

## VARIASI PEBELAJARAN MENYUNDUL BOLA

### 1. Meningkatkan Keterampilan dalam Menyundul Bola

- a. Tujuan pembelajaran pada tahap ini adalah menekankan penguasaan keterampilan menyundul bola ke segala arah.

1. Kegiatan mahasiswa dalam belajar sepak bola, seperti : menyundul bola. Mahasiswa berbaris berhadapan, pemain A melemparkan bola dan pemain B melakukan *heading* tanpa melompat, lakukan bergantian 20 kali bergantian, lihat gambar 53.



**Gambar 53 : *Heading* Berhadapan Tanpa Lompat**

2. Mahasiswa berbaris berhadapan, pemain A melemparkan bola dan pemain B melakukan *heading* dengan awalan dan melakukan lompatan, lakukan bergantian 10 kali bergantian, lihat gambar 54 :







**Gambar 54 : *Heading* Berhadapan dengan Awalan dan Melompat**

3. Mahasiswa berbaris berhadapan, pemain A melemparkan bola dan pemain B jongkok melakukan *heading* sambil melompat kedepan, lakukan bergantian 10 kali bergantian, lihat gambar 55:



**Gambar 55 :  
*Heading* Berhadapan dengan Awalan Jongkok Lompat ke Depan**



4. Dua orang mahasiswa berbaris berhadapan, pemain A melempar bola dan pemain B langsung melakukan *heading* yang dipantulkan ke tanah tanpa melompat, lakukan bergantian 10 kali bergantian, lihat gambar 56 :



**Gambar 56 :**  
***Heading* Berhadapan Dipantulkan ke Tanah Tanpa Lompat**

5. Dua orang mahasiswa saling berhadapan melakukan *heading* dari kepala ke kepala arahkan bola setepat mungkin kepada pemain yang di depannya, lakukan sebanyak mungkin, lihat gambar 57 :



**Gambar 57 : Saling *Heading* Berhadapan Tanpa Awalan**

6. Kelompok pertama mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok terdiri dari 3 orang atau lebih saling berhadapan saling melakukan *heading* dan setelah melakukan *heading* mahasiswa berpindah tempat ke kelompok yang didepannya, lakukan sebanyak mungkin, lihat gambar 58 :

Kelompok kedua seorang mahasiswa sebagai pemberi umpan kepada 4 orang atau lebih yang terdiri di depannya, bola di *heading* kepada pemain yang di depannya beraturan satu persatu, lihat gambar 59 :



**Gambar 58 dan 59 : *Heading* Berkelompok**

7. Mahasiswa membentuk lingkaran yang terdiri dari 7 orang atau lebih, satu orang pemain berada di tengah lingkaran sebagai pembagi/ pengumpan bola kepada pemain yang berada di pinggir lingkaran, bagi dan arahkan bola tepat kepada pemain yang berada di pinggir, lihat gambar 60 :





**Gambar 60 : *Heading* Posisi Bentuk Lingkaran**

8. Mahasiswa membentuk segitiga yang terdiri dari 3 orang, lakukan *heading* segitiga arahkan bola tepat kepada teman lakukan sebanyak mungkin, lihat gambar 61 :



**Gambar 61 : *Heading* Posisi Bentuk Segitiga**



9. Mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 3 orang atau lebih 1 kelompok, 1 orang sebagai pelempar bola, 1 orang sebagai penghalang dan 1 orang yang melakukan *heading*, bola di lemparkan melewati atas kepala pemain yang menghalangi/lawan, pemain yang melakukan *heading* terdiri di belakang, pada saat bola melewati atas kepala pemain penghalang pemain yang di belakang melakukan *heading* dengan melompat, sehingga bola di *heading* diatas kepala pemain penghalang, lakukan sebanyak mungkin, untuk lebih jelas lihat gambar 62 :



**Gambar 62 : *Heading* Melewati Atas Kepala Pemain Penghalang**

10. Pada latihan ini kombinasi teknik dasar menendang/*passing* dan *heading* dari tendangan sudut ke arah gawang, beberapa pemain berdiri di depan gawang siap untuk melakukan *heading* kearah gawang/menciptakan gol dari umpan lambung

dari daerah sudut lapangan lakukan beberapa kali, untuk lebih jelas lihat gambar 63 :



**Gambar 63 : Kombinasi *Passing* dan *Heading* Di Depan Gawang**

11. Pada latihan ini kombinasi teknik dasar menendang/*passing* dan *heading* dari tendangan sudut ke arah gawang, beberapa pemain berdiri di depan gawang siap untuk melakukan *heading* ke arah gawang/menciptakan gol dan menghalau bola ke arah tengah lapangan dari pemain bertahan dari umpan lambung dari daerah sudut lapangan lakukan beberapa kali, untuk, lebih jelas lihat gambar 64 :



**Gambar 64 :  
Kombinasi *Passing* dan *Heading* Di Depan Gawang Pemain Penyerang dan Pemain Bertahan dari Tendangan Sudut Kiri Kanan**



12. Pada latihan kombinasi teknik dasar menendang/*passing*, *heading* dan *shooting* ke gawang dari tendangan sudut, beberapa pemain berdiri di depan gawang siap untuk melakukan *heading* dan *shooting* kearah gawang/menciptakan gol dari umpan lambung dari daerah sudut lapangan, pemain yang melakukan tendangan sudut memberi umpan melambung ke pemain yang berada di daerah gawang, seorang pemain melakukan *heading* ke teman yang berada di dekatnya kemudian melepaskan tendangan keras ke gawang, lakukan beberapa kali, lihat gambar 65 :



**Gambar 65 :**  
**Kombinasi *Passing*, *Heading* dan *Shooting* ke Gawang Pemain Penyerang dari Tendangan Sudut Kiri Kanan**