

BAB III

MENENDANG BOLA

Topik : Menendang (Kicking)

Standar Kompetensi : Mahasiswa Mampu Melakukan Teknik Dasar Menendang Bola dengan Tepat dan Benar.

Tujuan Pembelajaran :

- a) Mahasiswa dapat menendang bola mendatar dengan sisi kaki bagian dalam, luar, kura-kura, ujung kaki, dengan tepat dan benar kepada teman.
- b) Mahasiswa dapat menendang bola melambung dengan sisi kaki bagian dalam, luar kura-kura, ujung kaki dengan tepat dan benar kepada teman.

I. Uraian Materi

Menurut Sucipto menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Kemudian Sarumpaet mengatakan bahwa menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendangbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, mengelinding maupun melayang di udara. Hadi suyono dkk menambahkan bahwa menendang adalah memindahkan bola dengan menggunakan kaki dari suatu tempat ketempat lain baik dalam keadaan diam, bergerak , maupun melayang di udara.

Tujuan dari menendang bola adalah untuk mengumpan (Passing) ke teman, menembak bola ke gawang (Shooting at the goal), untuk memulai kembali permainan setelah pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman,tendangan gawang,dan untuk menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan.

A. Teknik Menandang Bola

1. Menendang bola dengan sisi kaki bagian dalam (The inn side of the foot).
2. Menendang bola dengan sisi bagian luar (The out side of the foot).

3. Menendang bola dengan kura-kura/punggung kaki (The in step of the foot).
4. Menendang bola dengan ujung kaki (The toe oof the foot).
5. Menendang bola dengan tumit (Theheel of the foot).
6. Menendang bola dengan telapak/sol sepatu.

B. Metode menendang bola.

B.1. menendang Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam.

Teknik pelaksanaan menendang bola dengan sisi kaki bagian dalam adalah :

- Awalan lurus dengan bola.
- Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung sepatu menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki sepak diputar keluar dengan pangkal paha sehingga kaki sapak membentuk sudut 90^0 dengan tumpu.
- Pergelangan kaki (engkel) bagian dalam yang kontak dengan bola diputar ke arah luar.
- Bola ditendang tepat dengan titik pusatnya.
- Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- Pangangan ditujukan ke arah bola mengikuti arah jalan bola/sasaran.
- Kedua lengan terbuka disamping badan.
- Lihat pada Gambar 17 :



Gambar 17 : Menendang Bola dengan Sisi Kaki Bagian Dalam

B.2. Menendang Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Luar

Teknik pelaksanaan menendang bola dengan sisikaki bagian luar adalah :

- Posisi badan dibelakang bola, awalan lurus dengan bola ,kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung sepatu menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki sepak berada dibelakang bola, pergelangan kaki ditekuk ke bawah dan diputar kedalam.
- Perkenaan kaki pada bola pada sisi kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong sedikit sekitar 45^0 menghadap sasaran arah bola.
- Pandangan ke bola dengan mengikuti jalanya bola kesasaran.
- Kedua lengan dibuka menjaga keseimbangan di samping badan.
- Lihat pada gambar18:



Gambar 18 : Menendang Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Luar

B.3. Menendang Bola Dengan Punggung/Kura-Kura Kaki

Teknik pelaksanaan menendang bola dengan sisi kaki bagian atas/kura-kura/punggung kaki adalah :

- Posisi badan dibelakang bola, awalan lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung sepatu

menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk , badan sedikit condong ke depan.

- Kaki sepak berada di belakang bola,pergelangan kaki ditekuk kebawah menghadap kedepan /sasaran.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola, padasaat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- Gerakan lanjutan kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- Pandangan ke bola dengan mengikuti jalanya bola ke sasaran.
- Kedua lengan dibuka menjaga keseimbangan disamping badan.
- Lihat pada Gambar19 :



Gambar 19 : Menendang Bola Dengan Punggung Kaki

B.4. Menendang Bola dengan Ujung Kaki.

Teknik pelaksanaan menendang bola dengan ujung kaki adalah :

- Posisi badan dibelakang bola, awalan lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan dibelakang bola dengan ujung sepatu menghadap ke depan, badan sedikit condongke belakang.
- Kaki sepak berada dibelakang bola, pergelangan kaki ditekuk ke atas ujung kaki menghadap ke depan/sasaran.

- Perkenaan kaki pada bola tepat pada ujung sepatu/kakidan tepat pada tengah tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan .
- Gerakan lanjutan kaki tendang diarahkan pada bola.
- Pandangan ke bola dengan mengikuti jalanya bola ke sasaran.
- Kedua lengan dibuka menjaga keseimbangan di samping badan.
- Lihat pada Gambar 20 :



Gambar 20 : Menendang Dengan Ujung Sepatu

B.5. Menendang Bola Dengan Tumit

Teknik pelaksanaan menendang bola dengan tumit:

- Kaki tumpu diletakkan kurang lebih selebar kaki di samping bola.
- Ujung sepatu berlawanan dengan arah jalanya bola.
- Lutut ditekuk sedikit.
- Kaki tendang din ayun dari depan ke belakang dengan suatu hentakan.
- Kaki yang kontak dengan bola adalah tumit.
- Kedua tangan terbuka tidak kaku.
- Lihat Gambar 21 :



Gambar 21 : Menendang Bola Dengan Tumit

B.6. Menendang Bola Dengan Telapak/Sol Sepatu

Teknik pelaksanaan menendang bola dengan telapak/sol sepatu adalah :

- Kaki tumpu diletakkan kurang lebih selebar kaki di belakang bola.
- Ujung sepatu diangkat ke arah atas dengan arah jalannya bola.
- Pergelangan sedikit ditekuk ke atas.
- Lutut ditekuk sedikit.
- Kaki tendang diayun dari belakang ke depan dengan suatu hentakan.
- Kaki yang kontak dengan bola adalah telapak kaki/sol sepatu bagian depan sedikit ke tengah telapak/sol sepatu.
- Kedua tangan terbuka tidak kaku.
- Lihat Gambar 22 untuk lebih jelas :



Gambar 22 : Menendang Bola Dengan Telapak/Sol Sepatu

II. Rangkuman

Menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki dengan baik, dan untuk dapat bermain secara efisien.

Tujuan dari menendang bola adalah untuk mengumpan (Passing), ke teman, menembak bola ke gawang (Shooting at the goal), untuk memulai kembali permainan. Beberapa teknik menendang bola adalah : 1) Menendang bola dengan sisi kaki bagian dalam (The inn side of the foot). 2) Menendang bola dengan sisi bagian luar (The out side of the foot). 3) Menendang bola dengan kura-kura/punggung kaki (The in step of the foot). 4) Menendang bola dengan ujung kaki (The toe of the foot). 5) Menendang bola dengan tumit (The heel of the foot). 6) Menendang bola dengan telapak/sol sepatu.

III. Tugas

1. Lakukan menendang bola menggunakan sisi kaki bagian dalam 50 kali.
2. Lakukan menendang bola menggunakan sisi kaki bagian luar 50 kali.
3. Lakukan menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar 50 kali.

IV. Evaluasi

1. Tes menendang bola ke dinding selama 15 detik.
2. Mengamati gerakan menendang bola.

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. Bidzinski, Martin. 1996. The Soccer Coaching. Marlborough; The Crowood Press.
4. Hady Suyono, dkk, 1997. Tekni-Tekni dasar Sepak Bola. Medan; FPOK- IKIP.

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