

BAB II

BALL FELLING

Topik : Ball Felling

Standar Kompetensi : Mahasiswa Dapat Melakukan Teknik Ball Feeling
(Dasar Sentuhan Bola)

Tujuan Pembelajaran :

- a) Membiasakan kepekaan kaki dengan bola.
- b) Membiasakan sentuhan bagian kaki dengan bola.
- c) Memperkuat otot-otot yang berhubungan dengan gerakan kaki tersebut.

I. Uraian Materi

A. Basic Ball Feeling

Latihan-latihan dasar sentuhan bola dimaksudkan untuk mengumpulkan pengalaman praktis dasar dan dapat dianggap sebagai tingkat kemampuan dasar bermain sepakbola. Pada tahap ini, *basic ball feeling* harus dilakukan tanpa menggunakan tangan. Teknik dasar sentuhan bola yang diperagakan sebagai berikut :

a. Memutar Bola Dengan Telapak/Sol Sepatu

Teknik pelaksanaannya adalah :

- Kaki tumpu berada di belakang bola.
- Kaki tendang letakkan diatas bola kemudian sol sepatu bagian ujung yang menempel diatas bola.
- Putar bola sesuai dengan arah jarum jam dan sebaliknya menggunakan sol sepatu bagian depan.
- Kedua tangan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan tidak sepenuhnya pada bola.
- Lihat gambar 1, untuk lebih jelas.



Gambar 1 : Basic Ball Feeling Memutar Bola Dengan Telapak/Sol Sepatu

b. Tarik/Dorong Bola Kesamping Kiri dan Kanan Dengan Telapak/Sol Sepatu

Teknik pelaksanaanya adalah:

- Kaki tumpu berada di samping belakang bola
- Kaki tendang letakkan di atas bola kemudian sepatu bagian ujung yang menempel di atas bola.
- Dorong bola ke samping kanan dan kemudian tarik kesamping kiri menggunakan sol sepatu bagian depan, sol sepatu dengan bola pada saat menarik dan mendorong bola ada saatnya jarak (tidak lengket) antar kaki dengan.
- Kedua tangan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan tidak sepenuhnya pada bola.
- Lihat gambar 3, untuk lebih jelas :



Gambar 2 : Basic Ball Feeling Tarik/Dorong Bola Dengan Telapak/Sol Sepatu

c. Tarik/Dorong Bola Kesamping Kiri dan Kanan Dengan Telapak/Sol Sepatu

Teknik pelaksanaannya adalah:

- Kaki tumpu berada di samping belakang bola
- Kaki tendang letakkan di atas bola kemudian sepatu bagian ujung yang menempel di atas bola.
- Dorong bola ke samping kanan dan kemudian tarik kesamping kiri menggunakan sol sepatu bagian depan, sol sepatu dengan bola pada saat menarik dan mendorong bola ada saatnya jarak (tidak lengket) antar kaki dengan.
- Kedua tangan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan tidak sepenuhnya pada bola.
- Lihat gambar 3, untuk lebih jelas :



Gambar 3 : Basic Ball Feeling Tarik/Dorong Bola ke samping kiri dan kanan

d. Dorong dan Tarik Bola Lalu Jepit Dengan Punggung Kaki Ke Tulang Kering.

Teknik pelaksanaannya adalah :

- Kaki tumpu berada di samping belakang bola.
- Kaki tendang letakkan di atas bola kemudian sol sepatu bagian ujung yang menempel di atas bola.
- Dorong bola ke depan kemudian ke belakang menggunakan sol sepatu bagian depan, dan songket bola dari bawah kemudian di jepit dengan punggung telapak kaki ketulang kering.

- Kedua tangan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan tidak sepenuhnya pada bola.
- Lihat gambar 4, untuk lebih jelas :



Gambar 4 :
Tarik Bola Lalu Jepit Dengan Punggung Kaki Ke Tulang Kering

Demonstrasikan gerakan poin-poin diatas dengan perlahan, bertahap, dan sabar, bola yang digunakan sesuai dengan ukurannya. Untuk peningkatan keterampilan :

- Lakukan gerakan dengan berpindah-pindah arah.
- Gerakan dipercepat.
- Kombinasikan gerakan-gerakan di atas.

A. Ball Feeling

Gerakan yang harus diperagakan dalam ball feeling adalah sebagai berikut:

- Sentuhan bola dengan sisi kai bagian dalam.
- Sentuhan boladengan sol sepatu.
- Sentuhan sisi kakibagian dalam dan luar.
- Juggling (menimang bola).

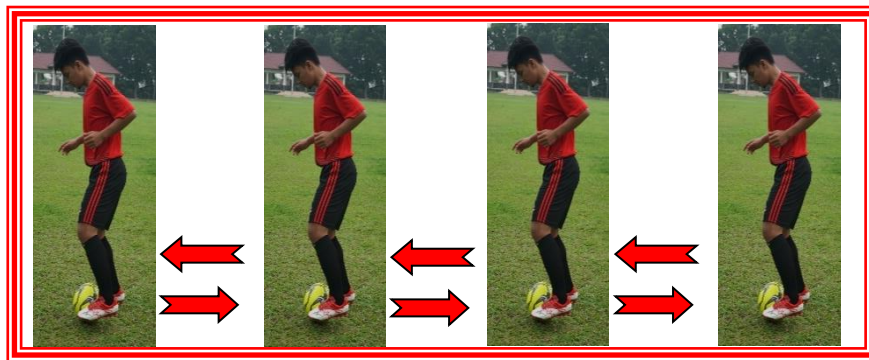
Pelaksanaan Poin A :

- Bagian bola yang disentuh oleh kaki yaitu bagian tengah bola samping kiri dan kanan.
- Bola berada di tengah/diantara kedua kaki di atas tanah.

- Bola digeser dari kaki kiri bagian dalam ke kaki kanan bagian dalam sambil melompat kecil-kecil.
- Kedua tangan terbuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan tidak sepenuhnya ke bola.
- Lihat gambar 5 dan 6, untuk lebih jelas :



Gambar 5 : Ball Feeling Di Tempat



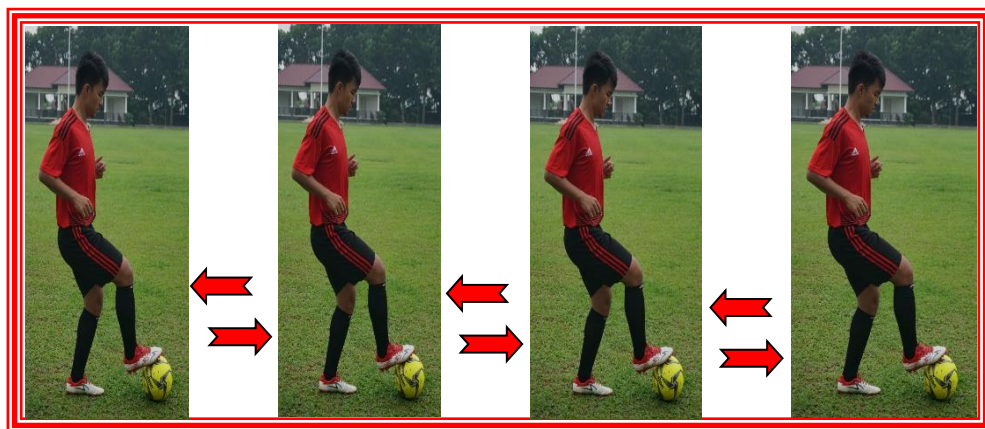
**Gambar 6 : Ball Feeling
Sentuhan Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam Maju dan Mundur**

Pelaksanaan Poin B :

- Bagian bola yang disentuh adalah bagian atas bola oleh sol sepatu bagian depan.
- Bola seolah-olah seperti dipijak lakukan bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan sambil melompat-lompat kecil.
- Kedua tangan terbuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan tidak sepenuhnya ke bola.
- Lihat gambar 7 dan 8, untuk lebih jelas :



Gambar 7 : Ball Feeling Di Tempat



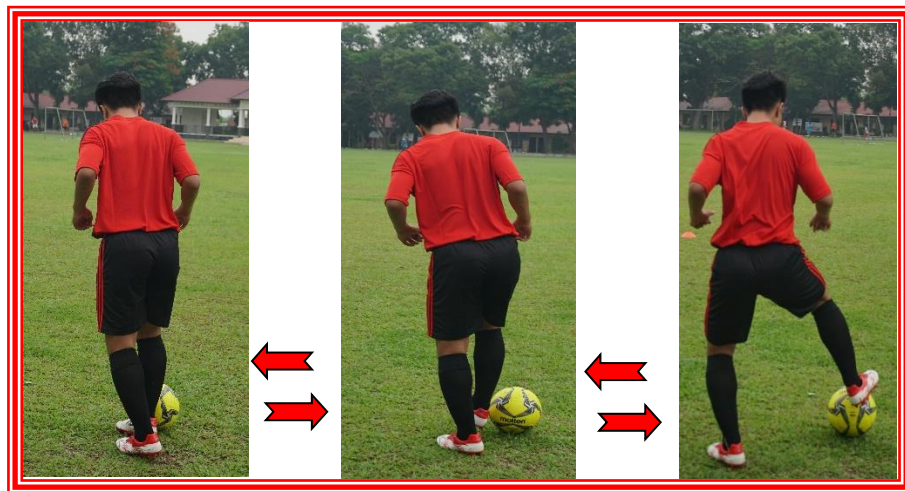
Gambar 8 : Ball Feeling Sentuhan Bola Dengan Sol Sepatu Maju, Mundur

Pelaksanaan Poin C :

- Bola ditarik ke arah dalam badan dari luar oleh sisi kaki bagian dalam melalui sol sepatu.
- Sentuhan bola pada kaki adalah dari sisi bola sebelah kanan melalui atas bola.
- Dan sebaliknya jika bola dimainkan dari sisi kaki bagian luar bola ditarik dari sisi bola bagian kiri melalui atas bola ditarik keluar badan arah kanan.
- Kedua kaki bersilangan pada saat menarik bola kesamping.
- Kedua tangan terbuka disamping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan tidak sepenuhnya pada bola.
- Lihat gambar 9 dan 10, untuk lebih jelas :



Gambar 9 : Ball Feeling Di Tempat



**Gambar 10 :
Ball Feeling Sentuhan Bola Dengan Sol Sepatu Samping Kiri dan Kanan**

Pelaksanaan Poin D :

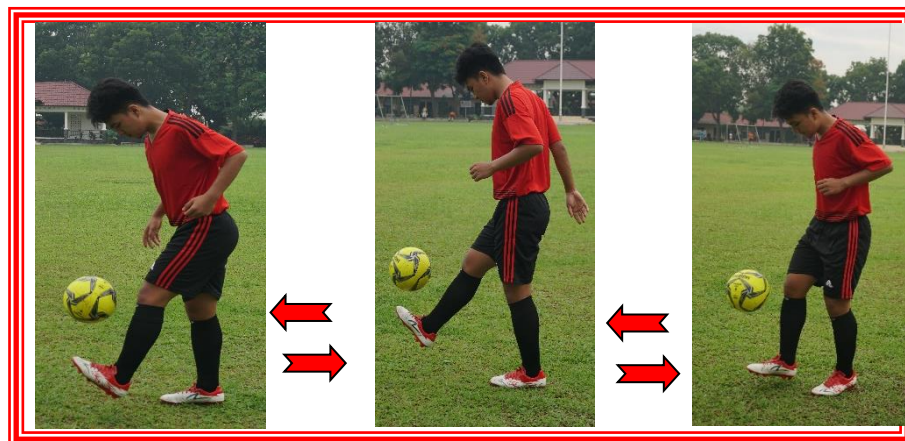
- Bola ditimbang-timbang dengan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian (setiap diusahakan hanya menyentuh bola satu kali).
- Dijaga agar bola tidak sampai berhenti.
- Perkenaan bola dengan kaki adalah bagian bawah bola oleh punggung/kura-kura kaki.
- Paha dan kepala juga dapat digunakan untuk menimbang bola secara bergantian.



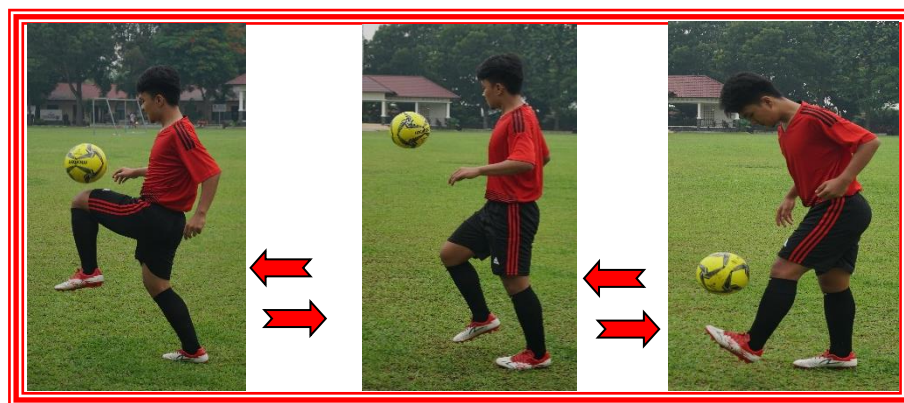
Gambar 11 :
Ball Feeling 1-3 adalah Juggling Kaki, Paha, dan Kepala Di Tempat

Untuk meningkatkan keterampilan demontrasikan gerakan poin-poin di atas :

- Di tempat, maju, mundur, ke kiri, dan ke kanan.
- Di tempat, hadap kiri, hadap kanan, dan balik badan.
- Di tempat, sambil berjalan, di dalam lingkaran, kombinasikan juggling antara kaki, paha dan kepala.



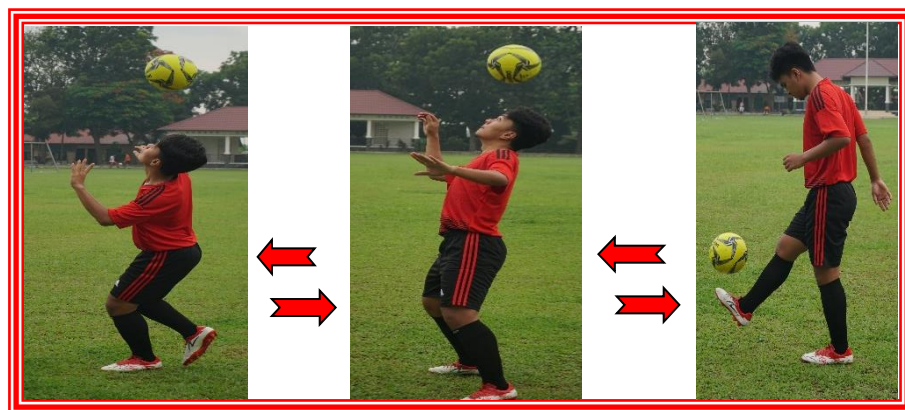
Gambar 12 :
Ball Feeling Juggling Kaki Kiri dan Kanan Sambil Berjalan



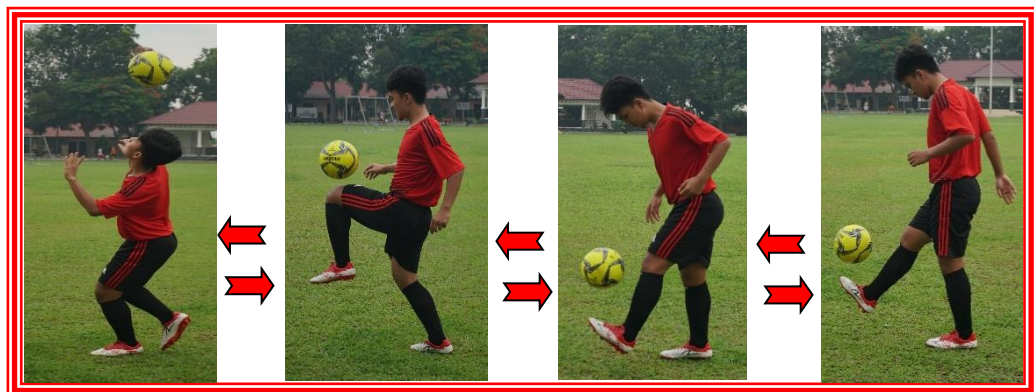
Gambar 13 :Ball Feeling Juggling Dengan Paha Sambil Berjalan



Gambar 14 : Ball Feeling
Kombinasi Juggling Kaki Kiri, Kanan dan Paha Sambil Berjalan



Gambar 15 : Ball Feeling Juggling Dengan Kepala Sambil Berjalan



Gambar 16 :Ball Feeling
Kombinasi Juggling Kaki Kanan, Kiri, Paha, dan Kepala Sambil Berjalan

II. Rangkuman

Ball Feeling adalah latihan-latihan sentuhan dasar terhadap bola yang harus dikuasai secara terus menerus di latih tanpa merasa bosan karena salah satu keterampilan yang dominan dalam bermain sepak bola.

III. Tugas

1. Lakukan juggling selama 10 menit.
2. Lakukan ball feeling keseluruhan arah selama 10 menit.
3. Kombinasikan ball feeling sambil berjalan selama 10 menit.

IV. Evaluasi

1. Tes Juggling selama 15 menit.
2. Pengamatan terhadap penguasaan teknik ball feeling.

Daftar Pustaka

1. Betty, Eric C. 2005. Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan. Bandung : CV. Pionir Jaya.
2. Betty, Eric C. 2005. latihan metode baru sepak bola pertahanan. Bandung : CV. Pionir Jays.
3. PSSI. 2004. Pedoman Pembinaan Dasar Sepak Bola. Jakarta : Bidang Sumber Daya.
4. Liestiandi dkk. 2004. buku Penuntun kurikulum Pelajaran Sepak Bola. Medan Pengda PSSI Sumut.