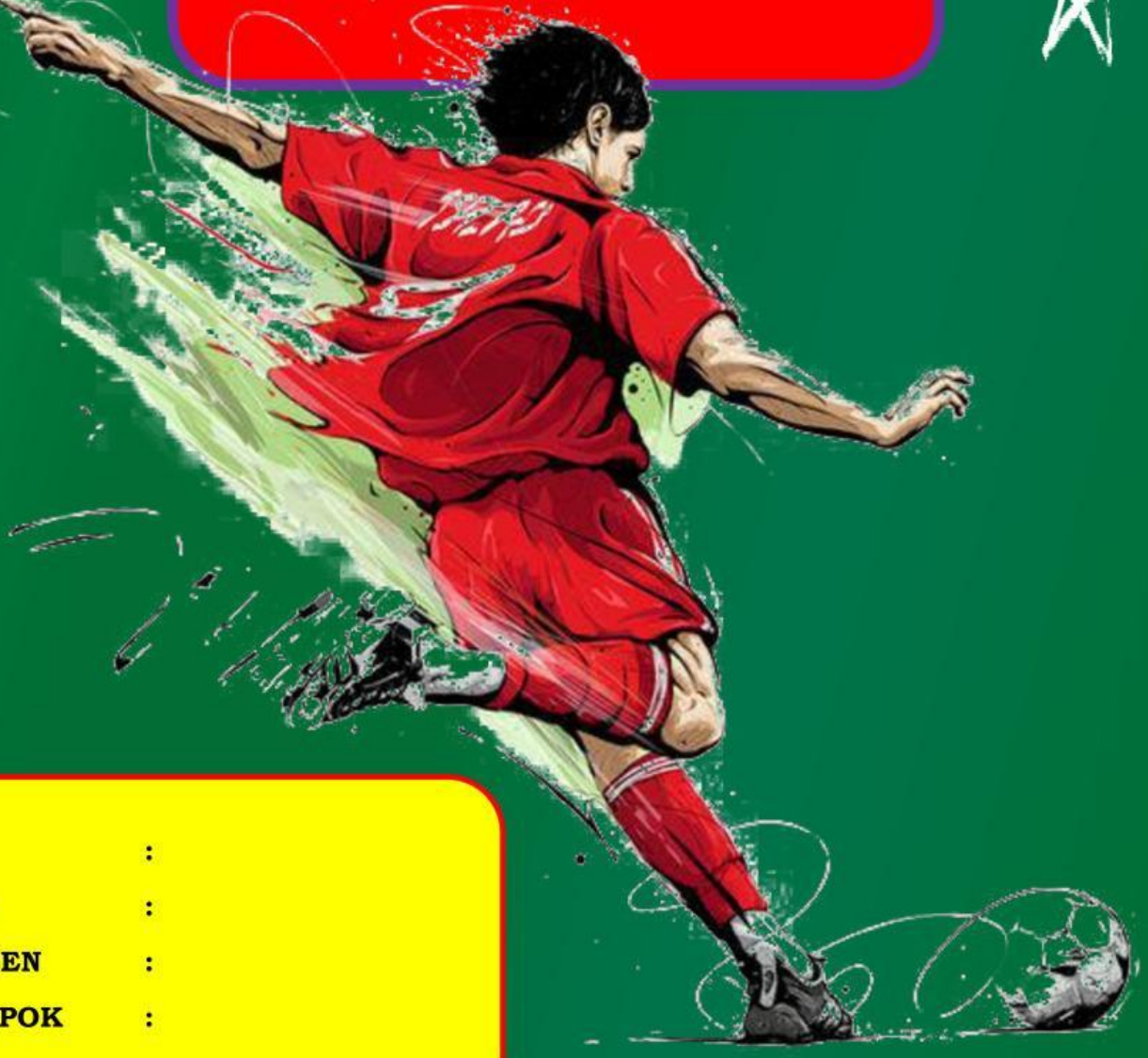
E-LKPD

SEPAK BOLA



NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

KELOMPOK :

Guru Mapel

Mahmudia Rahman

LIVEWORKSHEETS

RINGKASAN MATERI

1. **Passing Bola**

   Passing adalah teknik dasar dalam sepak bola untuk mengoper bola kepada rekan satu tim, baik dengan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki.

2. **Stopping Bola**

   Stopping adalah teknik menghentikan bola dengan berbagai bagian tubuh seperti kaki, paha, atau dada, guna mengontrol permainan.

3. **Dribbling Bola**

   Dribbling adalah teknik menggiring bola untuk melewati lawan atau membawa bola ke area lawan dengan kontrol yang baik.

4. **Shooting Bola**

   Shooting adalah teknik menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol, biasanya dilakukan dengan kekuatan penuh dan akurasi.

   I. **Lihatlah sebelum menendang bola.** Sebelum menembak, liriklah lapangan di depan Anda. Fokuslah sebisa mungkin pada titik sasaran tembakan. Perhatikan tempat pemain-pemain lain berada, termasuk bek, kiper, dan rekan satu tim Anda. Gunakan informasi-informasi ini untuk menyesuaikan tembakan atau mengubahnya menjadi operan kepada teman yang posisinya lebih bagus.

      - Tidak jarang Anda akan melihat pemain profesional melakukan tembakan tanpa melihat. Oleh karena telah memiliki banyak pengalaman bertanding, mereka bisa merasakan posisi para pemain di lapangan. Hal ini sering kali terjadi ketika dekat gawang karena melihat lapangan akan sedikit menunda tembakan.



LIVEWORKSHEETS

II. **Jaga pandangan pada bola.** Lihat kembali ke bawah dan terus lihat bola sampai ditendang. Dengan demikian, tembakan Anda bisa lebih kuat dan akurat.



III. **Berlarilah menuju bola dengan langkah teratur.** Jaga panjang langkah Anda tetap sama ketika berlari. Usahakan tidak melangkah terlalu jauh ke depan atau berlari pendek-pendek karena akan mengacaukan keseimbangan badan.

- Ketika menendang bola diam, jaga jarak sehingga Anda bisa mencapai bola hanya dalam 3-4 langkah.



LIVEWORKSHEETS

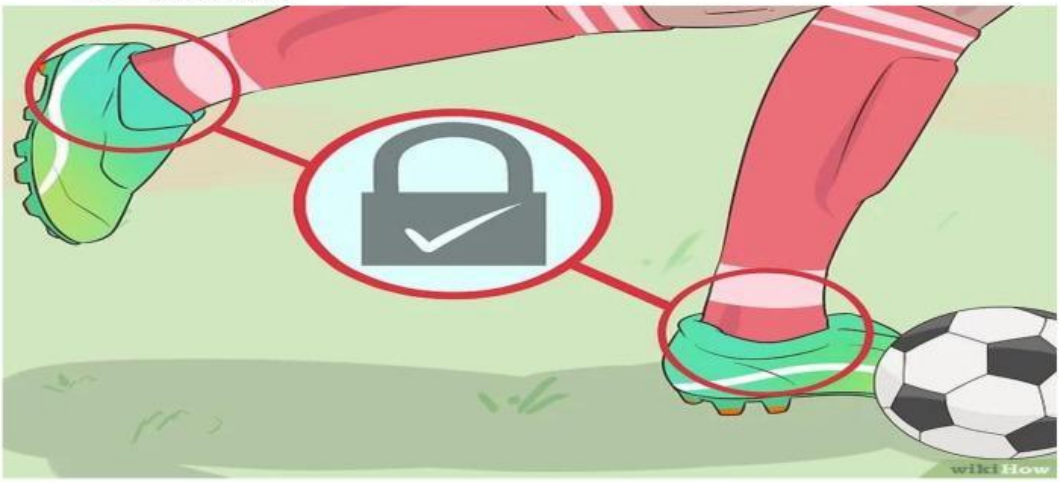
IV. **Jejakkan kaki yang tidak menendang di sebelah bola.** Posisi Anda menjejakkan kaki menentukan arah tembakan bola. Jejakkan kaki di sebelah bola, kira-kira sejauh lebar bahu dari kaki lainnya. Jarak menengah yang bagus seharusnya ideal untuk menembak. Jaga ujung jemari kaki menunjuk lurus menuju target.

- Jejakkan kaki lebih jauh dari bola akan membantu jika Anda perlu melambungkan tembakan, misalnya ketika menembak melewati pagar betis lawan.



V. **Ayunkan kaki penendang sejauh mungkin ke belakang.** Semakin jauh kaki dibawa ke belakang, tenaga tembakan akan semakin kuat. Tekukkan lutut dan jaga ujung jemari lurus menunjuk ke bawah. Dalam posisi menendang sempurna, kaki Anda akan tampak seperti membentuk huruf "V."

- Regangkan kaki sesering mungkin untuk meningkatkan kelenturannya.



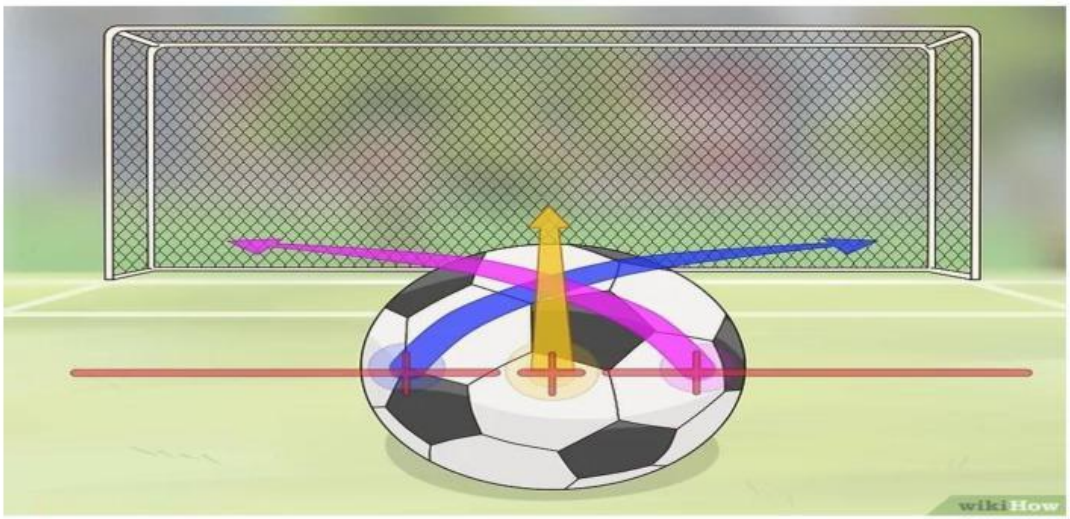
LIVEWORKSHEETS

VI. **Tahan pergelangan kaki sehingga tidak bergerak.** Hal ini juga disebut mengunci pergelangan kaki. Telapak kaki masih harus menunjuk ke bawah, lurus dan kukuh. Pergelangan kaki tidak boleh goyah saat menendang bola. Semua gerakan di pergelangan kaki akan melemahkan tembakan.



VII. **Berdiri tegap saat menembak.** Menjaga tetap di posisi netral memungkinkan Anda mengontrol jalur terbang bola secara maksimal. Condongkan badan ke depan sedikit kalau terasa lebih alami, tetapi jangan sampai membungkuk. Alih-alih, fokuslah untuk menghadap gawang.

- Jika bola sering melayang di atas net, Anda mungkin mencondongkan badan terlalu ke belakang. Kalau tembakan lebih rendah dari diinginkan, kemungkinan Anda terlalu membungkuk ke depan.



LIVEWORKSHEETS

VIII. **Incar titik tengah bola.** Pilih titik tempat kaki akan disentuhkan pada bola. Sering kali, titik ini adalah bagian bola yang terdekat dengan Anda. Menendang bola di tengah memungkinkan Anda mengontrol tembakan selagi menendang sekuat mungkin.

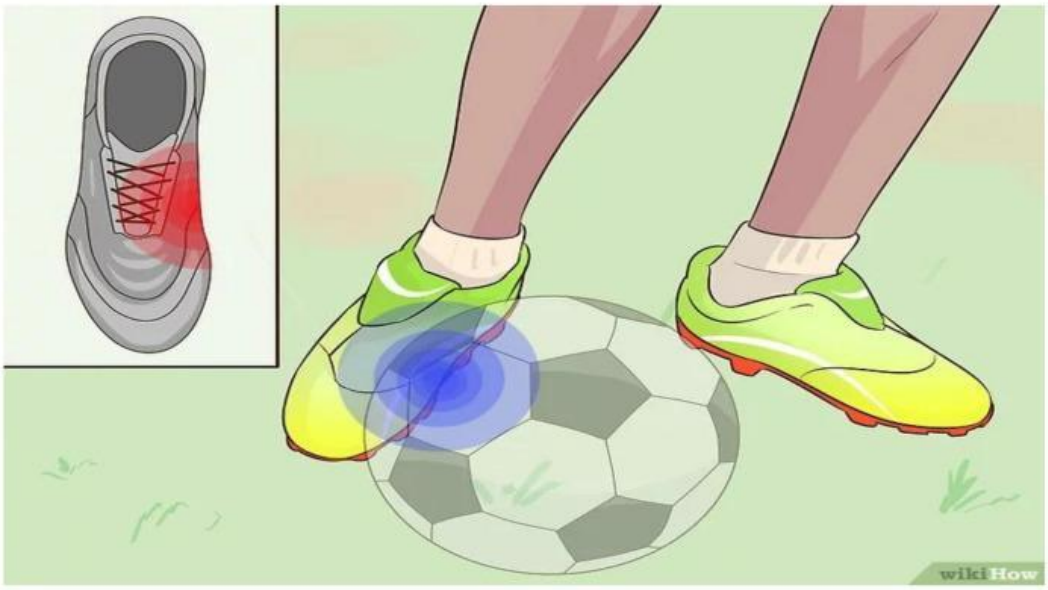
- Untuk lebih menaikkan tembakan di udara, tendang sedikit di bawah titik tengah bola.
- Untuk melakukan tendangan pisang, incarlah di kiri atau kanan titik tengah bola. Menendang di kiri titik tengah akan membuat bola melengkung ke kanan, sedangkan kalau ditendang di kanan, bola akan melengkung ke kiri.



IX. **Hantam bola dengan tali sepatu supaya lebih kuat.** Ayunkan kaki ke depan, dan tendang bola dengan bagian atas kaki untuk menghasilkan tembakan yang kuat tetapi akurat. Inilah tembakan yang akan perlu sering dilakukan dalam pertandingan.

- Kalau Anda ingin melengkungkan jalur tembakan lebih lanjut, tendang bola dengan sisi jemari kaki.

LIVEWORKSHEETS



X. **Tendang bola dengan sisi telapak kaki supaya lebih akurat.** Ketika mendekati bola, putar kaki ke samping. Tendang bola dengan sisi dalam kaki. Tembakan tidak akan terlalu kuat, tetapi tingkat akurasinya cukup tinggi, yang sering kali diperlukan ketika berada dekat gawang atau bek lawan tidak memberikan banyak ruang.



XI. **Tindak lanjuti dengan kaki penendang.** Setelah menghantam bola, jangan berhenti menggerakkan kaki. Bawa kaki penendang sampai ketinggian sedang. Melangkahlah, lalu jejakkan kaki ke tanah. Tindak lanjut yang buruk dapat membuat tembakan tidak sampai target atau terbang melenceng dari sasaran.

- Untuk membuat bola meluncur lebih tinggi, angkat kaki lebih tinggi ke udara selama gerakan tindak lanjut.

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Dalam situasi permainan, seorang pemain memilih mengoper bola kepada rekan tim yang sedang berlari di sisi kanan lapangan. Keputusan ini menunjukkan bahwa pemain tersebut...
   - **A.** Tidak memahami strategi permainan
   - **B.** Bertindak secara acak
   - **C.** Menggunakan pengamatan dan analisis situasi
   - **D.** Hanya mengandalkan insting
   - **E.** Bermain secara pasif

2. Seorang pemain menggiring bola di tengah tekanan dua pemain lawan. Apa langkah paling efektif yang bisa dilakukan agar penguasaan bola tetap terjaga?
   - **A.** Menembak bola langsung ke gawang
   - **B.** Menghentikan bola di tempat
   - **C.** Mengoper ke rekan terdekat dan bergerak ke ruang kosong
   - **D.** Menunggu pelanggaran
   - **E.** Membiarkan bola keluar

3. Mengapa stopping bola harus dilakukan sebelum melakukan shooting?
   - **A.** Agar terlihat keren
   - **B.** Untuk mempersulit lawan
   - **C.** Untuk memastikan kontrol bola
   - **D.** Supaya bola tidak pecah
   - **E.** Agar bola memantul lebih jauh

4. Saat tim dalam posisi tertekan, operan pendek sering dipilih. Alasannya adalah...
   - **A.** Lebih mudah dihentikan
   - **B.** Menyulitkan rekan tim
   - **C.** Mengurangi risiko kehilangan bola
   - **D.** Membuang waktu
   - **E.** Membuat lawan cepat menangkap bola

LIVEWORKSHEETS

5. Dalam latihan, seorang pelatih meminta pemain menggiring bola melewati rintangan kerucut. Latihan ini ditujukan untuk...
   A. Meningkatkan kekuatan kaki
   B. Meningkatkan stamina
   C. Meningkatkan kecepatan lari]
   D. Meningkatkan kontrol dan kelincahan dribbling
   E. Menghindari cedera

6. Dalam situasi pertandingan, pemain A lebih memilih melakukan passing ke belakang ketimbang ke depan. Apa alasan strategis dari tindakan ini?
   A. Untuk mengulur waktu
   B. Agar bisa bermain aman dan menjaga penguasaan bola
   C. Supaya lawan bingung
   D. Untuk memulai pertengkaran
   E. Karena takut menendang ke depan

7. Ketika seorang pemain menghentikan bola dengan telapak kaki saat bola datang menggelinding, ini adalah bentuk dari...
   A. Dribbling
   B. Heading
   C. Stopping
   D. Throw-in
   E. Shooting

8. Teknik yang paling efektif untuk menghentikan bola yang datang dari atas adalah...
   A. Menghentikan dengan dada atau paha
   B. Menendangnya jauh
   C. Menangkapnya dengan tangan
   D. Membiarkannya jatuh
   E. Menyundulnya ke luar lapangan

LIVEWORKSHEETS

9. Dalam situasi 1 lawan 1 dengan kiper, seorang pemain melakukan shooting. Apa faktor terpenting dalam keberhasilan shooting tersebut?
   A. Posisi rambut
   B. Kecepatan lari
   C. Akurasi dan arah tendangan
   D. Warna sepatu
   E. Bentuk bola

10. Seorang pemain menendang bola dengan kekuatan maksimal namun bola melebar dari gawang. Kemungkinan kesalahan teknik yang dilakukan adalah...
   A. Tidak memanaskan badan
   B. Posisi tubuh tidak seimbang saat menendang
   C. Tidak cukup minum
   D. Tidak bersorak
   E. Kurang semangat

11. Dalam sebuah pertandingan, Tim A melakukan 25 passing sukses dari total 30 percobaan. Berapa persentase keberhasilan passing Tim A?
   A. 75%
   B. 80%
   C. 83,3%
   D. 90%
   E. 100%

12. Seorang pemain melakukan 5 tembakan dan berhasil mencetak 3 gol. Rasio keberhasilan shooting-nya adalah...
   A. 1:5
   B. 3:5
   C. 2:5
   D. 1:2
   E. 3:10

LIVEWORKSHEETS

13. Bacalah ilustrasi berikut:

"Dalam sebuah pertandingan final, tim X menggunakan formasi 4-3-3 dan lebih banyak menggunakan operan pendek untuk menjaga penguasaan bola."

Apa manfaat strategi operan pendek dalam permainan tersebut?

A. Menghemat tenaga

B. Menghindari offside

C. Menjaga ritme dan penguasaan bola

D. Membingungkan penonton

E. Mengurangi pelanggaran

14. Jika pemain melakukan dribbling sejauh 40 meter dalam 10 detik, maka kecepatan dribbling-nya adalah...

A. 3 m/s

B. 4 m/s

C. 5 m/s

D. 6 m/s

E. 7 m/s

15. Dalam 2 babak pertandingan, seorang pemain melakukan 12 stopping bola dan 8 di antaranya berhasil dikuasai. Persentase keberhasilan stopping adalah...

A. 50%

B. 66,7%

C. 75%

D. 80%

E. 100%

LIVEWORKSHEETS

16. Bacalah kutipan:

"Pemain B memutuskan untuk mengoper bola ke pemain C yang berada di ruang terbuka meskipun pemain D lebih dekat. Ia menilai bahwa operan ke ruang terbuka akan lebih efektif."

Apa keterampilan utama yang ditunjukkan oleh pemain B?

A. Kekuatan
B. Akurasi
C. Pengambilan keputusan taktis
D. Kecepatan
E. Kerja keras

17. Dalam pertandingan, Tim Y unggul 3-0 hingga menit ke-60. Namun, Tim Z bangkit dan mencetak 4 gol. Apa yang bisa dipelajari dari situasi ini?

A. Skor tidak penting
B. Semangat pantang menyerah bisa membalikkan keadaan
C. Waktu tidak cukup untuk comeback
D. Bermain keras saja cukup
E. Sepatu baru membawa keberuntungan

18. Dalam satu musim, pemain A mencetak 20 gol dari 80 tembakan. Efektivitas shooting pemain A adalah...

A. 15%
B. 20%
C. 25%
D. 30%
E. 35%

LIVEWORKSHEETS

19. Seorang pelatih mengamati bahwa timnya kehilangan bola setiap 3 dari 10 dribbling. Apa yang sebaiknya dilatih lebih lanjut?
    A. Kecepatan
    B. Passing
    C. Dribbling dan kontrol bola
    D. Heading
    E. Lemparan ke dalam.

20. Dari hasil observasi, pemain A melakukan 60% passing pendek dan 40% passing panjang. Dalam 20 operan, berapa kali ia melakukan passing pendek?
    A. 10
    B. 12
    C. 14
    D. 16
    E. 18

Bacaan untuk Soal 21 – 23

"Pada pertandingan final antar kelas, tim X menerapkan strategi umpan pendek dan menekan sejak menit awal. Di menit ke-10, pemain sayap menggiring bola dari sisi kanan, lalu memberikan umpan silang ke depan gawang dan disambut tendangan oleh striker. Bola berhasil masuk, mencetak gol pertama untuk tim X."

21. Jelaskan dua teknik dasar yang digunakan dalam proses terjadinya gol pada bacaan tersebut!

LIVEWORKSHEETS

22. Menurutmu, mengapa umpan silang bisa efektif menciptakan peluang gol dalam pertandingan?

23. Jika kamu menjadi pelatih, bagaimana kamu melatih tim agar efektif dalam memanfaatkan umpan silang seperti dalam bacaan?

LIVEWORKSHEETS