



Anda telah mempelajari tentang permainan menggunakan bola besar di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda akan mempelajari berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar. Pada bab I ini, Anda akan mempelajari

variasi dan kombinasi gerak permainan bola besar serta menerapkannya dalam permainan sepak bola. Selanjutnya, Anda akan mengembangkan sikap sosial dan spiritual yang dikembangkan melalui permainan bola besar.

“ Mari bermain sepakbola semoga dapat mengangkat harkat dan martabat diri dan bangsa ”

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia. Permainan sepak bola didefinisikan sebagai permainan yang tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Prinsip dalam permainan sepak bola adalah kerja sama dengan mempelajari sepak bola, Anda belajar meningkatkan keterampilan bekerja sama.

Permainan sepak bola merupakan jenis permainan bola besar. Dikatakan demikian karena ukuran bola yang digunakan besar. Permainan bola besar yang lainnya bola voli, bola basket bola tangan, dan polo air. Permainan sepak bola dapat dijadikan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena permainan ini mengandung banyak keterampilan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan,

daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan. Disamping itu, sepak bola juga mengandung banyak nilai-nilai positif untuk mengembangkan sikap dan karakter yang baik, diantaranya: kejujuran, ketaatan pada peraturan, disiplin, respek terhadap orang lain termasuk keterampilan bekerja sama.

Keterampilan dalam permainan sepak bola dapat dikelompokkan seperti berikut:

Keterampilan menciptakan skor : *passing*, kontrol bola, tendangan ke gawang, dan mendukung pembawa bola.
Keterampilan mencegah skor : mengawal lawan (*marking*), dan merebut bola.
Keterampilan memulai permainan: lemparan ke dalam, tendangan penjur, dan tendangan bebas.

Peta Konsep Permainan Sepak bola



Dalam konteks kecabangan olahraga formal, sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut juga terdapat *water break* dalam setiap babak.

Dalam pembelajaran PJOK, cara melakukan permainan sepak bola dapat disederhanakan (dimodifikasi), baik jumlah pemain, ukuran lapangan, ukuran gawang, maupun jenis serta ukuran bola. Lapangan standar internasional pastinya memiliki ukuran yang sedikit lebih luas dibandingkan dengan lapangan skala nasional hal ini dikarenakan permainan

skala ini jauh lebih dibuat menantang dengan ukuran lapangan yang luas. Kriteria ukuran lapangan sepak bola internasional adalah sebagai berikut:

- Ukuran lapangan yang memenuhi kriteria yaitu 100 m hingga 110m dengan lebar antara 64m hingga 75 m
 - Ukuran gawang atau kotak kiper yaitu tinggi 2,44 m dan lebar 7,32m
 - Ukuran kotak nalti sama dengan lapangan standar nasional
- Sedangkan ukuran senakhola setandar nasional adalah sebagai berikut
- panjang lapangan antara 90 meter hingga 120 meter dan lebar lapangan antara 45 meter hingga 90 Meter



Gambar 1.1 Ukuran Lapangan standar

- | | |
|---------------------|---------------------|
| a. Penjaga gawang | g. Kanan luar |
| b. Bek kanan | h. Kanan dalam |
| c. Bek kiri | i. Penyerang tengah |
| d. Gelandang tengah | j. Kiri dalam |
| e. Gelandang tengah | k. Kiri luar |
| f. Gelandang kiri | |

A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Sepak bola

1. Variasi mengumpan

a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu pada jarak pendek. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan.

Untuk mempelajari cara *passing* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
 - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
 - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.

- e) Pandangan terpusat pada bola.

- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
- b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.
- c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

- a) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- b) Pandangan ke arah bola. Lakukan dan ulang beberapa kali.

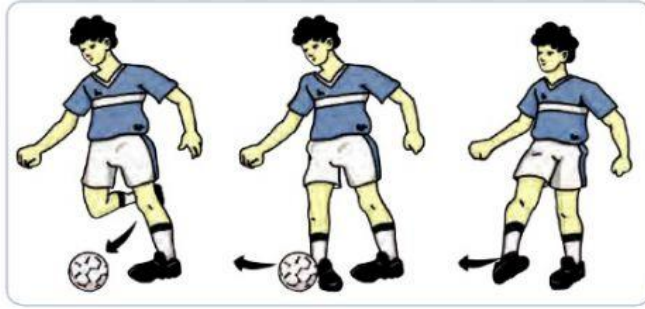
b. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar

- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar
 - a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
 - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
 - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci.
 - e) Pandangan terpusat pada bola.

- a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
- b) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
- c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar

- a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
- b) Pandangan ke arah bola.



Gambar 1.2 Mengumpan dengan kaki bagian luar

c. Mengumpan menggunakan punggung kaki

Menghentikan bola adalah cara menerima bola yang datang dan bola langsung dalam pengendaliannya. Prinsip menghentikan bola adalah menempatkan posisi badan segaris dengan arah datangnya bola.

Dalam menerima bola, ada dua macam cara, yaitu dengan cara bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan dengan cara menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman.

Berdasarkan ciri atau karakteristik bola yang datang, bagian badan yang dapat digunakan untuk menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Untuk menghentikan bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki; 2). Untuk menghentikan bola melambung adalah dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

Untuk mempelajari cara-cara menghentikan bola ini, lakukan kegiatan –kegiatan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki
 - a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
 - b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
 - c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 - d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang dan dikunci.
 - e) Pandangan terpusat pada bola.
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki
 - a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
 - b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.
 - c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki
 - a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
 - b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.3 Mengumpan dengan punggung kaki

Soal latihan

1. Di bawah ini, yang termasuk kategori permainan bola besar adalah ..
 - a. Permainan sepak bola, bola voli dan bola basket
 - b. Permainan sepak bola, bulutangkis dan bola tangan
 - c. Permainan bola voli, lempar lembing dan softball
 - d. Permainan bulutangkis, bola basket dan bolavoli
 - e. Permainan bola basket, bola voli dan softball
2. Berapa panjang dan lebar ukuran lapangan sepak bola secara internasional adalah ...
 - a. Panjang 110 m dan lebar 100 m
 - b. Panjang 90 m dan lebar 100 m
 - c. Panjang 85 m dan lebar 180 m
 - d. Panjang 100 m dan lebar 180m
 - e. Panjang 90 meter dan lebar 120 m
3. Berapa panjang dan lebar ukuran lapangan sepak bola secara internasional adalah ...
 - a. Panjang 110 m dan lebar 100 m
 - b. Panjang 90 m dan lebar 100 m
 - c. Panjang 85 m dan lebar 180 m
 - d. Panjang 100 m dan lebar 180 m
 - e. Panjang 120 m dan lebar 90 m
4. Pemain yang boleh dimainkan di dalam lapangan permainan sepak bola adalah ...
 - a. 4 orang
 - b. 5 orang
 - c. 6 orang
 - d. 11 orang
 - e. 12 orang
5. Lamanya waktu bermain sepak bola adalah
 - a. 2 X 30 menit
 - b. 2 X 40 menit
 - c. 2 X 45 menit
 - d. 2 X 50 menit
 - e. 2 X 60 menit
6. Sebutkan macam-macam variasi mengumpan dalam keterampilan gerak pada sepak bola...
 - a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam
 - b. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar
 - c. Mengumpan menggunakan punggung kaki
 - d. Mengumpan menggunakan bahu kiri
 - e. Mengumpan menggunakan dada tengah