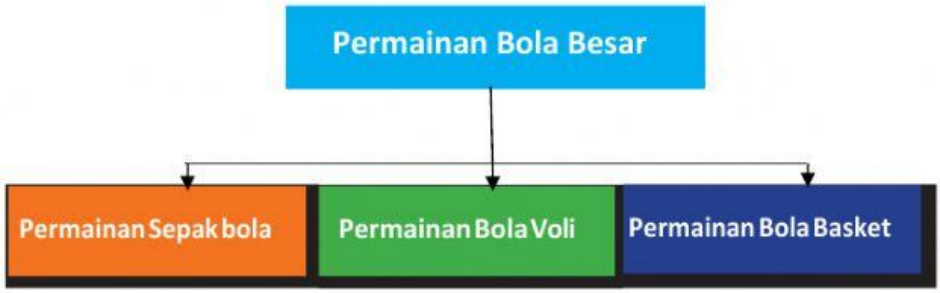
Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar



A. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Sepak bola

1. Permainan Sepak bola

Pernahkah kalian bermain sepak bola? Permainan Sepak bola dimainkan di lapangan oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak- banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan dengan aturan tertentu. Karakteristik permainan adalah memainkan bola dengan menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali lengan/tangan, khusus penjaga gawang boleh menggunakan lengan/tangan di daerah gawangnya. Manfaat bermain sepak bola diantaranya dapat menjaga kebugaran tubuh apabila dilakukan secara teratur, menjalin kerjasama bermain sepak bola, menumbuhkan kejujuran, dan menambah pengetahuan serta keterampilan. Keterampilan gerak dalam permainan sepak bola adalah: menendang/*passing*/*shooting*, mengontrol/ *controlling*, menggiring/*dribbling*, dan menyundul/*heading* bola.

LIVEWORKSHEETS

2. Analisis Keterampilan Gerak Menendang Bola

Keterampilan gerak menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar.

a. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri dengan posisi badan lurus di belakang bola.
2) Salah satu kaki menumpu di samping bola dengan ujung kaki mengarah ke depan serta lutut sedikit ditekuk dan badan agak condong ke depan.
3) Kaki dibuka keluar sehingga mata kaki mengarah ke depan bola.
4) Pandangan dipusatkan pada bola yang akan ditendang dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
5) Kaki tendang ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke depan mengenai bola dengan menggunakan kaki bagian dalam tepat pada titik pusat tendangan hingga bola bergerak ke depan.
6) Gerakan selanjutnya diikuti oleh geraklanjut dari kaki tendang yang diimbangi anggota tubuh lainnya.
7) Perhatikan gambar 1.1.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam, yaitu: sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

LIVEWORKSHEETS

b. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri di belakang bola.
2) Kaki tumpu harus di samping bola dengan jarak satu kepal tangan.
3) Badan sedikit condong ke depan, kedua lengan rileks untuk menjaga keseimbangan dan pandangan dipusatkan ke bola
4) Pada saat kaki tendang mengayun ke depan, kaki mengarah ke bola, pergelangan kaki di titik tengah, ujung kaki selangkah ke samping bawah bola.
5) Bola ditendang tepat pada sasaran titik pusat tendangan dengan perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.
6) Sikap akhir tendangan diikuti oleh gerak lanjut kaki tendang yang diikuti anggota badan seluruhnya.
7) Perhatikan gambar 1.2.

Gambar 1.2 Keterampilan Gerak Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam, yaitu: sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

c. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola menggunakan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri di belakang bola.
2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak satu kepal tangan.
3) Kaki tendang ke belakang lurus dengan bola dan pandangan ke arah tendangan.
4) Kaki tendang diayunkan ke belakang kemudian ayunkan ke depan menyentuh bola sekuat- kuatnya dengan perkenaan pada punggung kaki.
5) Sikap akhir dari tendangan diikuti dengan gerak lanjut kaki tendang dan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.
6) Perhatikan gambar 1.3.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam, yaitu sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

LIVEWORKSHEETS

3. Analisis Keterampilan Gerak Mengontrol Bola

a. Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan telapak kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri.
2) Dekati bola yang sedang bergerak.
3) Hentikan bola dengan telapak kaki.
4) Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

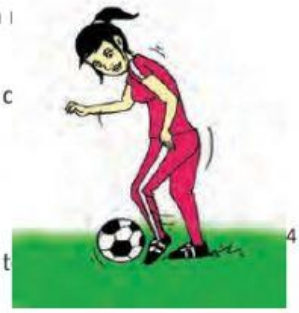
Gambar 1.6 Mengontrol bola menggunakan telapak kaki

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan telapak kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki lainnya kurang menjaga keseimbangan.

b. Mengontrol Bola Menggunakan Punggung Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola dengan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri kemudian bergerak ke arah bola.
2) Angkat kaki ke depan atas untuk menghentikan bola kaki di bawah bola melambung.
3) Tahan bola dengan menggunakan punggung kaki c atautarikan.
4) Jatuhkan bola di antara kedua kaki.
5) Perhatikan gambar 1.7.



Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering t mengontrol bola menggunakan punggung kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki yang menahan bola tidak digerakkan/ditarik ke belakang.

LIVEWORKSHEETS

c. Mengontrol Bola dengan Dada

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan dada dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang dengan cermat.
2) Bergerak maju untuk menjemput bola.
3) Busungkan dada sehingga terbuka lebar dan kedua tangan melebar dalam posisi yang seimbang.
4) Tahan bola tepat di dada dengan sedikit sentuhan atau tarikan ke belakang.
5) Perhatikan gambar 1.8.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola dengan dada, yaitu: badan kaku, kaki tidak dibuka, dada tidak
dibusungkan dan lengan/tangan tidak terbuka, dan
tidak ada gerakan menjemput bola.

a. Mengontrol Bola Menggunakan Paha

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan paha dengan urutan gerakan sebagaiberikut:

1) Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang di udara.
2) Bergerak ke arah datangnya bola.
3) Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dalam posisi seimbang.
4) Angkat salah satu kaki dan tekuk lutut hingga bidang datar paha berada tepat di bawah lambungan bola.
5) Hentikan bola melalui sedikit sentuhan dengan paha.
6) Jatuhkan bola di antara kedua kaki.
7) Perhatikan gambar 1.9.

Gambar 1.9 Mengontrol bola dengan paha

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan paha adalah badan kaku, kaki tidak tidak diangkat, paha tidak dalam bidang datar, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

b. Mengontrol Bola Menggunakan Perut

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan perut yang dilakukan apabila posisi bola melayang di udara atau bola pantulan dari tanah dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Sikap berdiri dan mengamati pergerakan bola yang melayang.
2) Bergerak ke depan untuk menjemput bola.
3) Tahan bola menggunakan perut dengan sentuhan atau menarik perut ke belakang sambil menjaga keseimbangan.
4) Jatuhkanlah bola di antara kedua kaki.

Gambar 1.10 Mengontrol bola dengan

LIVEWORKSHEETS

5) Perhatikan gambar 1.10.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan perut adalah badan kaku, perut tidak rileks,
perut kedua tangan tidak dibuka, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

4. Analisis Keterampilan Gerak Menggiring

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun daerah lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam bagian luar.

a. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dengan posisi badan agak condong ke depan, punggung kaki bagian dalam dekat bola, lutut sedikit ditekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.
2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
3) Bergerak ke depan dengan punggung kaki bagian dalam dan bola selalu bersentuhan.
4) Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.
5) Perhatikan gambar 1.12

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam, yaitu: badan kaku dan

Gambar 1.12 Menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam

tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak ditekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan.

b. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dengan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dengan salah satu kaki ditempatkan di depan menggunakan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut agak ditekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan.
2) Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan rileks.

LIVEWORKSHEETS

1) Bergerak ke depan dengan perkenaan punggung kaki bagian luar dan bola selalu bersentuhan.
2) Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.
3) Perhatikan Gambar 1.13.

Gambar 1.13 Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak ditekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan.

5. Analisis Keterampilan Gerak Menyundul

]

Keterampilan Gerak menyundul bola (*heading*) adalah suatu upaya mengambil bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala/dahi. Perkenaan bola pada kepala saat melakukan sundulan adalah dahi, karena dari merupakan bagian kepala yang terkuat. Menyundul bola dapat dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan.

a. Menyundul Bola Menggunakan Awalan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menyundul bola menggunakan awalan dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dalam posisi seimbang menghadap arah datangnya bola.
2) Pandangan mengarah datangnya bola.
3) Bergerak mendekati bola setelah berjarak kira- kira satu meter antara kepala dan bola, lalu melompat untuk melakukan sundulan dengan menguatkan leher.
4) Sundulan bola dilakukan dengan dahi.
5) Mendarat dengan tumpuan kedua kaki sedikit ditekuk/mengeper.
6) Perhatikan gambar 1.16.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menyundul bola dengan awalan, yaitu: badan kaku dan tidak seimbang, pandangan tidak pada bola, tidak bergerak mendekati bola, dan perkenaan tidak pada kening/dahi.

LIVEWORKSHEETS

b. Menyundul Bola Tanpa Awalan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menyundul bola tanpa awalan dapat dilakukan dengan urutan gerakan sebagai berikut:

1) Berdiri dalam posisi seimbang menghadap ke arah datangnya bola.
2) Kedua kaki dibuka sejajar bahu dan pandangan ke arah datangnya bola.
3) Kedua lengan terbuka ke samping tetapi rileks.
4) Bergerak mendekati bola dan lakukan sundulan dengan menguatkan leher.
5) Sundulan bola dilakukan dengan dahi.
6) Perhatikan gambar 1.17.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menyundul bola tanpa awalan, yaitu: badan kaku dan tidak seimbang, pandangan tidak pada bola, tidak bergerak mendekati bola, kedua lengan tidak rileks, dan perkenaan tidak pada dahi.

Gambar 1.17 Menyundul bola

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS