

BAHAN AJAR SEPAKBOLA

Buku ajar ini menyajikan berbagai hal dasar yang menyangkut “SEPAKBOLA” yang merupakan Materi ajaran yang diberikan kepada Mahasiswa yang selanjutnya kami rangkum menjadi bahan ajar yang diberikan sebagai pegangan Mahasiswa yang diharapkan bahwa buku ini dapat membantu memberikan wawasan mengenai profesi guru pendidikan jasmani dan sebagai pengantar untuk membekali Mahasiswa untuk dipakai sebagai landasan bagi penyelesaian selanjutnya.

Sasaran pembaca :

Mahasiswa ilmu Pendidikan, guru Pendidikan jasmani, Pelatih Sepakbola, Universitas Umum dan pemerhati pendidikan.

Penerbit YPSIM

+62 8159 5168 18

ypsimbanten@gmail.com

Ypsim Banten

www.ypsimbanten.com

Kavling Muntl Blok A. 12, Ciracas
Kota Serang, Provinsi Banten



BAHAN AJAR SEPAKBOLA

Justran S, S.Pd., M.Pd, dkk

Justran S, S.Pd., M.Pd
Dr. Benny Badaru., M.Pd
Hasruddin, S.Pd., M.Pd
Hasniah, S.Pd., M.Pd

BAHAN AJAR SEPAKBOLA



BAHAN AJAR SEPAKBOLA

Penulis :

Jusran S, S.Pd., M.Pd

Dr. Benny Badaru., M.Pd

Hasruddin, S.Pd., M.Pd

Hasniah, S.Pd., M.Pd



BAHAN AJAR SEPAKBOLA

2022 I 00416

Penulis

Jusran S, S.Pd., M.Pd I Dr. Benny Badaru., M.Pd I Hasruddin,
S.Pd., M.Pd I Hasniah, S.Pd., M.Pd

Editor

Abdul Rosid, SE

ISBN: 978-623-457-071-7

Desain Sampul

Lukas Liani, S.Psi.

Layout

Asep Nugraha, S.Hum.

Cetakan Pertama November 2022

vii +66 hlm ; ; 14.8 x 21 cm

Penerbit

Yayasan Pendidikan dan Sosial
Indonesia Maju (YPSIM) Banten
Kavling Aji Said – Muntil Permai
Blok A.12 Lingkungan Muntil
Kota Serang Provinsi Banten
E-mail: Ypsimbanten@gmail.com
Website : www.ypsimbanten.com
WhatsApp: 0815 9516 818

ANGGOTA IKAPI No. 039/BANTEN/2020
(IKATAN PENERBIT INDONESIA)

*Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang Dilarang mengutip
atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam
bentuk apapun juga tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya, dan karena ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Buku ajar ini walaupun masih sangat sederhana.

Buku ajar ini menyajikan berbagai hal dasar yang menyangkut “SEPAKBOLA” yang merupakan Materi ajaran yang diberikan kepada Mahasiswa yang selanjutnya kami rangkum menjadi bahan ajar yang diberikan sebagai pegangan Mahasiswa yang diharapkan bahwa buku ini dapat membantu memberikan wawasan mengenai profesi guru pendidikan jasmani dan sebagai pengantar untuk membekali Mahasiswa untuk dipakai sebagai landasan bagi penyelesaian selanjutnya.

Kami yakin dalam penulisan Bahan ajar ini masih terdapat banyak kekurangan, bahkan dapat dikatakan masih jauh dari sempurna. Akan tetapi Penulis berusaha dengan seluruh kemampuan yang ada pada kami agar Buku ajar dapat memenuhi apa yang diharapkan.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati kami mengharap dan akan menerima setiap kritik yang bersifat membangun dari semua pihak, untuk kesempurnaan Buku ajar tersebut.

Terima Kasih

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Pembelajaran	3
C. Ruang Lingkup.....	3
BAB II HAKEKAT PERMAINAN SEPAKBOLA.....	5
A. Teknik dasar mengumpan bola (passing)	7
B. Teknik dasar menerima bola (Controlling)	13
C. Teknik dasar menggiring bola (dribbling)	20
D. Tekhnik Dasar Menembak Bola (Shooting)	23
E. Teknik Dasar Menyundul Bola (Heading)	24
F. Strategi Pertahanan	26
G. Strategi Penyerangan.....	29
BAB III MODEL-MODEL PEMBELAJARAN SEPAKBOLA.....	34
A. Mengumpan bola(passing) dan Menerima bola (controlling).....	34
B. Membawa bola (Dribbling).....	38
C. Menembak bola (Shooting)	40
D. Menyundul Bola (Heading).....	41
E. Model latihan dasar taktik dan strategi dalam permainan.....	43
BAB IV PENUTUP	45

KUIS	47
DAFTAR PUSTAKA	48
PROFIL PENULIS.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Mengumpan Bola Jarak Pendek ..7	
Gambar 2 Gerakan Mengumpan Bola Jarak Jauh.....8	
Gambar 3 <i>Inside Of The Foot</i> (Bagian Samping Dalam Kaki)	10
Gambar 4 <i>outside Of The Foot</i> (Bagian Samping Luar Kaki)	11
Gambar 5 Instep (Punggung Kaki)	12
Gambar 6 Menerima Bola Dengan Kaki Bagian Luar (<i>inside Of The Foot</i>)	14
Gambar 7 Menerima Bola Dengan Kaki Bagian Luar (<i>outside Of The Foot</i>)	15
Gambar 8 Menerima Bola Dengan Punggung Kaki	16
Gambar 9 Menerima Bola Dengan Telapak Kaki	17
Gambar 10 Menerima Bola Dengan Paha	18
Gambar 11 Menerima Bola Tinggi Dengan Kepala.....	19
Gambar 12 Teknik Dasar Membawa Bola (<i>Dribbling</i>)	21
Gambar 13 Teknik Dasar Menembak Bola (<i>Shooting</i>)	24
Gambar 14 Menyundul Bola Tinggi (<i>Jump Header</i>).....	25
Gambar 15 Menyundul Bola Rendah (<i>Drive Header</i>) ..	26
Gambar 16 Penjagaan Satu Lawan Satu	27
Gambar 17 Penjagaan Daerah	28
Gambar 18 Penjagaan Gabungan	29
Gambar 19 Resiko Dan Keamanan Pada Tiga Bagian Lapangan Dalam Strategi Pertahanan	29
Gambar 20 Gerakan Tanpa Bola.....	31
Gambar 21 Gerakan Tanpa Bola Menuju Tempat Kosong.....	31
Gambar 22 Gerakan Dengan Bola	32

Gambar 23 Pemain (no 8) Melakukan Gerakan Dengan Bola Dan Melakukan Passing Ke Pemain (no 9) Walaupun Ada Kesempatan Untuk Mencetak Goal	33
Gambar 24 Pemain Gerak Dasar Mengumpan Dan Menerima Bola	35
Gambar 25 Mengumpan Bola Jarak Jauh Dan Menerima Bola	37
Gambar 26 Membawa Bola (Dribbing)	39
Gambar 27 Membawa Bola	40
Gambar 28 Mode I Menendang Ke Gawang.....	41
Gambar 29 Permainan Teknik Menyundul Bola Melewati Net.....	42
Gambar 30 Contoh Dari Gerak Lari Secara Tiba-Tiba, (a) Lari Menyilang Sayap Lapangan, (b) Lari Menyilang Dari Tengah.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan dengan menggunakan aktivitas fisik sebagai media pendidikan. Tujuan Pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi siswa. Secara lengkap pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Pendidikan Jasmani Pendidikan olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Seperti didalam ruang lingkup KTSP SMP mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan mencakup materi: (1) kesadaran akan tubuh dan gerakan, keterampilan motorik dasar, (2) kebugaran jasmani, aktivitas jasmani seperti permainan dan lain-lain (3) aktivitas pengkondisian

tubuh, modifikasi permainan olahraga (4) olahraga perorangan, berpasangan dan tim (5) keterampilan hidup mandiri di alam terbuka dan (6) gaya hidup aktif dan sportif. Pembekalan pengalaman belajar di arahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Diharapkan siswa memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi, yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga dapat membentuk kepribadian yang positif.

Permainan sepakbola dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilakukan di sekolah, adapun materi pokoknya meliputi: Tehnik dasar dan lanjutan, dasar taktik dan strategi dalam permainan khususnya olahraga sepakbola, peraturan permainan serta sikap dan nilai dalam permainan tersebut.

B. Tujuan Pembelajaran.

Dengan adanya upaya peningkatan kompetensi guru penjasorkes maka diharapkan mampu meningkatkan kualitas dan profesionalisme guru. Maka Pusat Pengembangan Penataran Guru Keguruan Jakarta diharapkan mampu mendukung dalam upaya peningkatan tersebut. Jika kita mencermati Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani materi pokok tentang sepakbola, bertujuan untuk:

mengembangkan model pembelajaran sepakbola yang dilandasi dengan dasar keilmuan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dan menerapkan permainan sepakbola ini kedalam sarana dan prasarana yang tersedia.

C. Ruang Lingkup.

Sesuai dengan kedudukan dan fungsi pendidikan jasmani ini diharapkan pendidik mampu melakukan hal-hal yang baru dalam proses belajar mengajar sehingga dapat melakukan perubahan pada peserta didik untuk menghadapi dunia yang akan datang. Masih banyak lagi permasalahan yang dapat diangkat dalam melaksanakan proses pembelajaran materi sepakbola berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, namun dengan keterbatasan waktu maka kami batasi permasalahan tersebut menjadi. Berdasarkan hal

tersebut diatas maka ruang lingkup materi pembelajaran permainan sepakbola sebagai berikut:

1. Mengembangkan perencanaan model pembelajaran circuit training dalam pembelajaran permainan.
2. Mengorganisasikan dan melaksanakan model pembelajaran permainan sepakbola .
3. Mengembangkan penilaian pembelajaran permainan sepakbola.
4. Internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

BAB II

HAKIKAT PERMAINAN SEPAKBOLA

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Bagian yang menarik dari sepakbola bagi pemain dan penonton ialah sepakbola adalah olahraga tim, karena jumlah pemain yang terlibat dan kemungkinan- kemungkinan pergerakan-pergerakan menyerang dan bertahan yang tidak habisnya bisa meningkatkan imajinasi.

Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik

dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola).

Khusus dalam teknik dribbling (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola. Di dalam sepakbola terdapat beberapa keterampilan dasar dalam bermain sepakbola yang mencakup mengumpan bola, menerima bola, menggiring bola, menembak bola dan menyundul bola, yang harus dimiliki oleh pemain. Para pemain juga harus melengkapi secara teknis, taktis, dan kebugaran jasmaninya untuk mendukung penampilan keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik.

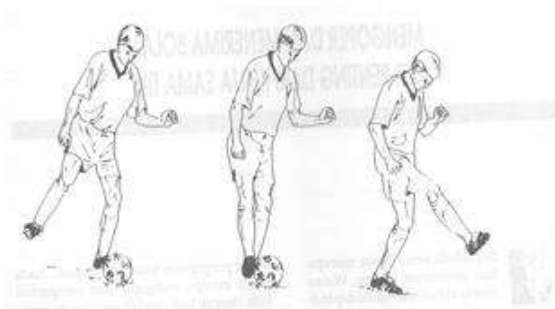
Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

A. Teknik dasar mengumpan bola (passing)

1. Mengumpan bola jarak pendek.

Dilakukan pada jarak yang dekat antara pengumpan dan penerima. Dalam permainan sebenarnya, mengumpan bola jarak pendek dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh tubuh kecuali tangan, tetapi dalam teknik dasar ini, mengumpan bola jarak pendek dilakukan dalam kondisi ideal, yaitu:

- a. Letakkan bola di samping kaki tumpu
- b. Bola ditendang menggunakan sisi bagian dalam kaki ,
- c. Saat perkenaan sisi bagian dalam kaki dengan bola seluruh tenaga di pusatkan pada kaki tersebut,
- d. Posisi tubuh tegak agar menghasilkan mengumpan bola lurus menyusur tanah, dan diikuti gerakan lanjutan (follow throw)

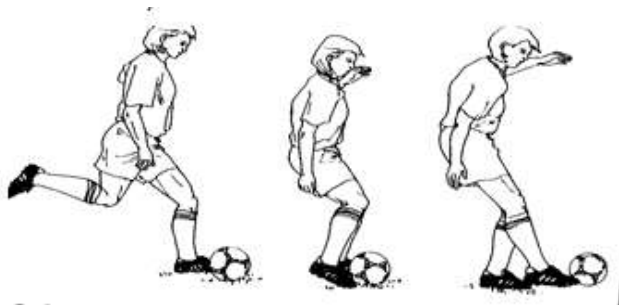


Gambar. 1. Gerakan Mengumpan bola jarak pendek

2. Mengumpan bola jarak jauh.

Pada prinsipnya mengumpan bola jarak jauh dilakukan pada posisi teman yang berdiri jauh di sisi lapangan yang lain. Seperti juga mengumpan bola jarak pendek, dalam permainan sebenarnya mengumpan bola jarak jauh dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian tubuh , kecuali tangan. Dalam teknik dasar ini, mengumpan bola jarak jauh yang ideal dilakukan dengan cara:

- a. Letakkan bola di samping kaki tumpu,
- b. Kemudian bola ditendang menggunakan sisi kura – kura pada kaki yang lain
- c. Perkenaan antara kaki sisi kura–kura dengan bola dilakukan dengan cara menendang bagian bawah bola ,
- d. Sehingga bola melambung mengarah kepada posisi teman yang berada pada jarak yang jauh.
- e. Dilanjutkan dengan gerakan lanjutan (follow throw)



Gambar 2. Gerakan mengumpan bola jarak jauh

Bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk diumpan dan diterima daripada bola yang sedang melayang di udara. Demikian sebaliknya, sebisa mungkin mengumpan bola di atas permukaan lapangan. Dalam penjelasan berikut, akan mempelajari berbagai teknik yang digunakan untuk mengumpan bola di atas permukaan lapangan serta cara yang benar untuk menerima dan menahan bola yang sedang menggelinding. Terdapat tiga teknik dasar untuk mengumpan bola di atas permukaan lapangan: inside of the foot (dengan bagian samping dalam kaki), outside of the foot (dengan bagian samping luar kaki), dan instep (dengan kura-kura kaki).

a. Inside of the foot (dengan bagian samping dalam kaki)

Keterampilan mengumpan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya di sebut dengan push pass (operan dorong) karena bagian kaki sebenarnya mendorong bola. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 – 15 meter. Caranya:

- 1) Berdiri menghadap target
- 2) Bahu lurus dengan sat mendekat ke bola
- 3) Letakkan kaki tumpuan/keseimbangan di samping bola

- 4) Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping
- 5) Jari kaki keatas menjauh dari garis tubuh
- 6) Tendang bagian tengah bola dengan kaki bagian samping dalam kaki
- 7) Kaki tetap lurus pada saat gerak lanjutan dari tendangan tersebut.



Gambar.3. Inside of the foot (bagian samping dalam kaki).

b. Outside of the foot (dengan bagian samping luar kaki)

Pada suatu saat anda mungkin harus melakukan mengumpan bola sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, pada saat lainnya mungkin ingin mengumpan bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Untuk saat seperti ini, mengumpan dengan bagian samping luar kaki merupakan yang paling baik. Teknik

ini melibatkan elemen dari gerak tipu (veenting) dan kurang diperkirakan oleh lawan, tidak seperti mengumpan inside of the foot. Ini sering digunakan pada saat mengumpan pada jarak pendek atau menengah. Caranya:

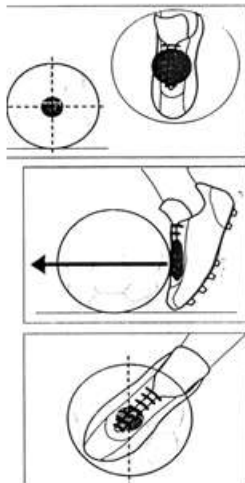
- 1) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping bola
- 2) Julurkan kaki yang akan menendang bawah bola
- 3) Putar sedikit kearah dalam
- 4) Gunakan gerakan menendang terbalik saat menendang setengah bagian bola dengan bagian samping luar instep. Untuk jarak pendek 5 – 15 meter, gunakan seperti menyentak pada kaki, dan untuk mengumpan yang panjang gunakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat.



Gambar.4. Outside of the foot (bagian samping luar kaki)

c. Instep (dengan punggung kaki)

Mengumpan bola dengan menggunakan punggung kaki sering digunakan pada jarak 25 meter atau lebih. Gerakan ini hampir mirip dengan menembak bola (shooting), cuma yang membedakan tenaga yang digunakan saat perkenaan dengan bola. Punggung kaki atau kura-kura kaki adalah kaki yang di tutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Untuk melakukannya adalah sebagai berikut :



1. Letakkan kaki disamping bola
2. Lutut sedikit ditekuk
3. Bahu dan pinggul lurus ke target
4. Saat ayunan posisi punggung kaki point
5. Jaga kepala agar tidak bergerak
6. Lecutkan kaki seperti disentak
7. Gunakan gerakan akhir yang penuh.

Gambar 5. Instep (punggung kaki).

B. Teknik dasar menerima bola (*Controlling*).

Ada beberapa cara untuk menerima bola dalam permainan sepakbola seperti dengan kaki, dada, paha, dan kepala, serta perut. Bahkan untuk permainan sekarang ini banyak pemain profesional menggunakan yang tidak lazim seperti tengkuk, pundak, pantat/bokong, dan lain sebagainya. Ini semua dipengaruhi oleh keterampilan yang dimiliki oleh pemain tersebut. Di bawah ini akan diperkenalkan cara menerima bola yang biasa digunakan dalam sepakbola.

1. Menerima bola dengan kaki.

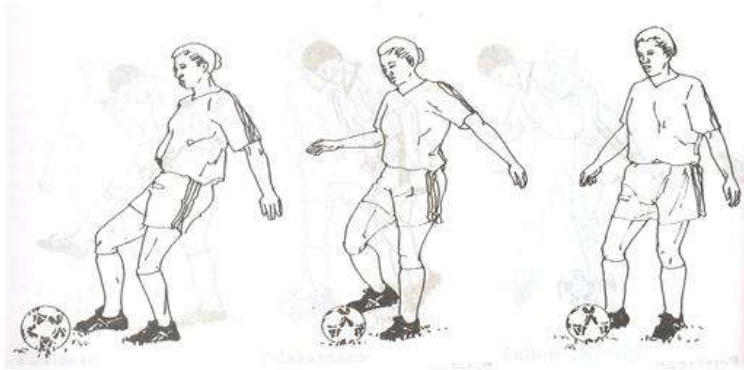
Ada beberapa macam cara menerima bola dengan kaki seperti kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dengan punggung kaki, dan dengan telapak kaki.

a. Menerima bola dengan kaki bagian dalam (inside of the foot)

Caranya:

- 1) Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang ,
- 2) Bergeraklah ke arah bola,
- 3) Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemput bola.
- 4) Letakkan kaki pada posisi meyamping , jaga agar kaki tetap kuat.
- 5) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola ,

- 6) Kemudian terima bola dengan bagian dalam kaki,
- 7) Tarik kaki untuk mengurangi benturan, dan
- 8) Arahkan bola kepada kaki yang akan menendang.



Gambar.6. Menerima bola dengan kaki bagian dalam (inside of the foot)

b. Menerima bola dengan kaki bagian Luar (outside of the foot)

Caranya:

- 1) Tempatkan tubuh anda menyamping pada posisi antara bola dan lawan
- 2) Lutut sedikit ditekuk,
- 3) Bersiap-siap untuk mengontrol bola
- 4) Julurkan kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dan putar kedalam

- 5) Jaga kaki biar tetap kuat
- 6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola
- 7) Terima bola dengan bagian luar instep
- 8) Tarik kaki yang menerima untuk mengurangi benturan
- 9) Arahkan bola keruang terbuka menjauh dari lawan
- 10) Tegakkan dan lihat ke lapangan
- 11) Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

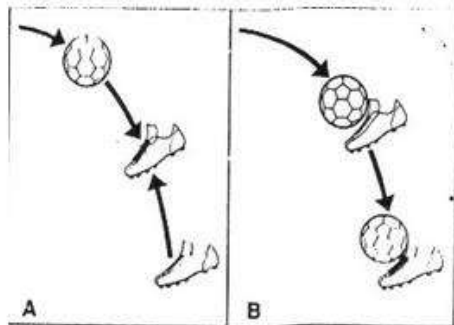


Gambar 7. Menerima bola dengan kaki bagian luar (outside of the foot).

c. Menerima bola dengan punggung kaki (instep the foot)

Caranya:

- 1) Bergerak ke posisi menerima
- 2) Luruskan bahu dengan arah gerakan
- 3) Angkat kaki yang menerima bola kira-kira 12-18 inci luruskan kaki paralel dengan permukaan
- 4) Tekuk kaki yang menahan keseimbangan
- 5) Mata tetap memperhatikan datangnya bola
- 6) Terima bola dengan kura-kura kaki lalu tari kebawah
- 7) Jatuhkan bola dalam daerah kontrol
- 8) Kepala di angkat dan melihat ke arah lapangan.

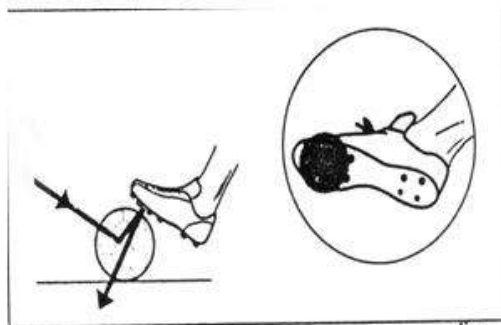


Gambar.8. Menerima bola dengan punggung kaki (instep the foot)

**d. Menerima bola dengan telapak kaki
(sole the foot)**

Caranya:

- 1) Badan sedikit condong ke depan menghadap ke arah datangnya bola
- 2) Kaki yang menahan keseimbangan sedikit ditekuk
- 3) Kaki yang menerima, telapak kakinya diangkat ke atas dengan rileks
- 4) Hentikan bola tersebut dengan cara di injak mempergunakan telapak kaki
- 5) Pandangan mata tetap tertuju ke arah datangnya bola.



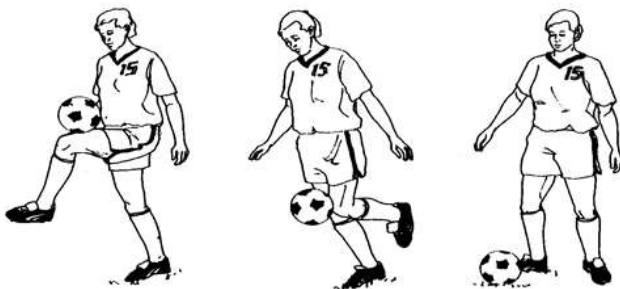
**Gambar 9. Menerima bola dengan telapak kaki
(sole the foot).**

2. Menerima bola tinggi dengan paha.

Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun, angkat kaki yang akan menerima bola dan paha paralel dengan permukaan lapangan kemudian tekukkan kaki yang menahan keseimbangan, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak memperhatikan bola.

Cara melakukan:

- a. Terima bola dengan bagian pertengahan paha,
- b. Paha paralel dengan permukaan lapangan
- c. Saat bola sudah menyentuh, tarik paha ke bawah tanpa hentakan
- d. Tempatkan bola di dekat kaki,
- e. Lindungi bola dari lawan.
- f. Arahkan bola ke ruang yang terbuka,
- g. Tegakkan kepala dan lihat ke lapangan.

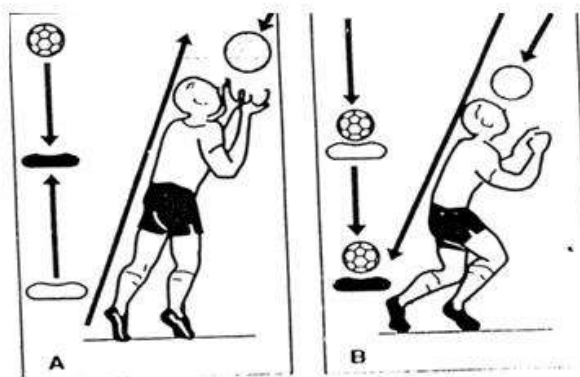


Gambar.10. Menerima bola dengan paha

3. Menerima bola tinggi dengan kepala.

Caranya:

- Berada di bawah bola yang sedang turun
- Badan menjemput bola yang datang
- Lengkungkan tubuh kebelang
- Kontak bola dengan kening
- Redam bola dengan menarik tubuh kebawah di ikuti dengan lutut
- Tarik dagu kebelakang dan bagian atas mengikuti jalannya bola.
- Mata tetap terbuka



Gambar.11. Menerima bola tinggi dengan kepala.

C. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*).

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola

diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menggiring bola (dribbling) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

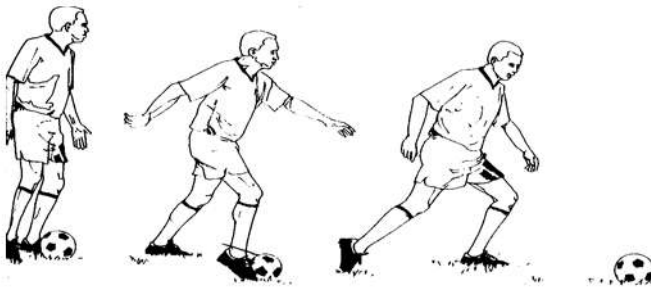
Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

Semua tipe menggiring bola yang baik terdiri dari beberapa komponen, mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki dan kontrol bola yang rapat. Apapun tipe menggiring bola yang anda

gunakan, pastikan anda menggunakan komponen ini dalam teknik anda.

Teknik menggiring bola yang baik yaitu:

- 1) Postur tubuh tegak ,
- 2) Bola di letakkan di samping kaki tumpu lalu
- 3) Fokuskan perhatian pada bola ,
- 4) Tendang bola dengan bagian instep kaki kemudian
- 5) Dorong bola beberapa kali.
- 6) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.



Gambar.12. Teknik dasar membawa bola (dribbling)

Kelebihan dan Kurangan Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

Tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Akan tetapi, teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki

kelebihan dan kekurangan. Tidak terkecuali pada teknik dasar menggiring bola (dribbling).

Berikut ini dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola (dribbling) :

1. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
2. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
3. Kelebihan dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

D. Teknik dasar menembak bola (shooting)

Dalam penyelesaian bola ke gawang sering digunakan teknik dasar menembak bola (shooting) menjadi pilihan utama, karena akan dipergunakan salah satu kaki dengan kekuatan, kecepatan, serta

ketepatan. Namun menembak bola ini sering menjadi tidak tepat karena perkenaan bola dengan punggung kaki tidak tepat atau meleset karena faktor datangnya bola. Di bawah ini ada cara-cara menembak bola (shooting) dalam situasi yang berbeda-beda.

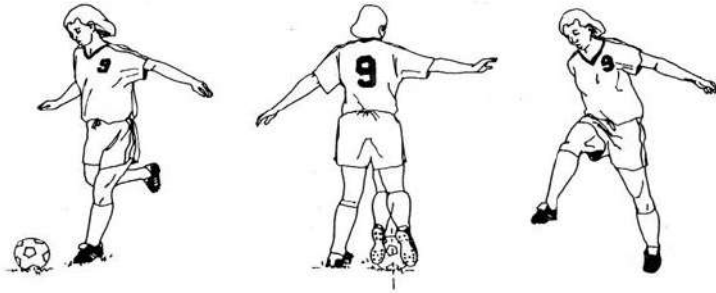
1. Menembak bola diam

Caranya:

- a. Letakkan bola di samping kaki tumpu,
- b. lakukan awalan sejauh 2 meter dari bola dengan cara berlari menuju bola,
- c. Fokuskan tenaga pada kaki yang menendang dengan menggunakan punggung kaki .
- d. Tubuh condong ke depan agar menghasilkan tendangan yang maksimal.
- e. Di lanjutkan dengan gerakan lanjutan (follow through).

2. Menembak bola bergerak

- a) Caranya sama dengan menembak bola diam,
- b) Yang perlu diperhatikan adalah arah bola datang serta perkenaan antara kaki dengan bola harus benar-benar baik, agar menghasilkan tenaga yang maksimal dan tendangan yang terarah.



Gambar.13. Teknik dasar menembak bola (shooting)

E. Teknik Dasar Menyundul Bola (Heading)

Kebanyakan pemain, menyundul bola adalah bagian paling lemah dalam permainan mereka. Pelaksanaan keterampilan menyundul bola yang benar membutuhkan koordinasi antara gerakan, waktu lompatan yang tepat, dan kemantapan untuk mengalahkan lawan.

1. Menyundul Bola Tinggi (Jump Header).

Caranya:

- a. Luruskan bahu dengan datangnya bola, tekukan lutut
- b. Melompat ke atas dengan kedua kaki
- c. Melengkungkan badan dengan tarik dagu ke dada
- d. Leher tidak bergerak di ikuti dengan sentakan badan kedepan
- e. Kontak bola dengan kening dan mata terbuka, mulut tertutup

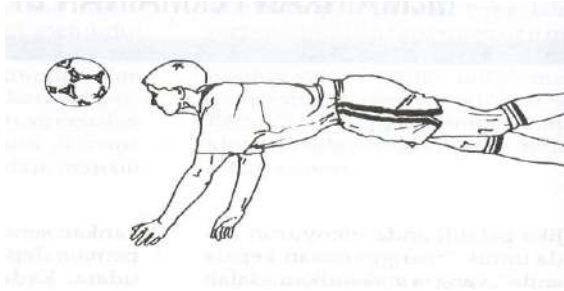
- f. Gerakan kening saat terjadi kontak dan lanjutkan gerakan akhir dengan badan.
- g. Tangan direntangkan ke samping dan mendarat dengan halus di permukaan lapangan dengan kedua kaki.



Gambar.14. Menyundul bola tinggi (Jump header)

- 2. Menyundul bola rendah. (Drive Header)
Caranya:
 - a. Luruskan bahu dengan bola yang datang dan posisi tubuh sedikit merunduk
 - b. Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki dan tangan ke samping belakang.
 - c. Terjun ke depan untuk memintas gerakan bola
 - d. Tubuh paralel dengan permukaan lapangan
 - e. Miringkan kepala ke belakang dan leher tidak bergerak
 - f. Kontak bola dengan kening

- g. Daya gerak ke depan pada titik kontak dengan bola
- h. Tahan tubuh yang jatuh dengan tangan
- i. Melompat berdiri dengan kedua kaki.



Gambar.15. Menyundul bola rendah (Drive header)

Yang harus di perhatikan dalam melakukan menyundul bola baik bola yang datangnya tinggi atau rendah adalah anda harus tetap menutup mata dan menutup mulut saat bola menyentuh kening. Melakukan heading dengan mulut terbuka akan menimbulkan cedera karena anda dapat menggigit lidah anda jika lawan yang juga melompat bertabrakan dengan anda.

F. Strategi Pertahanan

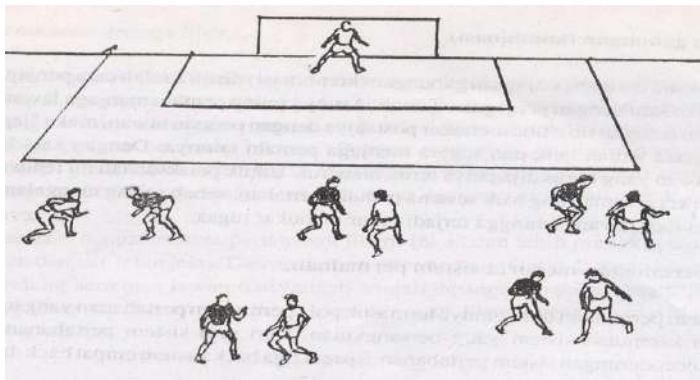
Dalam permainan sepakbola kita mengenal tiga barisan pemain, yakni barisan penyerang, barisan pemain tengah (penghubung) dan barisan pertahanan (pemain belakang). Pemain belakang atau barisan pertahanan ini mempunyai “tugas utama” untuk

mempertahankan dan melindungi daerah berbahaya atau gawangnya dari serangan lawan.

Dalam menjalankan tugasnya, pertahanan itu terlaksana dengan terkoordinir, dan terpola, dan merupakan gerakan bersama, bukan tindakan sendiri-sendiri yang terlepas satu sama lain. Berikut ini salah satu strategi pertahanan yang umum digunakan dalam sepakbola, yaitu:

1. Penjagaan Satu lawan Satu (*man to man marking*)

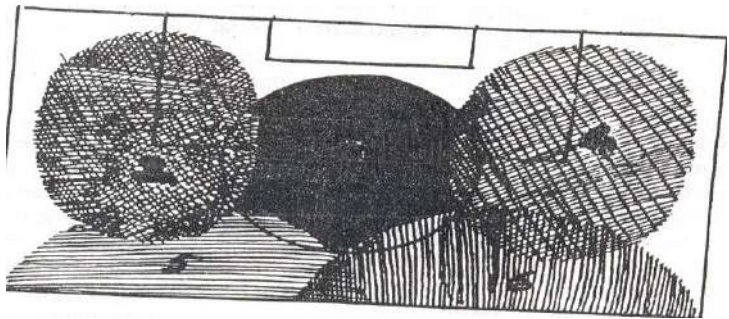
Prinsip dasar permainan bertahan adalah penjagaan (*marking*). Dan penjagaan yang paling pantas dilakukan di daerah pertahanan adalah penjagaan orang per orang. Dalam hal ini setiap pemain bertanggung jawab untuk menjaga seorang pemain lawan.



Gambar .16. Penjagaan satu lawan satu

2. Penjagaan Daerah (*zone-defense*)

Setiap lawan yang masuk ke daerah tersebut menjadi urusan dari pemain yang bersangkutan. Dalam arti bahwa dia harus menghalangi, menjaga, mengganggu, atau mentackle pemain lawan yang masuk ke daerahnya.



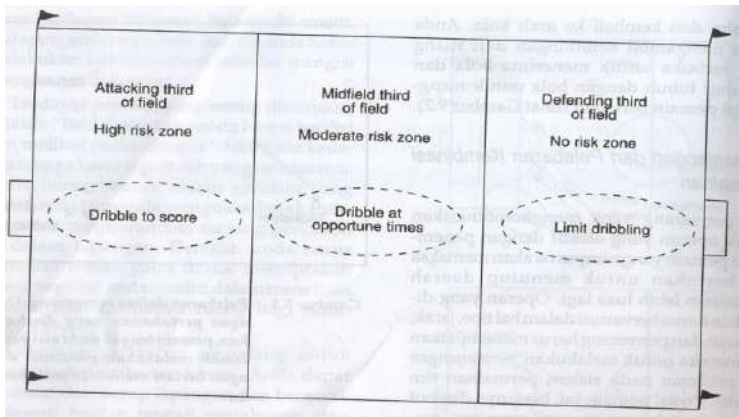
Gambar.17. Penjagaan daerah

3. *Penjagaan Gabungan (kombinasi)*

Yang dimaksud adalah cara penjagaan perpaduan antara satu lawan satu dengan penjagaan daerah. Artinya setiap pemain menjaga lawan tertentu, akan tetapi jika lawan tersebut tiba-tiba menukar posisinya dengan pemain lawan, maka “jagaannya” dapat diserahkan kepada teman lain, dan menjaga yang didekatnya atau yang lainnya. Tidak perlu “mengikuti” lawan yang di jaganya terus-menerus. Untuk pelaksanaannya harus pengertian dan kerjasama yang baik sesama pemain bertahan.



Gambar.18. Penjagaan gabungan



Gambar 19. Resiko dan keamanan pada tiga bagian lapangan dalam strategi pertahanan

G. Strategi Penyerangan

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik permainan yang tinggi dengan control bola yang prima, kerja sama terjalin rapi, semangat yang tinggi dari para pemain serta daya tahan yang mengagumkan, semua bertujuan untuk menghasilkan gol. Gol baru mungkin dapat dihasilkan jika terjadi penyerangan ke gawang lawan. Penyerangan ini

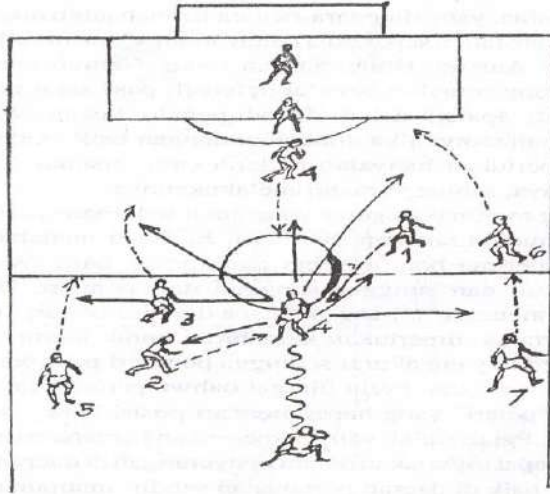
umumnya dilakukan dengan kerja sama antar pemain, walaupun tidak tertutup kemungkinan satu-satu kali terjadi serangan secara tunggal oleh seorang pemain.

Unsur lain dalam strategi penyerangan ini, yaitu :

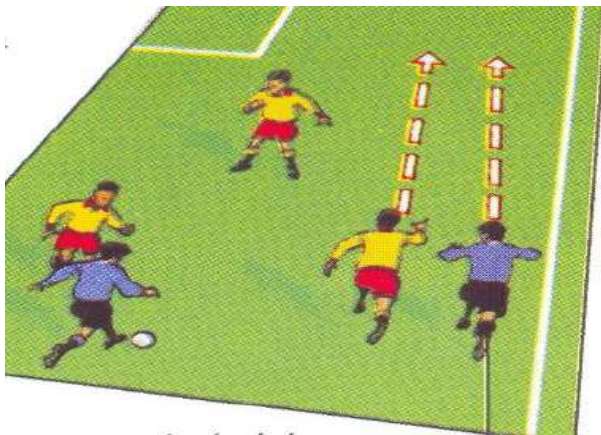
1. *Gerakan tanpa bola.*

Tujuan berlari ketempat kosong berarti pemain tersebut melepaskan diri dari kawalan pihak lawan. Ditambahkan oleh Dobler dalam Abstract dari buku Football menulis beberapa point lain tentang tujuan pemain berlari ke tempat kosong, yakni:

- a) Memberi kesempatan bagi teman untuk mengumpan bola bola.
- b) Pemain tersebut dapat menerima bola dengan mudah tanpa gangguan.
- c) Pemain lawan ‘ditarik” dari daerah tertentu, sehingga teman dapat mengisi tempat tersebut untuk menerima mengumpan bola.
- d) Mengacaukan pertahanan lawan.



Gambar.20. Gerakan tanpa bola semua posisi



Gambar 21. Gerakan tanpa bola menuju tempat kosong

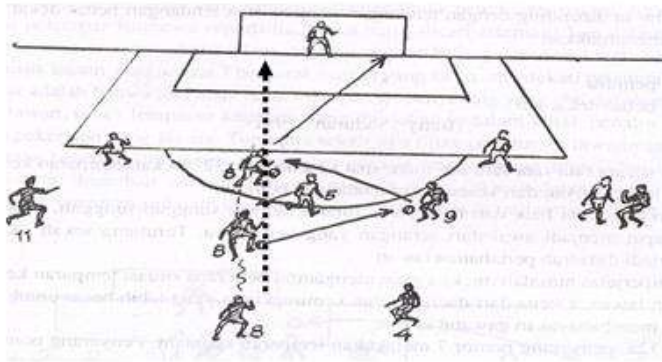
2. *Gerakan dengan bola.*

Pemain yang menguasai bola, sebelum bola tersebut dioper kepada temannya, akan melakukan gerakan dengan bola, baik berupa “berlari dengan bola” atau gerakan mendribble bola. Berlari dengan bola adalah bola selalu dalam jangkauan, langkah konstan dan tidak terlalu sering menyentuh bola. Sedangkan dribble adalah merubah arah kecepatan bola dengan sentuhan – sentuhan kaki yang cepat (Jones ; 1988).

Gerakan pemain dengan bola tersebut, dribble umpamanya dilakukan dengan maksud melewati lawan atau untuk memberi kesempatan pada teman mencari tempat atau dating membantu sehingga bola dapat dioperkan.



Gambar 22. Gerakan dengan bola



Gambar 23. Pemain (no.8) Melakukan gerakan dengan bola dan melakukan passing ke pemain (no.9), walaupun ada kesempatan untuk mencetak gol.

BAB III

MODEL – MODEL PEMBELAJARAN SEPAKBOLA

A. Mengumpan bola (passing) dan Menerima bola (controlling)

1. Model 1

Tujuan:

- a. Siswa dapat melakukan mengumpan dan menerima bola.
- b. Mendapat posisi atau sikap badan yang tepat saat menerima bola.
- c. Dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat.

Jumlah siswa : 12 orang per grup

Lapangan : lapangan kecil (15x15 meter)

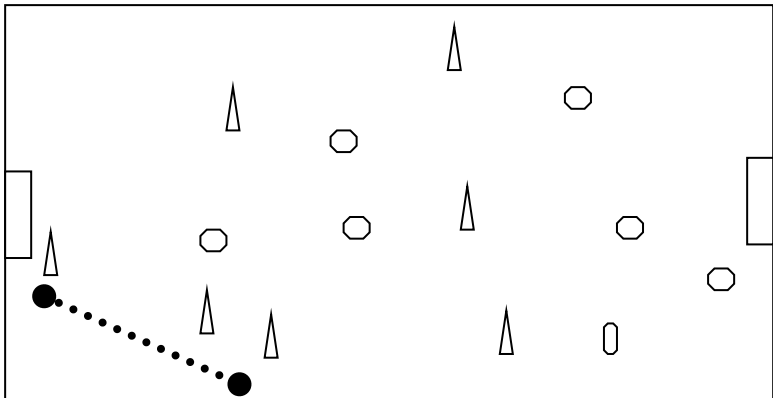
Waktu : 15 menit

Peralatan : lapangan, bola kaki, gawang dan tiang pembatas (cone)

Cara bermain:

- a. Siswa dibagi dalam dua kelompok atau regu yang sama jumlahnya.
- b. Bola tidak boleh dipegang oleh kedua tangan, kecuali oleh penjaga gawang.
- c. Bola harus ditendang dengan kaki bagian dalam dan tidak boleh digiring bolanya.

- d. Siswa yang menendang bola tidak boleh bergerak, yang boleh bergerak yang tidak menendang bola.
- e. Bola ditendang ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukkan ke gawang lawan, yang dijaga seorang penjaga gawang.
- f. Pemenang ditentukan, apabila kelompok atau regu yang banyak memasukkan ke gawang lawan itulah pemenangnya.



Gambar 24. Permainan Gerak dasar mengumpan dan menerima bola

2. Model 2

Tujuan:

- a. Siswa dapat melakukan mengumpan bola jarak jauh.
- b. Mendapat posisi atau sikap badan yang tepat saat menerima bola.
- c. Dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat

Jumlah siswa : 6 – 8 / grup

Lapangan : Ukuran 20 m x 40 m

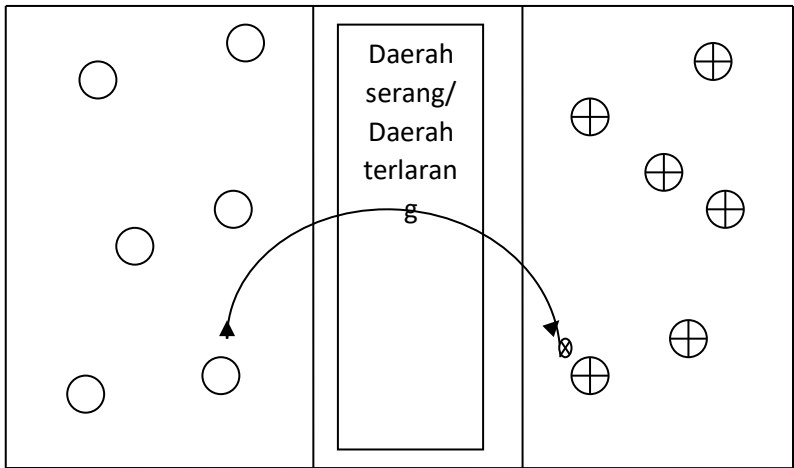
Waktu : 10 menit

Peralatan : 8 cone, 1 bola

Cara melakukan:

- a) Siswa di bagi dalam dua kelompok atau regu yang sama jumlahnya.
- b) Bola harus di tendang melambung melewati daerah terlarang (5 meter) dan tidak boleh jatuh didalamnya. Begitu pula pemain tau masuk kedalam daerah terlarang.
- c) Pemain yang sudah menendang bola boleh bergerak bebas di wilayahnya masing-masing .
- d) Pemenang ditentukan, apabila kelompok atau regu yang sedikit masuk bolanya di daerah terlarang dan menahan bola dengan tangan.

- e) Penerima bola boleh menahan bola dengan anggota seluruh anggota tubuh kecuali tangan.
- f) Untuk Variasi : pemain hanya diperbolehkan 1 kali menyentuh bola dan daerah terlarang makin lama makin diperbesar hingga 10 meter



Gambar.25. Mengumpan bola jarak jauh dan menerima bola

B. Membawa bola (Dribbling)

1. Model 1

Tujuan :

- a. Siswa dapat mendribble bola dalam situasi yang cepat.

- b. Mendapat posisi atau sikap badan yang tepat saat menerima bola.
- c. Dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat
- d. Melakukan sikap sportif

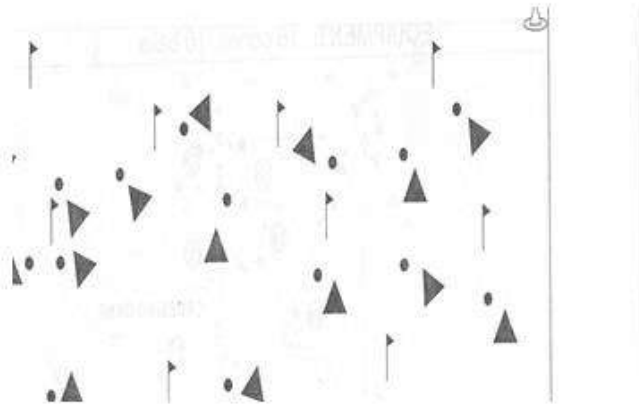
Lapangan : 20 m x 40 m

Waktu : 5 – 10 menit

Peralatan : 4 cone, 10 bendera, 10 – 18 bola.

Caranya:

- a. Siswa mendribble bola dengan bebas di daerah lapangan, yang sudah di batasi.
- b. Ketika pluit dibunyikan, siswa harus mengambil bendera secepat mungkin
- c. Satu siswa mengambil satu bendera.
- d. Yang pemenang adalah yang cepat mengambil bendera



Gambar 26. Membawa bola (dribbling)

2. Model 2

Tujuan :

- a. Siswa dapat melakukan dribble dengan cepat dengan situasi yang berubah-ubah
- b. Mendapat posisi atau sikap badan yang tepat saat menerima bola.
- c. Sikap sportif dalam melakukan permainan ini.

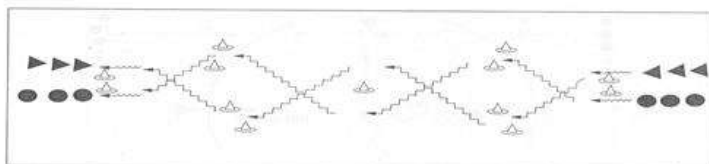
Lapangan : 40 m

Waktu : 10 menit

Peralatan : 13 cone, 4 bola.

Cara melakukan :

- a. Siswa dibagi menjadi 2 grup.
- b. Siswa 1 per 1 mendribble bola.
- c. Siswa mendribble bola dengan ber zig – zag.
- d. Siswa yang terlebih dahulu mencapai finish sebagai pemenang



Gambar.27. Membawa bola

C. Menembak bola (Shooting)

1. Model 1

Tujuan:

- a. Siswa dapat menembak bola dengan sisi punggung kaki.
- b. Melatih konsentrasi datangnya bola.
- c. Melatih kerjasama, tanggung jawab, sikap sportif.

Jumlah siswa : 6 – 12/ grup

Lapangan : 1/3 lapangan

Waktu : 15 – 20 menit

Peralatan : Gawang, pengoper bola

Cara melakukan :

- a. Dua posisi pengumpan berada di luar kotak pinalti.
- b. Mengumpan bola kepada siswa yang berdiri pada jarak 20 meter, kemudian menembak bola ke gawang.
- c. Siswa yang lain berada di belakang gawang untuk mengambil bola.
- d. Siswa berada di kanan dan kiri kotak pinalti untuk melakukan crossing.



Gambar 28. Model 1: Menendang ke gawang

D. Menyundul Bola (Heading)

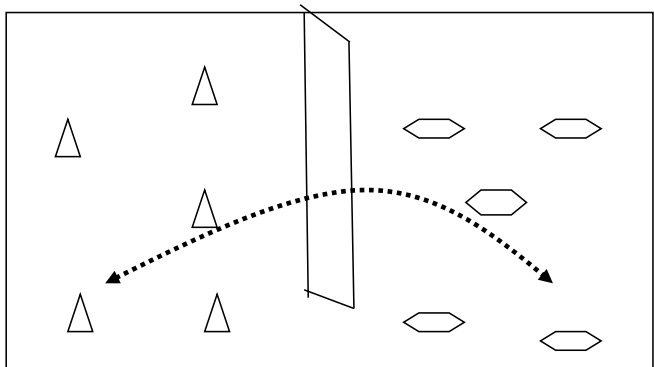
1. Model 1

Tujuan permainan: Siswa dapat menyundul bola dengan benar, mendapat pengalaman dan pemahaman akan peranan menyundul bola, dan mendapat posisi atau sikap badan yang benar terhadap bola yang datang.

Alat : lapangan 8 x 15m, bola, net/jaring.

Cara bermain:

- a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok atau regu.
- b. Bola harus disundul dengan kepala.
- c. Bola berusaha disundul ke lapangan lawan dengan melewati net pembatas.
- d. Bila bola jatuh ke tanah atau lantai dianggap mati.
- e. Maksimal boleh memainkan bola sebanyak tiga kali dalam satu kelompok, dan yang ketiga harus diseberangkan ke lapangan lawan.
- f. Pemenangnya adalah bila kelompok atau regu mencapai nilai tertinggi yang terlebih dahulu.



Gambar 29. Permainan teknik menyundul bola melewati net

E. Model latihan dasar taktik dan strategi dalam permainan

Tujuan:

- a. Siswa dapat melakukan tekanan pada titik serangan dan pertahanan serta menutup ruang serangan/tembakkan lawan.
- b. Pemain harus selalu bergerak dengan atau tanpa bola.
- c. Menanamkan sikap kerjasama, tanggungjawab, sikap sportif.

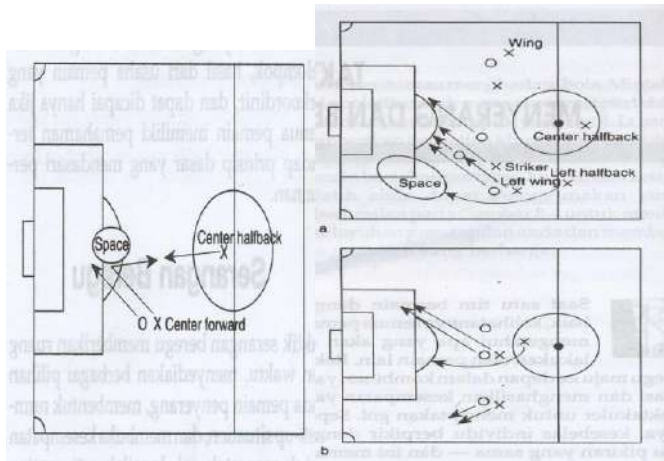
Jumlah siswa : 12 Orang tiap regu 6 orang

Lapangan : Setengah lapangan di bagi dua

Waktu : 20 menit

Cara melakukan:

- a. Tentukan pada setiap tim terdiri dari 3 penyerang 2 bertahan.
- b. Tempatkan 3 penyerang didaerah lawan dan 2 bertahan didaerah sendiri.
- c. Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerahnya sendiri.
- d. Pemain bertahan yang dapat mencuri bola dapat melakukan serangan balasan.
- e. Membuat gol sebanyak – banyaknya ke gawang lawan.



Gambar. 30 contoh dari gerak lari secara tiba-tiba, (a) lari menyilang dari sayap lapangan, (b) lari menyilang dari tengah.

BAB IV

PENUTUP

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan dengan menggunakan aktivitas fisik sebagai media. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan hanya mengembangkan kebugaran saja, tetapi juga mengembangkan potensi lainnya afektif, kognitif, psikomotor maupun sosial. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan maupun olahraga, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial.

Aktivitas sepakbola yang praktis untuk dilaksanakan adalah memilih metode yang cocok untuk pembelajaran teknik dasar di lapangan dengan permainan, juga dengan menerapkan strategi-strategi yang mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik agar tujuan pendidikan secara umum dapat tercapai.

Demikian makalah diklat lanjutan sepakbola ini dibuat, masih banyak kekurangan, namun dalam pembelajaran guru dituntut untuk melakukan berbagai metode, termasuk di dalamnya pembelajaran sepakbola. Bermain merupakan

salah satu metode pembelajaran sepakbola yang efektif, efisien, murah dan menyenangkan.

Contoh format penilaian sepakbola

Jawablah pertanyaan–pertanyaan di bawah ini!

1. Unsur apa saja yang harus dimiliki dalam melakukan penyerangan?
2. Jelaskan cara melakukan menahan bola dengan kepala?
3. Jelaskan perbedaan antara tendangan instep dengan outside the foot?
4. Lakukanlah simulasi pola permainan bertahan, menyerang, dan kombinasi keduanya?

Tabel.1. Contoh format penilaian pola permainan menyerang dan bertahan.

Nama siswa	Aspek Penilaian	Pola bertahan	Pola menyerang	Jumlah	Nilai rata-rata
	1 vs 1	2 vs 2	Kombinasi keterampilan		

KUIS

GAME SHOOT FOR PARTICIPANTS:

Tujuan :

1. Agar peserta mampu melakukan serangan cepat dengan melakukan tembakan ke gawang secara tepat.
2. Agar peserta selalu gembira dalam mengikuti program Diklat.

Lapangan : Daerah gawang

Jumlah peserta : 20 / grup.

Waktu : 30 menit.

Peralatan : Gawang, 8 bola, tali, 2 buah jaring bola kecil

Cara melakukan:

1. Bola digantung di tengah gawang menggunakan tali.
2. Tiap peserta diberikan kesempatan menendang 3 x..
3. Peserta yang mampu melakukan tendangan yang berhasil mengenai target terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

Target:

Penendang harus dapat mengenai target yang digantung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Menengah Pertama dan Tsanawiyah , Departemen Pendidikan Nasional tahun 2004.
2. Richard Kentwell, Dutch Soccer Drills Volume 1, Illinois USA tahun 1996.
3. Joseph A. Luxbacher, PH. D , Steps to Succes for Soccer Volume 2, Jakarta PT Raja Grafindo Persada , Cetakan ketiga tahun 2001.
4. Rule of Game FIFA, Jakarta PSSI tahun 2002.
5. Remmy Mucthar, *Olahraga Pilihan Sepakbola*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Ditjen Tendik, 1992
6. Drs. Marta Dinata, M.Pd, *Dasar-dasar Mengajar sepakbola*, Lampung tahun 2003
7. Drs. Soekatamsi, *Permainan Besar 1 (sepakbola)*, Depdikbud tahun1993.

Lampiran 1

RENCANA PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani
Materi Pokok Lanjutan	:	1.1.1. Permainan Sepakbola Lanjutan
Kelas/Semester	:	VII/GANJIL.
Waktu	:	2 x 40 menit.
Standar Kompetensi	:	Mempraktekkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.Siswa SMP yang berada di wilayah penyangga Ibukota Jakarta.
Kompetensi Dasar	:	Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator : Mengumpan bola dekat dan mengumpan bola jauh dengan teman, bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi.

- I. Tujuan Pembelajaran:
 1. Siswa melakukan mengumpan jarak pendek dan jarak jauh dengan benar.
 2. Siswa dapat melakukan koordinasi gerakan mengumpan bola dekat dan mengumpan bola jauh dengan benar.
 3. Siswa dapat bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
- II. Materi ajar meteri pokok: Sepakbola
- III. Metode Pembelajaran
 1. Demonstrasi
 2. Circuit Training
 3. saling menilai sesama teman (resiprocal)
- IV. Langkah – langkah pembelajaran

Pertemuan I

- a. Pendahuluan (15 menit)
 1. berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi, dan penjelasan umum
 2. pemanasan
- b. Inti (45 menit)
 1. melakukan teknik mengumpan bola jarak pendek

2. melakukan teknik mengumpan bola jarak jauh pos latihan teknik mengumpan bola strategi pembelajaran (Pos I: mengumpan bola jarak pendek, Pos II : mengumpan bola jarak jauh).
 3. bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
- c. Penutup (20 menit)
- pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dan pemberian tugas

V. Alat, Bahan, dan Sumber Belajar.

Alat : Bola kaki, cone, bola karet.

Bahan : koran untuk membuat bola

Sumber Belajar : media cetak, media elektronik, media lingkungan.

VI. Penilaian.

1. Jenis tagihan

- a. Portopolio kelompok : proses latihan dengan kelompok melalui pendekatan circuit training.
- b. Portopolio individu : tunjuk kerja.

2. Bentuk Instrumen

- a. Proses pengamatan.

Kelompok :

Nama Siswa :

Aspek	Pola bertahan		Pola menyerang	Jumlah	Nilai Rata-rata
	1 vs 1	2 vs 2			
Penilaian			Kombinasi keterampilan gerak daar		
No nama siswa					
1. Robert hasan	70	80	70		
2. Irwanto hasan					
3. Sarah nabila	60	60	70		
4. Siti Hamzah					
5. Tohir Kamil					

Skenario Pembelajaran

(alternative .1)

Mata tataran : Sepakbola

Hari / Tanggal :

Waktu : 08.00 - 12.15 Wib

Tempat : Lapangan Sepakbola

- I. Alat & Perlengkapan ;
 1. Bola kaki : 10 buah
 2. Cone / Corong : 40 buah
 3. Rompi : 2 lusin (2 warna)
 4. Bendera Kecil : 8 buah
- II. Proses Belajar Mengajar ;
 1. Perkenalan
 2. Penjelasan tentang materi yang akan diberikan.
 3. Warming Up (permainan reaksi) (20') :
Streching dinamis dan statis.
 4. Latihan Inti :
 - Teknik dasar : passing – controlling, dribbling, shooting (20')
 - Latihan pola 4 : 2. (20')
 - Latihan pola pertahanan (40'):
 - a. 1 vs 1
 - b. 2 vs 2
 - c. Penjagaan daerah
 - d. Kombinasi
 - latihan pola penyerangan (40'):
 - a. gerakan tanpa bola
 - b. gerakan dengan bola
 - c. gerakan kombinasi

5. Games (30") : Sepak bola mini 10 vs 10
dengan 2 lapangan.
6. Cooling down (10') : stretching
berpasangan.
7. Penutup.

Skenario Pembelajaran **(alternative .2)**

1. Latihan di lapangan in door (hall bulutangkis)
2. Power point di kelas
3. Menelaah dan mendiskusikan materi sepakbola di kelas (Perpustakaan dan Audio video).
4. Tugas individu dan kelompok.

PROFIL PENULIS

RIWAYAT HIDUP



Jusran S, lahir di Enrekang 05 Mei 1988. Putra pertama dari 3 bersaudara pasangan Bapak Samiruddin, S.Pd dan Cadi Acang, S.Pd.,. Pendidikan yang pernah diikuti mulai dari SDN 34 Baba, lulus tahun 2000, di lanjutkan ke SMP Negeri 3 Enrekeng, lulus pada tahun 2003 dan melanjutkan ke SMAN 1 Enrekang lulus pada tahun 2006. Setelah lulus SMA peneliti melanjutkan ke pendidikan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi lulus pada tahun 2011. Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di PPs Universitas Negeri Makassar (UNM), lulus pada tahun 2014.

Pekerjaan, pada tahun 2014 setelah lulus S2 penulis dipanggil dan diterima sebagai Dosen di STKIP Paris Barantai Kotabaru diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penulis juga sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Penelitian: [Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Stkip Paris Barantai \(2022\)](#) , [Survei Tingkat Kebugaran Atlet Issi \(Ikatan Sport Sepeda Indonesia\) Kotabaru \(2022\)](#), [Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Pada Peserta Ukm Bulutangkis Stkip Paris Barantai Melalui Latihan Beban Rasistance Band \(2021\)](#), [Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting \(2021\)](#), [Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggirng Dalam Permainan Futsal \(2020\)](#), [Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Kekuatan Tungkai Dengan Kemampuan Sepaksila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri 1 Kampung Baru \(2019\)](#), [Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan](#)

[Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Pada Murid Sdn 1 Sepakat 2018](#) (2018).

Pengabdian Masyarakat : PKM Pendampingan Piala Kasad Liga Santri Pssi Tahun 2022 (2022), PKM Pendampingan Tim Sepakbola Surya Samudera Fc Dalam Turnamen Sepakbola Seleksi Club Askab Pssi Kotabaru (2021), Penerapan Tingkat Kebugaran Atlet Porprov Sepakbola Kotabaru (Tahun 2017).

RIWAYAT HIDUP



Benny Badaru, lahir di Ujung Pandang, pada tanggal 11 Oktober 1985. Putra pertama dari 2 bersaudara pasangan Bapak Badaru, SE dan Nur'aeny. Pendidikan yang pernah diikuti

mulai dari SD Rappocini Makassar, lulus tahun 1998, di lanjutkan ke SMP Negeri 3 Makassar, lulus pada tahun 2001 dan melanjutkan ke SMA Pembangunan Makassar lulus pada tahun 2004. Setelah lulus SMA peneliti melanjutkan ke pendidikan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi lulus pada tahun 2008. Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di PPs Universitas Negeri Makassar (UNM), lulus pada tahun 2010 dan pendidikan S3 pada program studi Pendidikan Olahraga

di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) masuk pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017.

Pekerjaan, pada tahun 2010 setelah lulus S2 penulis diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) tenaga Dosen di FIK UNM Makassar diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penulis juga sebagai Ketua Penjamin Mutu FIK UNM.

Penelitian: *The Feasibility of 'BEYB' Attacking Tactic Training in Futsal Game* (2022), *The Development of the "BEYB" Defensive Tactics Model in Futsal Games* (2022) , *Analysis Of Anxiety And Stress Level Of Petanque Athletes* (2022), *Physical Education In The Pandemic: The Effectiveness Of Linear Learning, Physical Education, Sports And Health* (2021), *Shooting Training Model Development Of Petanque For Beginners* (2021), *Upaya meningkatkan hasil belajar passing pada permainan sepakbola melalui pendekatan bermain kreatif pada siswa SMP di Makassar* (2019), *The Effect Of Circuit Games On The Physical Fitness*

Of Students In Rappocini State Primary School Makassar (2019), The Application of Creative Play Approach Model on Improving Passing and Dribble Learning Outcomes in Football Game (2018).

Pengabdian Masyarakat : PKM Terapi Massage Sport Pasca Cedera Engkel Pada Atlet Futsal PON Sulawesi Selatan (2021), PKM massage sport pada pengurus Masjid SC Ar-Riyadhoh Makassar (2019), PKM pelatihan penulisan Karya Tulis Ilmiah pada HMJ Penjaskesrek FIK UNM (2019), PKM autogenic training pada atlet petanque Sulawesi Selatan (tahun 2019). Pelatihan teknik dasar dan sosialisasi peraturan permainan olahraga Petanque pada mahasiswa FIK UNM Makassar (2018) Sosialisasi dan Pelatihan Olahraga Petanque guru Penjas dan Mahasiswa Se kota Makassar (2017).

Karya Buku. Penulis juga telah menerbitkan Buku Futsal yang berjudul Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern (2017) dan Buku Basic Sport Massage–Keterampilan Teknik Dasar (2021)

RIWAYAT HIDUP



Hasruddin lahir di Ujung Pandang 09 Nopember 1985. Putra ketiga dari 5 bersaudara pasangan Bapak H.Haruna, S.Sos dan Hj Sitti Hasnah,. Pendidikan yang pernah ditempuh mulai dari SDN IKIP I Makassar, lulus tahun 1999 di lanjutkan ke MTs Pondok Pesantren Darud Dakwah Wal Irsyad Mangkoso Kab Barru, lulus pada tahun 2003 dan melanjutkan ke MAN 2 Makassar lulus pada tahun 2006 Setelah lulus MAN 2 penulis melanjutkan ke pendidikan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar pada Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Diploma 2 lulus pada tahun 2008. Setelah itu melanjutkan ke jenjang S1 pada jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar lulus pada Tahun 2011 Kemudian melanjutkan Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di

PPs Universitas Negeri Makassar (UNM), lulus pada tahun 2013.

Pekerjaan, pada tahun 2014 setelah lulus S2 penulis diterima sebagai Dosen di STKIP Paris Barantai Kotabaru diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Penulis juga sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Penelitian: isikan dulu om penelitianku yg 2022, Kontribusi Kebugaran Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa SMPN 2 Karang Bintang (2021) Hubungan Antara Kekuatan Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulutangkis (2020), Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Lari 50 Meter dan Ketepatan Melempar Terhadap Keterampilan Bermain Kasti (2019), Kontribusi Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Permainan Bolavoly (2018).

Pengabdian Masyarakat : PKM Pendampingan Piala Kasad Liga Santri Pssi Tahun 2022 (2022), PKM Pelatihan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Anggota BPD Sungai Taib (2021) PKM Pelatihan sport massage bagi pelatih atlet di Kabupaten Tanah Bumbu (2020)

RIWAYAT HIDUP



HASNIAH, Berasal dari Kabupaten Soppeng dan lahir di daerah Appasareng pada tanggal 1 September 1995. Merupakan anak pertama dari tiga perempuan bersaudara, dari pasangan

Hamaluddin Tabara, Ba. dan Hj. Musniah, A.Ma.

Jenjang Pendidikan yang Telah Ditempuh:

Tamat TK Aisyah Lajoa pada tahun 2001, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar. Tamat SD Negeri 87 Appasareng pada tahun 2007 dan pernah menduduki bangku kelas unggulan di SD Negeri 210 Sanrangeng. Tamat SMP Negeri 1 Liliriaja pada tahun 2010. Tamat SMA Negeri 1 Liliriaja pada tahun 2013, kemudian lanjut ke Perguruan Tinggi Negeri. Menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar pada tahun 2017. Menyelesaikan pendidikan S2 di Program

Pascasarjana Universitas Negeri Makassar pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2021.

Prestasi yang Telah Diraih:

1. Juara 1 Karate Kata Putri O2SN di Kabupaten Soppeng pada tahun 2012.
2. Juara 3 Karate Kata Putri MENDAGRI di Makassar pada tahun 2012.
3. Juara 2 Karate Kata Beregu Putri PORDA XV di Kabupaten Bantaeng pada tahun 2014.
4. Juara 4 Penembak Putri PEMKOT MAKASSAR pada tahun 2016.