dapat dibedakan di lapangan

Offside

- ▶ Secara garis besar offside terjadi ketika seorang pemain yang menerima umpan berada di belakang pemain terakhir lawan tepat saat umpan dilepaskan oleh rekannya tepat ke pemain tersebut atau tidak ke arah pemain tersebut dan pemain tersebut mengejar bola hasil umpan dari rekannya tersebut.

Pelanggaran

- ▶ Dalam peraturan sepak bola, pelanggaran dapat terjadi ketika seorang pemain mencoba untuk mendapatkan bola dari lawannya dengan menendang dia atau mendorong lawannya baik itu karena kesengajaan ataupun tidak disengaja. Pelanggaran pun banyak tingkatannya, seorang pemain yang melakukan pelanggaran keras dapat dikenakan kartu kuning bahkan kartu merah oleh wasit.

Tendangan bebas

- ▶ Ketika sebuah tendangan bebas dilakukan pemain dari tim lawan harus minimal 9,15 meter dari posisi di mana tendangan bebas akan terjadi. Begitu juga, pemain yang menendang bola tidak boleh menyentuh bola hasil tendangannya sebelum bola tersebut menyentuh rekannya atau pemain lawan terlebih dahulu.

Tendangan penalti

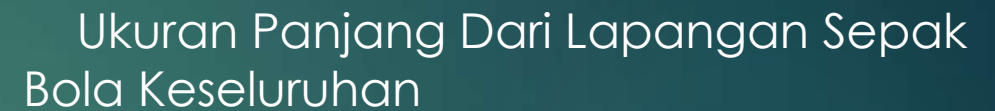
- ▶ Penalti dapat diberikan jika pemain lawan melakukan pelanggaran atau handball di dalam kotak 18 meter (biasa disebut dengan kotak penalti). Namun, tidak semua kesalahan di dalam kotak penalti dihukum dengan tendangan penalti, sebagai contohnya, jika salah satu pemain dari tim yang menerima serangan memberikan open bola langsung kepada penjaga gawang dengan menggunakan kaki dan penjaga gawang menangkapnya langsung dengan tangan di dalam kotak penalti, maka wasit akan memberikan tendangan bebas tidak langsung tepat di tempat kesalahan tersebut terjadi kepada tim lawan. Selain itu, sebelum penendang penalti melepaskan tendangan, pemain lainnya dilarang memasuki kotak penalti terlebih dahulu.

9. Lemparan ke dalam (Throw In)

- ▶ Dalam peraturan sepak bola metode melemparkan harus mengikuti beberapa aturan yang ketat, jika tidak wasit akan memberikan kesempatan lemparan ke dalam untuk tim lain. Pemain yang mengambil lemparan harus tetap berdiri di luar garis samping, dengan telapak kaki tetap menjejak di tanah dan lemparan harus dilakukan dengan bola di atas kepala pelempar itu.

Goal kick

- ▶ Goal kick merupakan salah satu peraturan sepak bola yang lebih kita kenal dengan tendangan gawang harus dilakukan sesuai dengan aturan yang ada, aturan mengenai tendangan gawang menyatakan bahwa tendangan harus cukup kuat untuk melewati area penalti. Jadi setiap pemain yang mengambil tendangan gawang (umumnya penjaga gawang), harus menendang bola kepada rekannya yang berada di luar dari kotak penalti.
- ▶ Peraturan sepak bola di atas merupakan sebagian kecil dari sekian banyak peraturan-peraturan yang lainnya.



Ukuran Panjang lapangan sepakbola maksimum adalah 120 meter

Ada garis tengah yang membagi sisi lapangan sama panjang

Ukuran Lapangan Sepak Bola

Ukuran Lebar Dari Lapangan Sepak Bola Keseluruhan

Ukuran Lebar dari lapangan sepak bola Minimal 90 m (100 yds)

Ukuran Lebar dari lapangan sepak bola Maksimum 120 m (130 yds)

Untuk Pertandingan Sepak Bola Level Internasional :

Panjang lapangan sepak bola minimum 100 meter

Panjang lapangan sepak bola maksimum 110 meter

Lebar lapangan sepak bola minimum 64 meter

Lebar lapangan sepak bola maksimum 75 meter

Kenapa beda? gak tau tanya saja ke FIFA, ini informasinya langsung dari FIFA soalnya

Ukuran Gol area Pada Lapangan Sepak Bola

Daerah ini (gol area) merupakan sebuah area kekuasaan penjaga gawang jadi apabila ada pemain yang berbenturan dengan penjaga gawang atau kiper maka akan dianggap sebagai pelanggaran

Ukuran panjang 18,32 m

Lebar 5,5 m

Penalti Area Untuk Lapangan Sepak Bola

Kotak persegi panjang dekat gawang disebut sebagai kotak penalti area

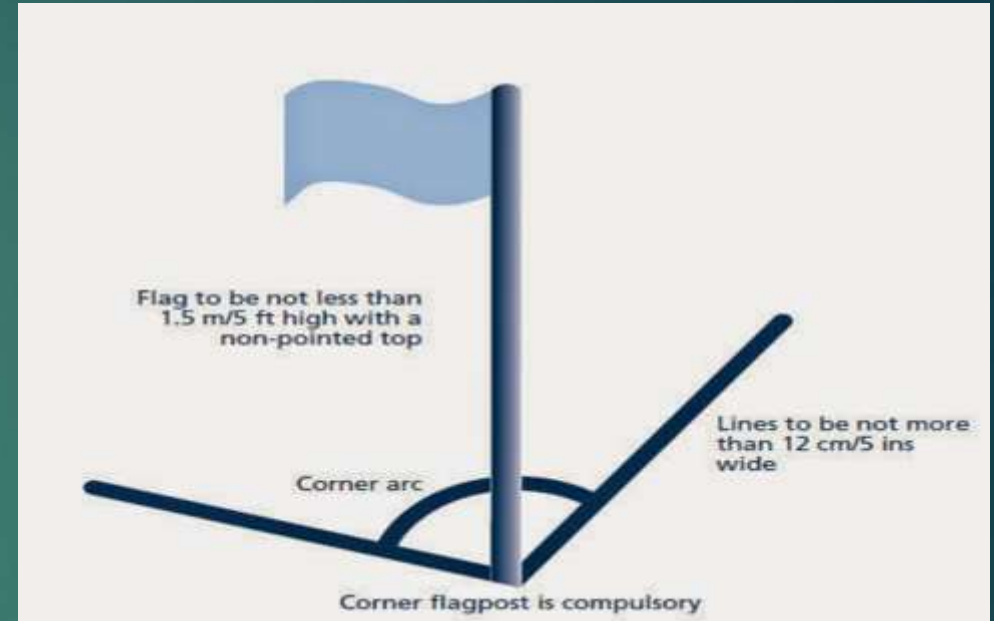
Panjang 40 m

Lebar 16,5 m

Titik putih tendangan penaltinya 11 m dari gawang

Gambar Bendera Sudut

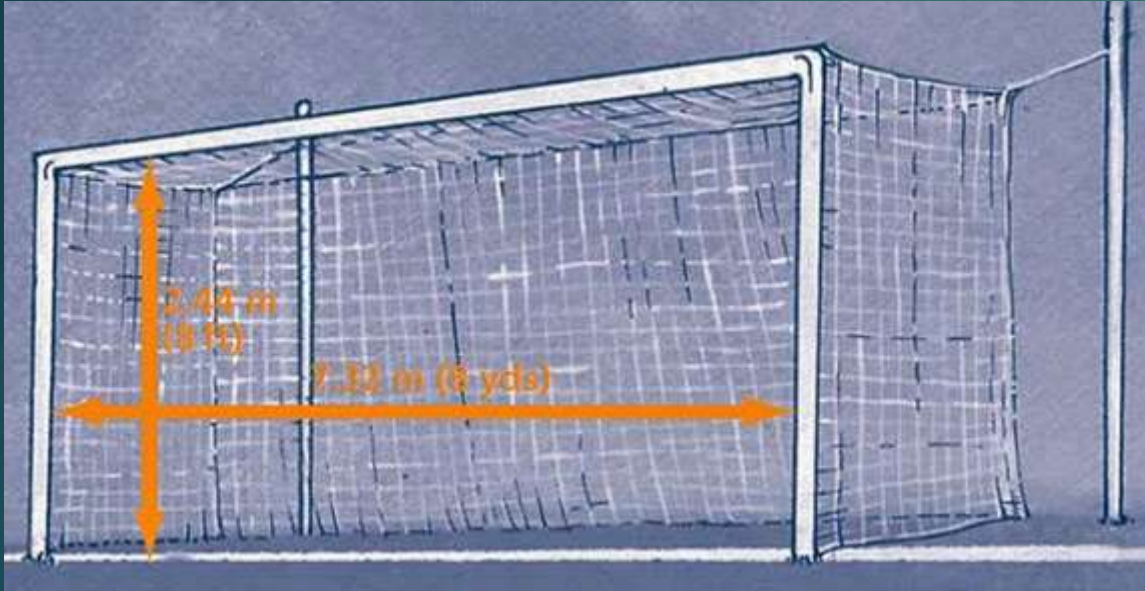
- ▶ **aris Tengah Pada Lapangan Sepakbola**
- ▶ Bagi 2 lapangan dengan ukuran yang sama lalu letakkan garis ditengahnya. Garis ini berfungsi untuk mengetahui daerah masing-masing.
- ▶ **ingkaran Tengah Pada Lapangan Sepak Bola**
- ▶ lingkaran tengah mempunyai ukuran radius 9,15 meter. Disinalah awal pertandingan dimulai (kick off)



Flag Post Di Pojok Lapangan Sepak Bola

- ▶ Sebuah posting bendera, tidak kurang dari 1,5 m (5 ft) tinggi, dengan ujung yang tidak runcing dan bendera harus ditempatkan di setiap sudut. Flag Posts juga dapat ditempatkan pada setiap akhir garis tengah, tidak kurang dari 1 m (1 yd) di luar garis sentuh.

Ukuran Gawang Pada Lapangan Sepak Bola



- Untuk mengukurnya bukan dari tiangnya tapi dari dalam tiang panjang 7,32 m (8 yds) tinggi 2,44 m (8 ft)



SEJARAH SEPAK BOLA

- ▶ Di akhir tahun 1920, pertandingan voetbal atau sepak bola sering kali digelar untuk meramaikan pasar malam. Pertandingan dilaksanakan sore hari. Sebenarnya selain sepak bola, bangsa Eropa termasuk Belanda juga memperkenalkan olahraga lain, seperti kasti, bola tangan, renang, tenis, dan hoki. Hanya, semua jenis olahraga itu hanya terbatas untuk kalangan Eropa, Belanda, dan Indo. Alhasil sepak bola paling disukai karena tidak memerlukan tempat khusus dan pribumi boleh memainkannya.
- ▶ Lapangan Singa (Lapangan Banteng) menjadi saksi di mana orang Belanda sering menggelar pertandingan panca lomba (vijfkam) dan tienkam (dasa lomba). Khusus untuk sepak bola, serdadu di tangsi-tangsi militer paling sering bertanding. Mereka kemudian membentuk bond sepak bola atau perkumpulan sepak bola. Dari bond-bond itulah kemudian terbentuk satu klub besar. Tak hanya serdadu militer, tetapi juga warga Belanda, Eropa, dan Indonesia membuat bond-bond serupa.
- ▶ Dari bond-bond itu kemudian terbentuklah Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) yang pada tahun 1927 berubah menjadi Nederlandsch Indische Voetbal Unie (NIVU). Sampai tahun 1929, NIVU sering mengadakan pertandingan termasuk dalam rangka memeriahkan pasar malam dan tak ketinggalan sebagai ajang judi. Bond China menggunakan nama antara lain Tiong un Tong, Donar, dan UMS. Adapun bond pribumi biasanya mengambil nama wilayahnya, seperti Cahaya Kwitang, Sinar Kernolong, atau Si Sawo Mateng.
- ▶ Pada 1928 dibentuk [Voetbalbond Indonesia Jakarta](#) (VIJ) sebagai akibat dari diskriminasi yang dilakukan NIVB. Sebelumnya bahkan sudah dibentuk Persatuan Sepak Bola Djakarta ([Persidja](#)) pada [1925](#). Pada [19 April 1930](#), Persidja ikut membentuk Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di gedung Soceiteit Hande Projo, Yogyakarta. Pada saat itu Persidja menggunakan lapangan di Jalan Biak, Roxy, Jakpus.
- ▶ Pada tahun [1930-an](#), di Indonesia berdiri tiga organisasi sepak bola berdasarkan suku bangsa, yaitu Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) yang berganti nama menjadi Nederlandsch Indische Voetbal Unie (NIVU) pada tahun [1936](#) yang merupakan milik bangsa Belanda, [Hwa Nan Voetbal Bond](#) (HNVB) milik bangsa Tionghoa, dan Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia (PSSI) milik orang Indonesia. Pamor bintang lapangan Bond NIVB, G Rehatta dan de Wolf, mulai menemui senja berganti bintang lapangan bond China dan pribumi, seperti Maladi, Sumadi, dan Ernst Mangindaan. Pada [1933](#), VIJ keluar sebagai juara pada kejuaraan PSSI ke-3.
- ▶ Pada [1938](#) Indonesia lolos ke [Piala Dunia](#). Pengiriman [kesebelasan Indonesia](#) (Hindia Belanda) sempat mengalami hambatan. NIVU (Nederlandsche Indische Voetbal Unie) atau organisasi sepak bola Belanda di Jakarta bersitegang dengan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang telah berdiri pada bulan [April 1930](#). PSSI yang diketuai Soeratin Sosrosoegondo, insinyur lulusan Jerman yang lama tinggal di Eropa, ingin pemain PSSI yang dikirimkan. Namun, akhirnya kesebelasan dikirimkan tanpa mengikutsertakan pemain PSSI dan menggunakan bendera NIVU yang diakui FIFA.

- ▶ Pada masa Jepang, semua bond sepak bola dipaksa masuk Tai Iku Koi bentukan pemerintahan militer Jepang. Pada masa ini, Taisho, sejenis senam, menggantikan olahraga permainan. Baru setelah kemerdekaan, olahraga permainan kembali semarak.
- ▶ Tahun 1948, pesta olahraga bernama PON (Pekan Olahraga Nasional) diadakan pertama kali di Solo. Di kala itu saja, sudah 12 cabang olahraga yang dipertandingkan. Sejalan dengan olahraga permainan, khususnya sepak bola, yang makin populer di masyarakat, maka kebutuhan akan berbagai kelengkapan olahraga pun meningkat. Pada tahun 1960-1970-an, pemuda Jakarta mengenal toko olahraga Siong Fu yang khusus menjual sepatu bola. Produk dari toko sepatu di Pasar Senen ini jadi andalan sebelum sepatu impor menyerbu Indonesia. Selain Pasar Senen, toko olahraga di Pasar Baru juga menyediakan peralatan sepak bola.
- ▶ Pengaruh Belanda dalam dunia sepak bola di Indonesia adalah adanya istilah henbal, trekbal (bola kembali), kopbal (sundul bola), losbal (lepas bola), dan tendangan 12 pas. Istilah beken itu kemudian memudar manakala demam bola Inggris dimulai sehingga istilah-istilah tersebut berganti dengan istilah persepak bolaan Inggris. Sementara itu, hingga 1950 masih terdapat pemain indo di beberapa klub Jakarta. Sebut saja Vander Vin di klub UMS; Van den Berg, Hercules, Niezen, dan Pesch dari klub BBSA. Pemain indo mulai luntur pada tahun 1960-an[1].

Sejarah PSSI

- ▶ PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan nama Persatuan Sepak Raga **Seluruh** Indonesia. Sebagai organisasi olahraga yang lahir pada masa penjajahan Belanda, kelahiran PSSI ada kaitannya dengan upaya politik untuk menentang penjajahan. Apabila mau meneliti dan menganalisa lebih lanjut saat-saat sebelum, selama, dan sesudah kelahirannya hingga 5 tahun pasca proklamasi kemerdekaan tanggal 17 Agustus 1945, terlihat jelas bahwa PSSI lahir dibidani oleh muatan politis, baik secara langsung maupun tidak, untuk menentang penjajahan dengan strategi menyemai benih-benih nasionalisme di dada pemuda-pemuda Indonesia yang ikut bergabung.
- ▶ PSSI didirikan oleh seorang insinyur sipil bernama Soeratin Sosrosoegondo. Ia menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Teknik Tinggi di Heckelenburg, Jerman, pada tahun 1927 dan kembali ke tanah air pada tahun 1928. Ketika kembali, Soeratin bekerja pada sebuah perusahaan bangunan Belanda, *Sizten en Lausada*, yang berkantor pusat di Yogyakarta. Di sana dia merupakan satu-satunya orang Indonesia yang duduk sejajar dengan komisaris perusahaan konstruksi besar itu. Akan tetapi, didorong oleh semangat nasionalisme yang tinggi, dia kemudian memutuskan untuk mundur dari perusahaan tersebut.

Sejarah PSSI

- ▶ Setelah berhenti dari *Sizten en Lausada*, [Soeratin](#) lebih banyak aktif di bidang pergerakan. Sebagai seorang pemuda yang gemar bermain [sepak bola](#), dia menyadari kepentingan pelaksanaan butir-butir keputusan yang telah disepakati bersama dalam pertemuan para pemuda [Indonesia](#) pada tanggal [28 Oktober 1928](#) ([Sumpah Pemuda](#)). [Soeratin](#) melihat [sepak bola](#) sebagai wadah terbaik untuk menyemai nasionalisme di kalangan pemuda sebagai sarana untuk menentang [Belanda](#).
- ▶ Untuk mewujudkan cita-citanya itu, [Soeratin](#) rajin mengadakan pertemuan dengan tokoh-tokoh [sepak bola](#) di [Solo](#), [Yogyakarta](#), dan [Bandung](#). Pertemuan dilakukan dengan kontak pribadi secara diam-diam untuk menghindari sergapan [Polisi Belanda](#) (PID). Kemudian, ketika mengadakan pertemuan di [hotel kecil Binnenhof](#) di Jalan Kramat 17, [Jakarta](#), Soeri, ketua VIJ (*Voetbalbond Indonesische Jakarta*), dan juga pengurus lainnya, dimatangkanlah gagasan perlunya dibentuk sebuah organisasi [sepak bola](#) nasional. Selanjutnya, pematangan gagasan tersebut dilakukan kembali di [Bandung](#), [Yogyakarta](#), dan [Solo](#) yang dilakukan dengan beberapa tokoh pergerakan nasional, seperti [Daslam Hadiwasito](#), [Amir Notopratomo](#), A. Hamid, dan Soekarno (bukan [Bung Karno](#)). Sementara itu, untuk kota-kota lainnya, pematangan dilakukan dengan cara kontak pribadi atau melalui kurir, seperti dengan Soediro yang menjadi Ketua Asosiasi Muda [Magelang](#).

Kemudian pada tanggal [19 April 1930](#), berkumpul wakil dari VIJ ([Sjamsedin](#), mahasiswa RHS), BIVB - *Bandoengsche Indonesische Voetbal Bond* (Gatot), PSM - *Persatuan sepak bola Mataram Yogyakarta* (Daslam Hadiwasito, A. Hamid, dan M. Amir Notopratomo), VVB - *Vortenlandsche Voetbal Bond Solo* (Soekarno), MVB - *Madioensche Voetbal Bond* (Kartodarmoedjo), IVBM - *Indonesische Voetbal Bond Magelang* (E.A. Mangindaan), dan SIVB - *Soerabajasche Indonesische Voetbal Bond* (Pamoedji). Dari pertemuan tersebut, diambil keputusan untuk mendirikan PSSI, singkatan dari **Persatoean Sepak Raga Seloeroeh Indonesia**. Nama PSSI lalu diubah dalam kongres PSSI di [Solo](#) pada tahun [1930](#) menjadi *Persatuan sepak bola Seluruh Indonesia* sekaligus menetapkan [Ir. Soeratin](#) sebagai ketua umumnya.