

BAB VI

MENYUNDUL BOLA

Topik : Menyundul Bola

Standar Kompetensi : Mahasiswa mampu melakukan Teknik Dasar Menyundul Bola.

Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa mampu menyundul bola kearah teman.
2. Mahasiswa mampu menyundul bola memakai awalan ke arah teman.
3. Mahasiswa mampu menyundul bola sambil melompat ke arah tertentu.

I. Uraian Materi

Menurut Bambang dkk menyundul bola adalah pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Sarumpeat menambahkan bahwa teknik menyundul bola yang sangat menentukan adalah perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu kening bagian depan. Sedangkan menurut Bidang Sumber Daya PSSI untuk melakukan *heading* penjelasan secara teknis, perkenaan bola dengan kepala, pandangan ke arah bola, langkah kaki pada saat melakukan *heading*, posisi dagu dan dada, dan pergerakan pada saat *heading*. Sukintaka dkk menjelaskan bahwa menyundul bola adalah gerakan dari seluruh badan, yang harus diperhatikan ialah penggunaan dari sekelompok otot-otot leher dari tubuh, seperti otot-otot leher ditegangkan dan dahi adalah kontak dengan bola.

Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil melompat. Banyak goal tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

a. Menyundul Bola Sambil Berdiri

Menyundul bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala. Teknik pelaksanaan menyundul bola sambil berdiri adalah sebagai berikut :

- a. Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran.
- b. Kedua lutut sedikit di tekuk.
- c. Lengtingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan kedatangannya bola dan dagu merapat dengan leher.
- d. Dengan gerakan bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan kedua lutut di luruskan, badan di lecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- e. Seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, sehingga berat badan berada di depan dan menghadap sasaran.
- f. Salah satu kaki maju ke depan sebagai gerak lanjutan.
- g. Kedua lengan menjaga keseimbangan.
- h. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 49 dan 50.



Gambar 49 dan 50 : Menyundul Bola dengan Berdiri dan Jongkok.

b. Menyundul Bola Sambil Melompat/Meloncat

Menyundul bola sambil meloncat/melompat pada umumnya dilakukan menakala datangnya bola dari luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal. Teknik pelaksanaan menyundul bola sambil meloncat/meloncat adalah sebagai berikut :

- Meloncat/melompat sesuai datannya bola.
- Pada saat mencapai titik tertinggi/terjatuh, badan dilentingkan, otot-otot leher di kontraksikan, pandangan ke sasaran dan dagu merapat dengan leher.
- Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul dan dorong badan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- Badan di condongkan ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif.
- Untuk lebih jelasnya lihat gambar 51 dan 52.



Gambar 51 dan 52 : Menyundul Bola Sambil Melompat dan Melayang

II. Rangkuman

Menyundul bola adalah gerakan dari seluruh badan dan pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala yang paling lebar yaitu kening bagian depan, pandangan kearah bola, langkah kaki pada saat melakukan *heading*, posisi dagu dan dada, dan pergerakan pada saat *heading* tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawang/membuang bola.

III. Tugas

1. Lakukan *heading* selama 15 menit
2. Lakukan *heading* sendiri keatas sebanyak 100 kali

IV. Evaluasi

1. Test *heading* selama 1 menit ke dinding.
2. Test pengamatan *heading*.

Daftar Pustaka

1. A. Sarupeat. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Dep P & K.
2. Bambang, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depnas
3. Betty, Eric C. 2005. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
4. Betty, Eric C. 2005. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Pertahanan*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
5. Bidzinski, Martin. 1996. *The Soccer Coaching*. Marlborough; The Crowood Press.
6. Hady, Suyono, dkk. 1997. *Teknik-Teknik Dasar Sepak Bola*. Medan: FPOK-IKIP.
7. Liestiasi dkk. 2004. *Buku Penuntun Kurikulum Pelajaran Sepak Bola*. Medan. Pengda PSSI Sumut.
8. PSSI. 2004. *Pedoman Pembinaan Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Bidang Sumber Daya.
9. Sukintaka dkk. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Dep P & K.