

**BAB I**

**SEJARAH SEPAKBOLA KUNO DAN PERKEMBANGAN SEPAKBOLA DUNIA**

P

erkembangan olahraga sepakbola dari masa ke masa semakin populer, baik di luar negeri maupun di tanah air. Teknik dan taktik sepakbola dipelajari secara sistematis, mendalam dan cermat sehingga pakar sudah menyebut “ilmiah sepakbola”.

Melihat pemin-pemain sepakbola dari luar negeri yang bermain dengan sangat mahir dengan teknik yang tinggi dan sempurna, kerjasama yang padu dalam bermain bola dengan dipadukan fisik yang stabil, sehingga kata-kata ilmiah sepakbola itu pada tempatnya dan juga di tanah air permainan sepakbola telah menjadi sangat terkenal, baik di kota besar dan di desa, sering kita lihat di lorong, lapangan-lapangan yang kecil, sawah-sawah yang kering menjadi tempat anak-anak, remaja, bahkan orang tua dengan tekun bermain sepakbola. Pemahaman permainan sepakbola di Indonesia sudah semakin meningkat, walaupun dari segi prestasi belum bisa di sejajarkan dengan dunia luar. Sepakbola di Indonesia sudah diakui sebagai olahraga ”Nasional”. Dengan itu kita perlu memahami tentang asal usul serta lahirnya permainan sepakbola kuno ke modern.

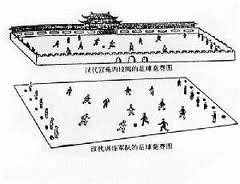
1. **China (*Tsu Chu*)**

Sekitar 2500 SM sebuah permainan yang kini disebut sepakbola itu telah dimainkan di China. Bukti-bukti tentang ini didapatkan di dalam dokumen-dokumen militer di China. Permainan sepakbola ini disebut *Tsu chu* di eja Cuju, yaitu *Tsu* dapat diartikan sebagai menendang dengan kaki, sedangkan *chu* berarti bola yang terbuat dari kulit yang diisi dengan rumput dan bahan-bahan lainnya. Bola yang digunakan dalam permainan disebut *Zuqui*. *Tsu-chu* adalah bagian dari latihan militer yang dimainkan terutama pada ulang tahun Raja atau Kaisar dan dimainkan di Lapangan istana oleh 2 regu dimana ditegakkan tiang-tiang dari bambu yang tingginya kurang lebih 9-10 meter diatas tanah. Tiang-tiang itu dihias dengan indahnya dengan pita dari sutera yang berwarna-warni, antara kedua tiang bambu dipasang sebuah jaring dengan lubangnya 30-40 cm. Kedua regu bergiliran menendang bola ke dalam lubang jaring dan regu yang terbanyak memasukkan bola ke dalam lubang jaring dianggap sebagai pemenang. Terakhir cara bermain *Tsu-chu* ini berubah yaitu bola tidak lagi ditendang tetapi dibawa lari untuk dimasukkan ke dalam jaring.



Gambar 1.1. Permainan Tsu Chu Pada Zaman Modern

Pada zaman dinasti Tsin (255-220 SM), *tsu chu* digunakan untuk melatih fisik para prajurit kerajaan. Pada masa dinasti Han (206 SM-220 M) *tsu chu* telah semakin merakyat dan semakin banyak dimainkan.



Gambar 1.2. Tsu Chu Zaman Dinasti Han

Legenda China menyebutkan, bahwa Liu Bang, pendiri dinasti Han adalah penggemar berat permainan ini. Liu Bang sangat menikmati permainan *tsu chu* ketika berkunjung ke salah satu kota dan merasa sangat kehilangan ketika harus kembali ke istana kaisar. Sehingga akhirnya putra Liu Bang, yaitu sang kaizar berkenan membuat lapangan di lingkungan istana dan mengundang pemain-pemain tsu chu yang terbaik dari seluruh negeri untuk masuk istana supaya dapat menyaksikan mereka bermain dan sering kali sang kaizar ikut serta dalam permainan.

1. **Jepang (*Kemar*i)**

Antara 300-600 M, permainan sepakbola telah berkembang di jepang yang disebut *Kemari*. Permainan ini mengadopsi *tsu chu* dari China, yang dibawah oleh para pedagang dan pelajar yang mengunjungi China. Ada satu catatan tentang pertandingan yang mempertemukan pemain *tsu chu* dari China melawan pemain kemari Jepang yang diadakan pada 50 M di Kyoto, Jepang. Jika memang betul demikian, maka inilah pertandingan sepakbola internasional tertua yang pernah diadakan. Olahraga Kemari ini dimainkan dengan cara hikmat sekali. Pemain-pemainnya berpakaian sutera yang beraneka warna-warni yang disebut *kariginu*. Jumlah pemainnya ialah setiap regu 8 orang dan lapangan permainannya berukuran 14 meter persegi.



Gambar 1.3. Permainan Kemari Zaman Masehi

Permainan ini cukup unik, masing-masing tim berusaha menjaga bola tidak sampai menyentuh tanah (*Juggling*) dan saling memberi kepada rekan satu tim yang lain. Bola tidak boleh jatuh ke tanah, karena melambangkan matahari. Mitos yang ada pada saat itu bahwa jika bola sampai jatuh berarti akan terjadi bencana kegelapan.

Bola yang digunakan dalam permainan terbuat dari kulit binatang rusa atau kuda dengan diameter kurang lebih 8 sampai 10 inci, yang disebut *Mari*. Kemari dimainkan di lapangan yang disebut *Kikutsubo* yang merupakan satu lapangan berbentuk persegi dengan pohon yang ditanam sejajar di masing-masing sudutnya yang berfungsi sebagai batas lapangan.



Gambar 1.4. Permainan Kemari Zaman Modern

Permainan kemari lebih bersifat menghibur atau menonjolkan keterampilan pemainnya dan tidak begitu mengutamakan kompetisi atau pertandingan untuk mencetak angka. Masing-masing pemain yang disebut *Mariashi*, saling berteriak kepada rekan setimnya ketika sedang menguasai bola atau permainan. Ketika hendak memberi bola pada rekannya, seorang pemain akan berteriak “*Ariyaaa”* atau “*ari*” yang berarti ini dia. Dalam permainan ini pemain tidak diperbolehkan menjegal ataupun melukai lawan.

1. **Yunani (*Episkyros*)**

Sekitar 2000 SM telah memainkan permainan sepakbola di zaman Yunani kuno dan digemari oleh pemuda-pemuda di Yunani dan begitu juga di Kreta dan Sparta yang dinamakan *episkyros*, atau juga di kenal sebagai phaininda, seperti yang pernah disebutkan oleh penulis drama Yunani, Antiphanes (388-311SM). Banyak relief-relief, di antaranya sebuah relief marmer dari museum arkeologi Athena.



Gambar 1.5. Rakyat Yunani Bermain Bola di Gambarkan dalam Relief Marmer

Bola yang digunakan disebut *Follis. Follis* pertama kali dari rambut yang di jahit rapi. Untuk memperbaiki kualitas bola, pada perkembangan berikutnya bola dibuat dari kandung kemih babi yang diisi udara dan dibungkus kulit babi atau kijang. Teknik pembuatan bola yang lain adalah dengan menggunakan spons yang dibungkus kain dan benang.

1. **Romawi (*Harpastum*)**

Bangsa Romawi pun sangat gemar dengan permainan bola: yaitu pada zaman Kaisar Julius Caesar yang mereka namakan *Harpastum*. Harpastum yang berarti permainan bola kecil diadopsi dari permainan episkyros oleh bangsa Romawi. Permainan sepakbola ini di mainkan oleh pasukan militer sebagai cara yang baik untuk menyehatkan jasmani.

Perkiraan 145 SM permainan ini di kenal di Romawi. Harpastum populer selama kurang lebih 700 sampai 800 tahun. Bola yang digunakan relatif kecil, padat dan keras jika dibandingkan dengan *follis*. Permainan ini dimainkan dua tim yang terdiri dari 5 sampai 12 pemain, di sebuah lapangan berbentuk persegi dengan garis pembatas di tepi lapangan dan dibagi dua dengan luas yang sama dari garis tengah.

Peraturan penting dalam permainan *harpastum* adalah hanya pemain yang memegang bola saja yang boleh di *tackle*. Jadi masing-masing pemain akan berusaha untuk memegang bola lama-lama dan ketika lawan berusaha merampas bola, maka dia berusaha mempertahankan atau memberikan temannya. Julius Caesar di ketahui sebagai penggemar utama *harpastum* dan diperkirakan juga sering ikut bertanding sebagai pemain.

1. **Italia (*Calcio*)**

Sejarah menunjukkan bahwa orang-orang di Roma juga mengenal permainan ini yang dinamakan ”*Gioco de Calcio*” yang berarti permainan dari tendangan yang dimaksud semacam sepakbola. Permainan *calcio* merupakan olahraga keras, tetapi *calcio* sudah terorganisasi dengan rapi dan beradab. *Calcio* sangat digemari oleh rakyat Roma khusus kalangan bangsawan dan secara besar-besaran dimainkan 2 tahun sekali untuk pesta ”*St. Baptist*”. Jumlah pemain terdiri dari 27 orang dan permainan bola ini berkembang pesat pada tahun 1530 dan sampai kini permainan ini bisa dipertunjukkan oleh rakyat di Florence.

*Calcio* cikal bakal sepakbola modern yang telah mengenal aturan permainan pada tahun 1580 Count Givanni de Bardi di vernio membukukan serentetan peraturan yang mengatur permainan *calcio,* yang ditulis dalam buku *Discorso sopra i giuoco del Calcio Fiorentino*. Ini disebut-sebut sebagai peraturan baku pertama tertulis yang mengatur permainan sepakbola.

1. **Perancis (*Choule*)**

Perancis sangat gemar dengan permainan sepakbola yang dinamakan ”*Choule*” kalangan ningrat menyebutnya sebagai *la soule*. Bola terbuat dari kulit dan berbentuk lonjong. Di Prancis ternyata sudah ada peraturan permainan sepakbola di dalam biara-biara. Peraturan yang berlaku diwaktu itu antara lain ialah bahwa setiap biarawan yang hendak masuk biara menuntut pelajaran, diharuskan membawa sebuah bola yang begitu besar sehingga sukar dipegang dengan satu tangan. Hal ini berjalan dari tahun 1396 sampai dengan 1400. Tetapi satu hal yang sangat mengherankan sekali ialah lewat abad ke 17 sejarah Perancis tidak pernah lagi menyebut-nyebut tentang permainan sepakbola.

Permainan biasanya di mainkan setiap minggu, selesai kebaktian di gereja sampai matahari terbenam, kadang juga di mainkan pada hari perayaan atau libur. Pertandingan di mainkan dilapangan dengan ukuran bervariasi panjangnya. Bola dilemparkan tinggi-tinggi ke angkasa yang melambangkan matahari. Kekerasan adalah hal yang biasa terjadi, pemain boleh melakukan apa saja, saling pukul, menendang, menggigit atau pun menanduk.

1. **Inggris (*British Mob Football*)**

Kapan sepakbola mulai dimainkan di Inggris tidak diketahui dengan pasti, ada yang mengatakan bahwa permainan ini dimasukkan oleh Bangsa Romawi di masa raja Julius Caesar berkuasa dengan nama Harpastum dan ada juga yang menduga orang Yunani dengan nama Episkyros dan diketahui dengan jelas ialah bahwa pada abad ke 12 orang-orang di London sudah mengenal permainan sepakbola yang dimainkan oleh 2 regu, masing-masing 500 orang tiap regu, lama permainan berlangsung kadang-kadang sampai 6 jam. Pada tahun 1250 sepakbola berkembang pesat di Inggris dan pada tahun ini dilangsungkan pertandingan pertama antara ESSEY melawan KENT dengan tidak diketahui hasilnya. Permainan sepakbola dilakukan dengan keras dan kasar sekali sehingga mengakibatkan banyak pemain yang luka dan menakutkan untuk dimainkan, tidak mengherankan bila permainan ini sering dilarang, misalnya pada tahun 1389 permainan sepakbola di Inggris dilarang oleh Raja Edward II dan pada tahun 1401 dilarang oleh Raja Nerry IV. Pada saat kedua raja ini berkuasa untuk sementara waktu sepakbola dihentikan di Inggris tetapi di Scotlandia terus memainkannya.



Gambar 1.6. Pertandingan Pertama Essey Vs Kent

Tahun 1590 dan tahun 1603 raja Inggris kembali memberi izin kepada rakyatnya untuk bermain sepakbola akan tetapi permainan sudah lama tidak dimainkan, orang-orang Inggris hampir-hampir lupa permainan ini tetapi tetap berkembang dan kasar sehingga orang Inggris menyebut permainan itu ”Rough Play”, artinya permainan kasar. Pada tahun 1815 permainan ini bertambah keras dan kotor sehingga banyak rumah dan toko-toko memasang papan untuk melindungi jendela-jendela dan pintu-pintu kacanya dari kerusakan karena tendangan bola. Tahun 1848 sepakbola diakui oleh Pemerintah sebagai alat untuk

menyehatkan rakyat Inggris. Mahasiswa sangat gemar sekali dengan olahraga ini dan memainkannya sebagai permainan kuno. Pada waktu itu terutama para mahasiswa sangat menggemari sepakbola terutama Universitas yang memainkannya menurut cara dan peraturannya sendiri-sendiri. Cuma satu peraturan yang sama antara Universitas itu, yakni bola boleh ditendang dan juga boleh dipegang. Bary pada tahun 1846 oleh mahasiswa Cambridge University ini dapat diterima oleh sekolah-sekolah dan Universitas dan peraturan ini dinamakan *”Cambridge rules of football”.*

Disamping itu di sekolah-sekolah dan Universitas, permainan sepakbola berkembang dengan pesat. Juga perkumpulan-perkumpulan sepakbola berdiri seperti jamur diwaktu hujan, hanya mereka tidak mau memakai Cambridge Rules. Sikap ini sebenarnya membawa sepakbola pada waktu itu mempercepat perkembangannya secara teratur seperti yang kita kenal sekarang ini. Persaingan antara perkumpulan-perkumpulan diluar sekolah dan Universitas membawa perbaikan dalam permainan sepakbola pada waktu itu, umumnya mereka mengakui bahwa sepakbola dapat dipakai sebagai alat untuk menyehatkan tubuh.

Sebenarnya mulai tahun 1840 semua pihak telah mendekati satu sama lain untuk mempertimbangkan deal-deal guna memperbaiki dan menyempurnakan peraturan. Sementara itu murid dan mahasiswa merupakan kelompok yang setuju bahwa sepakbola hanya dapat dimainkan dengan menggunakan kaki saja. Lambat laun jumlah kelompok yang berpikiran yang sama ini menjadi banyak. Pada tahun 1850 persamaan pendapat tersebut semakin lebih jelas, sehingga pada permulaan tahun 1862 mereka sudah mendapatkan kecocokan untuk macam-macam persoalan. Dan pada tanggal 26 Oktober 1863 bekas murid sekolah dari Universitas di Free Main’s Tavera dan Grest Queen Street di London berkumpul dengan bantuan dari perkumpulan di Cambridge didirikan satu Bond yang resmi dengan nama Football Association.

Pada tanggal 8 Desember 1863 peraturan permainan yang disusun oleh Football Association diedarkan dan mulai tanggal tersebut lahirlah permainan sepakbola modern seperti yang kita kenal sekarang ini.

Dengan ini maka dipisahkan secara resmi permainan Rugby yang dimainkan oleh pengikut Ellis dari sekolah di kota Rugby, dimana mereka masih menghendaki permainan kaki dan tangan. Maka untuk membedakan kedua macam permainan ini untuk sepakbola disebut Association Football atau Soccer dan untuk permainan Rugby disebut Rugby Football.

Pada tahun 1871 lahirlah Rugby Union yang memaki Cambridge Rules. Permainan Rugby yang kita kenal sekarang ini sebenarnya adalah nama sebuah sekolah yang berkedudukan di kota Rugby.

Dalam permainan Rugby para pemainnya diperbolehkan memakai tangan dan kaki sedangkan The Football Association melarang mempergunakan tangan kecuali penjaga gawang (Goal Keeper).

Pada tahun 1863 The Football Association merubah peraturan permainannya pasal IX dan X dan juga memperbolehkan penjaga gawang saja mempergunakan tangannya. Bentuk gawang pada zaman itu berlainan dengan bentuk gawang yang kita kenal sekarang ini. Diwaktu itu tiang gawang terdiri dari dua tiang gawang saja tanpa palang gawang. Wasit pun tidak ada dan pertandingn hanya dipimpin oleh dua orang Umpires.

Lebih jauh waktu itu seorang pemain baru berdiri off side, jikalau sedikitnya ada tiga orang pemain lawan yang lebih dekat pada garis gawangnya.

Di tahun 1872 untuk pertama kali dilangsungkan pertandingn antara Inggris dengan Scotlandia di kota Glassgew dengan berkesudahan 0 – 0. Beberapa perubahan dan perkembangan dari peraturan permainan mulai dari tahun 1863 sampai tahun 1894 yang dilakukan oleh The Football Association adalah antara lain:

1. Susunan pemain ialah 2 pemain belakang (Behinds), 9 pemain depan (Forwards). Penjaga gawang (Goal Keeper) pada waktu itu belum ada palang gawang hanya memakai 2 tiang saja.

1865 Satu orang sebagai penjaga gawang dan untuk pertama kalinya disebut Goal Keeper, satu pemain di depan Goal Keeper yang disebut Goal Cover, satu pemain di depan Goal Cover disebut Back dan 8 pemain di depan disebut Forwards dan tahun 1865 untuk pertama kalinya gawang memakai palang gawang dari pita.

1866 Adanya peraturan off side yang berlaku sampai tahun 1925.

1869 Pelanggaran Hands ball mulai berlaku.

1870 Peraturan off side yang dipakai oleh Sheefield Union dan sementara itu susunan pemain (system) adalah : 1 Goal Keeper, 1 Back, 2 Half Back, 2 right attacks, 3 center dan 2 left attacks.

1871 Hanya Goal Keeper yang diperbolehkan menggunakan tangan.

1873 Diadakan tendangan sudut (corner kick).

1874 Alat-alat untuk melindungi tulang kering masuk dalam perlengkapan pemain.

1875 Susunan (sistim) adalah Goal Keeper, 2 Back, 2 Half Back, 6 Forwards dan pita gawang diganti dengan palang gawang (cross bar).

1878 Umpires mendapat pluit sebagai perlengkapannya.

1880 Pemain yang bermain kasar dapat dikeluarkan dari lapangan permainan.

1881 Wasit sebagai juru pemisah.

1882 Berdirinya International Board (IB).

1883 Susunan (sistim) 1 goalkeeper, 2 back, 3 half back, 5 forwards dan susunan ini disebut sistim klasik (Orthodox System). Yang memimpin pertandingan disebut Refree, sebelumnya disebut Umpires.

1884 Pembantu-pembantu wasit mulai ada.

1885 Pemain profesional dianggap sah di Inggris.

1888 Mulainya kompetisi di Inggris.

1891 Gawang harus dilengkapi dengan jala gawang.

1894 Wasit sebagai otonom dalam pertandingan.

Pada tanggal 21 Mei 1904 terbentuk Federation International de Football Association (FIFA) oleh 7 negara anggota : Perancis, Denmark, Nederland, Spanyol, Swedia dan Swiss. Ke 7 negara tersebut mengambil inisiatip untuk mengangkat ketua Sepakbola Perancis Guerin menjadi ketua terpilih sebagai ketua FIFA yang pertama. Sebelum perang dunia II anggota FIFA adalah 24 negara dan sesudah itu jumlah anggotanya terus bertambah dengan pesatnya. Pada kongres FIFA tanggal 8 Juli 1966 di London jumlah anggota FIFA sudah menjadi 126 negara dan Indonesia diterima sebagai anggota FIFA tahun 1951 dan keanggotaannya disahkan di Helsinski pada waktu Kongres FIFA bulan Juli 1952.

The International Football Association atau International Board (IB) didirikan tahun 1882 dan FIFA mendapat kedudukan didalam IB. IB adalah badan tertinggi mengenai peraturan permainan dan penafsiran dan peraturan baru berlaku setelah disetujui oleh IB yang setiap tahun mengadakan sidang.

1. **Sepakbola Indonesia**

Permainan sepakbola modern berkembang dibawa oleh bangsa Belanda pada waktu menjajah Indonesia pada tahun 1920. Perkembangan awalnya, terbatas pada orang-orang Belanda saja, terutama di kota-kota besar. Lambat laun berkembang dan dimainkan oleh bangsa pribumi hingga ke kota kecil. Organisasi sepakbola pertama di Indonesia adalah Nederland Indisce voetbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda.

 Pada tanggal 19 April 1930 berkumpulah utusan-utusan masing-masing Bond untuk mendirikan organisasi sepakbola seluruh Indo-nesia, maka berdirilah Persatuan Sepakraga Seluruh Indonesia dan tahun 1950 berubah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), dan yang menjadi ketua pertamanya adalah Ir. Soeratin pada tahun 1931. Untuk menghormati jasa-jasa Ir. Suratin terhadap perse-pakbolaan di tanah air, maka pada tahun 1966 hingga sekarang diadakan kejuaraan tingkat remaja-taruna (yunior) untuk memperebutkan piala Suratin. Ir. Soeratin Sosrosoegondo lahir di yogyakarta, 17 Desember 1898 adalah seorang Insinyur Indonesia.

Ir. R. Soeratin

Sosrosoegondo

****

**BAB II**

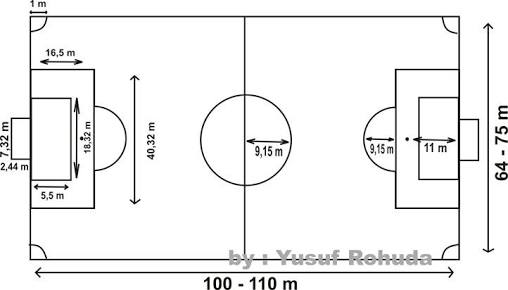
**PERATURAN PERMAINAN SEPAKBOLA**

1. **PERATURAN I**

**Lapangan Permainan**

1. **Ukuran-ukuran (*Dimension*)**

Lapangan permainan sepakbola empat persegi panjang, tanahnya dan rumputnya harus rata, untuk pertandingan Internasional panjang lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebar tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter.



1. **Tanda-tanda batas (*Marking*)**

Lapangan permainan harus diberi tanda-tanda batas dengan garis-garis yang jelas yang lebarnya tidak boleh lebih dari 12 cm dan tidak boleh berupa saluran-saluran yang berbentuk V. Garis-garis batas yang panjang dinamakan garis-garis samping (touch lines) sedangkan garis-garis batas yang pendek dinamakan garis-garis gawang (goal lines).

Disetiap sudut lapangan harus ditempatkan bendera pada tiang yang tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter dari tanah dan dengan ujung yang tidak runcing. Bendera semacam ini boleh pula ditempatkan berhadap-hadapan dengan ujung garis tengah (half way line) pada kedua samping lapangan, tidak kurang dari satu meter diluar garis samping. Garis tengah tadi harus dengan jelas ditarik melintang lapangan permainan. Pusat dari lapangan permainan harus diberi suatu tanda yang jelas dan dari titik pusat itu dibuatkan lingkaran dengan jari-jari (radius) sepanjang 9,15 meter.

1. **Daerah Gawang (*The Goal Area*)**

Pada masing-masing ujung lapangan permainan ditarik dua garis tegak lurus pada garis gawang, masing-masing antara sudut lapangan dan tiang gawang dan pada jarak 5,5 meter dari masing-masing tiang gawang. Masing-masing garis ini panjang 5,5 meter, sedangkan ujung masing-masing garis itu dihubungkan oleh satu garis lagi yang sejajar dengan garis gawang. Ruangan-ruangan yang terbentuk oleh garis-garis itu dengan garis gawang disebut daerah gawang (the goal area).

1. **Daerah Tendangan Hukuman (*The Penalty Area*)**

Pada masing-masing ujung lapangan permainan ditarik dua garis tegak lurus pada garis gawang masing-masing antara sudut lapangan dan tiang gawang pada jarak 16,5 meter. Ujung dengan garis-garis itu dengan garis gawang disebut daerah tendangan hukuman (the penalty kick mark). Dengan titik tendang ini sebagai pusat dengan jari-jari 9,15 meter dibuat suatu lingkaran diluar masing-masing daerah tendangan hukuman.

1. **Daerah Sudut (*The Corner Area*)**

Dengan bendera sudut sebagai pusat, dibuatlah pada tiap sudut lapangan permainan sebuah seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.

1. **Gawang-gawang (*The Goals*)**

Di tengah masing-masing garis gawang harus ditempatkan gawang yang terdiri dari dua tiang yang masing-masing sama jauhnya dari dua titik sudut lapangan. Jarak antara kedua tiang 7,32 meter diukur dari sebelah dalam tiang gawang dihubungkan dengan palang menyilang yang tingginya 2,44 meter diukur dari tanah sampai bagian bawah palang menyilang.

Lebar dan tebalnya tiang gawang dan palang menyilang tidak boleh melebihi 12 cm. Tiang-tiang gawang dan palang menyilang harus sama.

Di belakang kedua gawang dipasang jaring, dihubungkan pada tiang-tiang gawang, palang-palang menyilang dan tanah. Jaring itu harus mempunyai penahan-penahan yang cukup kuat, harus di sesuaikan sedemikian rupa sehingga memberikan tempat yang cukup kepada penjaga gawang untuk bergerak secara leluasa.

**B. PERATURAN II**

**Bola (*The Ball*)**

Bola itu harus bulat, bagian luar dari bola harus dibuat dari kulit atau bahan-bahan lain yang diperkenankan dan dalam pembuatan bola tidak boleh menggunakan bahan-bahan yang dapat membahayakan pemain.

Lingkaran bola tidak boleh lebih dari 71 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm.

Pada permulaan permainan, berat bola tidak boleh lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 396 gram. Tekanan udara harus sama dengan 0,60 s/d 0,70 atmosfir atau sama dengan 9,00 s/d 10,50 lb/inci persegi (600 s/d 700 gram centimeter). Pada permukaan laut.

Selama permainan berlangsung, bola tidak boleh diganti, kecuali jika disetujui oleh wasit.

**C. PERATURAN III**

**Jumlah Pemain (*Number of player*)**

1. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri tidak lebih dari 11 orang pemain, seorang diantaranya adalah Penjaga Gawang. Cadangan 7 orang.
2. Pergantian-pergantian pemain dapat dilakukan dalam setiap pertandingan yang dimainkan dibawah peraturan kompetisi resmi dibawah jurisdiksi FIFA, Konfederasi atau Federasi Nasional, terikat dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :
   * Bahwa wewenang telah diperoleh dari persatuan-persatuan Internasional atau persatuan-persatuan nasional yang bersangkutan.
   * Bahwa sesuai dengan ketentuan-ketentuan termaksud didalam ayat berikut (c), peraturan-peraturan kompetisi akan menentukan berapa banyak pemain pengganti boleh diajukan dan berapa dari yang diajukan itu boleh digunakan.
   * Bahwa suatu regu tidak diizinkan melakukan lebih dari dua penggantian didalam satu pertandingan yang diambilkan diantara tidak lebih dari lima orang yang nama-namanya (terikat pada peraturan kompetisi) diharuskan sudah diberikan kepada wasit sebelum pertandingan dimulai.
3. Pergantian pemain dapat dilakukan didalam setiap pertandingan, asal kedua regu yang bersangkutan telah mufakat dengan jumlah maksimum dan tidak melebihi lima. Permufakatan itu harus diberitahukan kepada wasit sebelum pertandingan dimulai. Jika wasit tidak diberitahukan, maka pergantian tidak boleh lebih dari dua pemain. Dalam semua pertandingan pemain cadangan yang nama-namanya harus disampaikan kepada wasit sebelum pertandingan dimulai.
4. Setiap pemain diperkenankan bertukar tempat dengan penjaga gawang dengan syarat bahwa wasit harus diberitahukan sebelumnya. Penukaran ini dilakukan pada saat permainan dihentikan.
5. Jika penjaga gawang atau seorang pemain lainnya akan diganti dengan seorang pemain cadangan, maka ketentuan-ketentuan berikut harus dipenuhi:
   * Wasit harus diberitahukan tentang pergantian tersebut sebelum pergantian dilakukan.
   * Pemain pengganti tidak boleh memasuki lapangan permainan sebelum pemain yang diganti meninggalkan lapangan permainan dan setelah menerima isyarat wasit.
   * Ia harus memasuki lapangan permainan pada saat permainan berhenti dari ujung garis tengah.
   * Pemain yang sudah diganti, tidak boleh turut main lagi.
   * Pemain pengganti tunduk pada ketentuan dan juridiksi wasit yang menetapkan memanggil atau tidak untuk main.
   * Pergantian adalah apabila pemain pengganti memasuki lapangan permainan dan pemain yang ia gantikan ditarik keluar sebagai pemain pada waktu itu.

**D. PERATURAN IV**

**Perlengkapan Pemain (*Player’s Equipment*)**

1. Perlengkapan pokok yang wajib bagi pemain terdiri atas baju kaos, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering (*shinguards*) dan alas kaki (sepatu). Seorang pemain tidak diperbolehkan memakai sesuatu yang membahayakan lawan.
2. Pelindung tulang kering harus seluruh tertutup oleh kaos kaki, harus dibuat dari bahan yang layak (karet), plastik, atau bahan-bahan sejenis dan memberikan perlindungan yang aman.
3. Penjaga gawang harus menggunakan pakaian yang berbeda dengan pemain lainnya dan wasit.

**E. PERATURAN V**

**Wasit (*Referee*)**

Wasit harus ditunjuk untuk bertugas didalam setiap pertandingan. Kekuasaan dan penggunaan wewenang yang diberikan kepadanya oleh Peraturan Permainan (*Lawe of the Games*) berlaku setelah ia memasuki lapangan permainan.

Wewenang untuk memberikan hukuman meliputi pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan sewaktu dihentikan sementara atau sewaktu bola berada di luar permainan.

Keputusannya berdasarkan fakta yang nyata sehubungan dengan permainan adalah mutlak, begitu jauh berkenan dengan hasil pertandingan itu.

Wasit harus:

1. Menegakkan peraturan-peraturan.
2. Tidak menghukum bila yakin bahwa dengan jalan menghukum akan memberi keuntungan kepada kesebelasan yang melanggar.
3. Membuat catatan tentang jalannya permainan, bertindak sebagai penghitung waktu dan menjaga supaya segenap waktu bermain atau waktu bermain yang telah disetujui sepenuhnya dipergunakan dengan menambahkan seluruh waktu yang terbuang karena kecelakaan atau disebabkan yang lain.
4. Memiliki wewenang penuh untuk menghentikan permainan pada setiap pelanggaran peraturan dan menghentikan sementara atau mengakhiri permainan pada setiap pelanggaran peraturan dan menghentikan sementara atau mengakhiri permainan kapan saja oleh karena ikut campurnya penonton atau sebab lain yang menurut pendapatnya permainan perlu dihentikan. Dalam hal semacam ini harus menyampaikan laporan terperinci kepada badan yang berwenang dalam waktu yang telah ditentukan dan sesuai ketetetuan–ketentuan federasi yang berwenang mengatur pertandingan tersebut. Laporan- laporan dianggap telah dilakukan apabila diterima dengan pihak yang berwenang.
5. Sejak saat memasuki lapangan permainan, memperingatkan setiap pemain yang bersalah, karena melakukan sesuatu yang tidak pantas atau tidak sopan dan apabila yang bersangkutan membangkang seterusnya melarang mengambil bagian dalam permainan. Dalam hal semacam ini, wasit harus menyampaikan nama yang melanggar kepada badan yang berwenang dalam waktu yang telah ditentukan dan sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang dibuat oleh federasi Nasional yang berwewenang mengatur pertandingan tersebut. Laporan-laporan dianggap telah dilakukan apabila diterima dengan perantaraan pos.
6. Tidak diperkenankan orang lain kecuali para pemain dan penjaga garis memasuki lapangan permainan tanpa seizinnya.
7. Menghentikan permainan jika menurut pendapatnya seorang pemain menderita cedera berat, mengusahakan supaya pemain tersebut diangkat secepat mungkin keluar lapangan permainan dan segera memulai kembali permainan. Apabila seorang pemain hanya cedera ringan, permainan tidak boleh dihentikan sampai bola tidak dalam permainan. Seorang pemain untuk mendapatkan perawatan, tidak boleh dirawat didalam lapangan permainan.
8. Mengeluarkan setiap pemain dari lapangan permainan yang menurut pendapatnya bersalah karena melakukan perbuatan kasar, permainan tidak jujur atau kotor yang serius, menggunakan kata-kata kotor dan perbuatan yang bersifat menghina, setelah sebelumnya diperingatkan.
9. Memberi isyarat untuk memulai kembali pemainan setelah dihentikan.
10. Menentukan bahwa bola yang disediakan untuk pertandingan memenuhi syarat peraturan II.

**F. PERATURAN VI**

**Asisten Wasit (*Linesman*)**

Harus ditunjuk dua orang hakim garis (sekarang namanya menjadi asisten wasit), mempunyai tugas (tergantung dari keputusan wasit) untuk memberi isyarat:

1. Bila bola di luar permainan.
2. Pihak mana berhak untuk mengambil tendangan sudut, tendangan gawang atau lemparan ke dalam.
3. Apabila diperlukan pergantian pemain.

Mereka harus pula membantu wasit mengamati permainan berlangsung sesuai dengan peraturan-peraturan. Jika asisten wasit turut campur dalam hal-hal yang tidak termasuk tugasnya atau berlaku tidak sepantasnya, maka asisten wasit harus membebaskannya dari tugas dan mengusahakan ditunjuknya seorang pengganti (hal ini harus dilaporkan oleh wasit kepada pihak yang berwewenang).

Asisten wasit harus dilengkapi dengan bendera-bendera yang disediakan oleh Perkumpulan/Perserikatan penyelenggara pertandingan.

**G. PERATURAN VII**

**Lamanya Permainan (*Duration of the Games*)**

Lamanya waktu permainan terbagi dalam dua babak yang sama masing-masing 45 menit, kecuali jika atas persetujuan bersama ditentukan lain, tetapi harus terikat dengan ketentuan-ketentuan berikut:

1. Izin dapat diberikan pada kedua babak bagi waktu yang hilang karena pergantian, pengangkatan pemain yang cedera dari lapangan, waktu terbuang atau sebab lain dan lamanya waktu ditentukan oleh wasit.
2. Waktu harus diperpanjang untuk memungkinkan melakukan adu pinalti pada saat atau setelah berakhirnya waktu permainan yang semestinya dari setiap babak. Perpanjangan pertandingan waktunya 2 x 15 menit

Waktu istirahat setelah babak pertama tidak boleh melebihi lima belas menit, kecuali dengan persetujuan wasit.

**H. Peraturan VIII**

**Permulaan Permainan (*The Start of Play*)**

1. Pada permulaan permainan maka pemilihan gawang dan tendangan permulaan (*kick-off*) harus ditetapkan oleh undian dengan mempergunakan uang logam. Kesebelasan yang memenangkan undian boleh memilih gawang atau memilih tendangan permulaan. Setelah wasit memberikan isyarat, maka permainan dimulai dengan dilakukannya tendangan permulaan oleh seorang pemain ke bagian lapangan lawannya (Tendangan permulaan itu ialah suatu tendangan pada bola, sewaktu bola itu dengan tidak bergerak terletak pada titik tengah dari lapangan permainan). Tiap pemain harus berada ditempat bagiannya masing-masing dari lapangan, sedangkan tiap pemain dari pihak lawan harus tetap berdiri sekurang-kurangnya 9,15 meter dari bola, sampai tendangan permulaan telah dilakukan. Bola belum dianggap dalam permainan jika ia belum keluar jarak yang sama panjangnya dengan lingkaran sendiri. Melakukan tendangan permulaan tidak boleh memainkan bola untuk kedua kalinya, sebelum bola disentuh atau dimainkan oleh seorang pemain lain.
2. Setiap kali terjadi gol, permainan dimulai lagi seperti pada permulaan pertandingan dan tendangan permulaan dilakukan oleh seorang pemain dari kesebelasan yang kemasukan gol.
3. Setelah waktu istirahat, maka kedua pihak berganti tempat dan permainan dimulai lagi dengan tendangan permulaan yang dilakukan oleh pihak-pihak yang waktu permainan dimulai dalam babak pertama tidak melakukan tendangan permulaan.

**I. PERATURAN IX**

**Bola di Dalam dan di Luar Permainan**

**(*Ball in and out of Play*)**

Bola Diluar Permainan:

1. Jika bola seluruhnya melampaui garis gawang atau garis samping, baik menggelinding di atas tanah maupun melayang di udara.
2. Jika permainan dihentikan oleh wasit.

Di luar hal-hal di atas, bola ada di dalam permainan dari permulaan pertandingan sampai akhir pertandingan termasuk:

1. Jika ia mental kembali ke dalam lapangan dari tiang gawang atau tiang bendera sudut.
2. Jika ia mental kembali dari wasit atau asisten wasit dan mereka sendiri ada di lapangan.
3. Jika diduga ada pelanggaran hingga diberikan sesuatu keputusan.

**J. PERATURAN X**

**Cara Mencetak Bola (*Method of Scoring*)**

Kecuali jika peraturan ini menentukan lain, maka gol terjadi jika bola seluruhnya telah melampaui garis gawang antara kedua tiang gawang dan di bawah palang gawang, asalkan bola tidak dilemparkan, dibawa ataupun dengan sengaja ditolak dengan tangan atau lengan oleh seorang pemain dari pihak penyerang, kecuali penjaga gawang yang ada di dalam daerah tendangan hukumannya sendiri.

Kesebelasan yang mencetak bola terbanyak selama pertandingan dinyatakan sebagai pemenang. Jika tidak ada gol yang dicetak atau jumlah gol yang dicetak sama banyaknya, maka permainan dinyatakan ”seri” (draw).

**K. PERATURAN XI**

***Off – Side***

1. Seorang pemain berada dalam posisi *off-side* apabila ia lebih dekat pada garis gawang lawan daripada bola, kecuali:
   * Ia ada di daerah lapangan permainannya sendiri
   * Ada paling sedikit dua orang pemain lawan yang lebih dekat dari garis gawang mereka sendiri dari posisinya.
2. Seorang pemain hanya dianggap off-side dan dihukum karenanya apabila pada waktu bola disentuh atau dimainkan salah seorang pemain lain dari kesebelasannya, ia menurut anggapan wasit :

* Mencampuri permainan atau menghalang-halangi seoran pemain lawan
* Mencari keuntungan dari keadaan *off-sidenya.*

1. Seorang pemain tidak dinyatakan off-side oleh wasit apabila:

* Pemain tersebut tidak diberikan bola secara langsung oleh temannya walaupun pemain dalam posisi *off-side*
* Pemain menerima bola langsung dari tendangan gawang, tendangan sudut, lemparan ke dalam.

1. Apabila seorang pemain dinyatakan *off-side*, wasit harus memberi tendangan bebas tidak langsung yang harus dilakukan seorang pemain lawan dari tempat pelanggaran terjadi, kecuali apabila pelanggaran itu dilakukan oleh seorang pemain di daerah gawang lawan, dalam hal tendangan bebas harus dilakukan dari suatu titik dalam daerah gawang.

**L. PERATURAN XII**

**Pelanggaran-Pelanggaran dan Kelakuan Tidak Sopan**

**(*Fouls and Misconduct*)**

Seorang pemain yang dengan sengaja melakukan salah satu dari delapan pelanggaran beriku ini :

1. Menyepak atau mencoba menyepak seorang lawan.
2. Menjegal seorang lawan yang menjatuhkan atau mencoba menjatuhkannya dengan mempergunakan kaki atau dengan membengkokkan badan di depan atau di belakangnya.
3. Melompat pada seorang lawan.
4. Menyerang seorang lawan secara kasar atau berbahaya.
5. Menyerang seorang lawan dari belakang kecuali jika ia menghalangi.
6. Memukul atau mencoba memukul seorang lawan dan meludahinya.
7. Memegang seorang lawan.
8. Memegang bola, yakni membawa, memukul atau mendorong bola dengan tangan atau lengan, hal ini tidak berlaku terhadap penjaga gawang yang ada di dalam daerah tendangan hukumannya sendiri.

Harus dihukum dengan tendangan bebas langsung yang dilakukan oleh pihak lawan dari tempat pelanggaran itu terjadi, kecuali apabila pelanggaran ini dilakukan seorang pemain di dalam daerah gawang lawannya, maka tendangan bebas dilakukan dari suatu titik di daerah gawang.

Jika seorang pemain dari pihak yang bertahan dengan sengaja melakukan salah satu dari delapan pelanggaran tersebut di atas di dalam daerah tendangan hukumannya, ia harus dihukum dengan tendangan pinalti (*penalty-kick*). Tendangan hukuman dapat diberikan tanpa memperhatikan dimana bola berada asal dalam permainan pada saat pelanggaran di dalam daerah tendangan hukuman dilakukan.

Seorang pemain yang melakukan salah satu dari lima pelanggaran berikut :

1. Cara bermain yang oleh wasit dianggap berbahaya, misalnya mencoba menendang bola yang sedang dipegang oleh penjaga gawang.
2. Menyerang secara tidak fair; yaitu dengan baku pukul sewaktu bola tidak ada di dalam jarak permainan dari pemain-pemain bersangkutan dan jelas pula mereka tidak mencoba memainkan bola.
3. Sewaktu tidak memainkan bola, dengan sengaja menghalang-halangi seorang lawan; yakni berlari diantara lawan dan bola atau memasang badan sedemikian rupa sehingga merupakan penghalang bagi seorang lawan.
4. Menyerang penjaga gawang kecuali jika:
   * Sedang memegang bola.
   * Menghalang-halangi seorang lawan.
   * Melintas keluar dari daerah gawangnya.
5. Selagi bermain sebagai penjaga gawang :

* Berjalan lebih dari empat langkah sambil memegang, membenturkan ke tanah atau melemparkan bola ke udara dan menangkapnya kembali tanpa melepasnya ke dalam permainan.
* Melepaskan bola ke dalam permainan sebelum, selama atau setelah empat langkah tersebut, pemain menyentuhkannya kembali dengan tangannya, sebelum bola tersebut disentuh atau dimainkan oleh pemain lawan baik di dalam maupun di luar daerah penalti.
* Menyentuh bola dengan tangan setelah ditendang kembali kepadanya oleh teman satu tim.
* Melakukan siasat, yang menurut pendapat wasit, direncanakan untuk memperlambat permainan dan dengan demikian membuang-buang waktu dan memberi kesempatan yang tidak fair kepada timnya akan diberikan hukuman tendangan bebas tidak langsung oleh lawan dari tempat dimana pelanggaran terjadi sesuai dengan ketentuan-ketentuan tercantum dalam peraturan.

**M. PERATURAN XIII**

**Tendangan Bebas (*Free Kick*)**

Ada dua ketentuan tentang tendangan bebas, yaitu ”langsung” (dimana dapat dicetak gol langsung terhadap pihak bertahan), dan ”tidak langsung” (dimana tidak dapat dicetak gol, kecuali apabila bola disentuh atau dimainkan pemain lain yang dilakukan oleh penendang sebelum memasuki gawang.

Apabila seorang pemain melakukan tendangan bebas langsung atau tidak langsung di dalam daerah tendangan hukumannya sendiri semua pemain lawan harus berada paling sedikit 9,15 meter dari bola dan di luar daerah tendangan hukuman sampai bola ditendang keluar dari daerah itu. Bola dalam permainan berlangsung lagi setelah bergulir sejauh satu lingkarannya dan sudah berada di luar daerah hukuman.

Penjaga gawang tidak boleh menerima bola dengan tangannya untuk kemudian menendangnya kedalam permainan. Apabila bola tidak ditendang langsung kedalam permainan keluar daerah tendangan hukuman, tendangan bebas ini harus diulangi.

Apabila seorang pemain lawan perlahan-lahan memasuki daerah tendangan hukuman atau sejauh kurang dari 9,15 meter dari bola sebelum tendangan bebas dilaksanakan. wasit harus menunda pelaksanaan sampai peraturan permainan ditaati.

Bola harus berada dalam keadaan diam atau tidak bergerak pada waktu tendangan bebas dilakukan dan penendangnya tidak boleh memainkan bola untuk kedua kalinya sebelum sampai disentuh atau dimainkan pemain lain.

Sekalipun ada lain ketentuan dalam Peraturan Permainan ini mengenai tempat dimana tendangan bebas dilakukan :

* 1. Setiap tendangan bebas yang diberikan kepada kesebelasan yang bertahan dalam daerah gawangnya sendiri, dapat dilakukan dimana saja dalam daerah gawang tempat tendangan bebas diberikan.
  2. Setiap tendangan bebas tidak langsung yang diberikan kepada tim penyerang didalam daerah hukuman lawannya harus diambil dari bagian garis daerah gawang yang sejajar dengan garis gawang, pada titik terdekat dengan tempat terjadinya pelangaran.

Apabila seorang pemain setelah melaksanakan tendangan bebas memainkan bola untuk kedua kalinya sebelum disentuh atau dimainkan pemain lain, suatu tendangan bebas tidak langsung harus dilakukan pemain lawan ditempat pelanggaran terjadi, kecuali apabila pelanggaran ini dilakukan seorang pemain lawan di dalam daerah gawangnya, dalam hal ini tendangan bebas dapat diambil dari setiap titik dalam daerah gawang.

**N. PERATURAN XIV**

**Tendangan Hukuman (*Penalty Kick*)**

Tendangan hukuman (*penalty kick*) harus diambil dari titik tendangan hukuman dan jika tendangan hukuman sedang diambil, maka segenap pemain kecuali yang akan mengambil tendangan hukuman dan penjaga gawang pihak lawan harus berdiri didalam lapangan permainan, akan tetapi di luar daerah tendangan hukuman dan sekurang-kurangnya dalam jarak 9,15 meter dari titik tendangan hukuman.

Pihak lawan harus berdiri dengan tidak memindahkan kakinya di atas garis gawang sendiri antara kedua tiang gawang sampai bola ke depan, tidak boleh memainkan bola itu lagi sebelum disentuh atau dimainkan oleh pemain lain. Bola dianggap ada didalam permainan setelah ditendang, artinya melalui jarak yang sama dengan lingkarannya. Gol boleh dicetak langsung dari tendangan hukuman itu.

Apabila tendangan hukuman dilakukan pada saat waktu pertandingan yang normal atau apabila waktu pertandingan diperpanjang pada waktu setengah main atau pada akhir permainan, tendangan hukuman dilakukan atau dilakukan kembali, gol tidak boleh dibatalkan apabila melewati diantara tiang-tiang gawang dan di bawah atau palang gawang, bola menyentuh salah satu atau kedua tiang gawang atau palang gawang atau penjaga gawang atau gabungan dari unsur-unsur itu dengan ketentuan tak terjadi pelanggaran lain.

**O. PERATURAN XV**

**Lemparan Kedalam (*Throw-in*)**

Jika bola seluruhnya melampaui garis samping, baik bergulir di atas tanah maupun melayang di udara, maka seorang pemain lawan dari pihak yang terakhir menyentuh bola dapat melakukan lemparan kedalam ke jurusan manapun dari atas titik garis samping di tempat bola meninggallkan lapangan permainan. Pada saat melempar bola pemain melepaskan bola harus menghadap ke arah lapangan permainan, sedangkan sebagain dari tiap kakinya harus berdiri di atas garis atau di tanah di luar garis samping.

Pemain melempar bola harus menggunakan kedua belah tangannya dan harus membuat gerakan mulai dari belakang dan melemparkan bola lewat kepala. Bola ada dalam permainan setelah bola itu dilemparkan. pemain melemparkan bola tidak boleh memainkan bola itu lagi sebelum disentuh atau dimainkan oleh seorang pemain lain. Gol tidak sah apabila dicetak langsung dari lemparan kedalam.

**P. PERATURAN XVI**

**Tendangan Gawang(*Goal Kick*)**

Bola seluruhnya melampaui garis gawang, di luar garis gawang yang berada antara kedua tiang gawang, baik secara melayang di udara ataupun menggulir di atas tanah, sedangkan paling akhir bola itu dimainkan oleh pihak penyerang, maka bola itu harus ditendang dari suatu tempat dibagian daerah langsung kebagian lapangan permainan keluar daerah tendangan hukuman oleh seorang pemain dari pihak yang mempertahankan.

Penjaga gawang tidak boleh menerima bola dengan tangannya dari suatu tendangan gawang dengan maksud agar ia kemudian dapat menendang bola itu kedalam permainan.

Jika bola itu tidak ditendang langsung keluar dari daerah tendangan hukuman kedalam permainan, maka tendangan gawang diulangi, yang menendang tidak boleh memainkan bola untuk kedua kali sebelum disentuh atau dimainkan oleh seorang pemain lain.

Gol tidak boleh dicetak langsung dari suatu tendangan gawang. Sewaktu tendangan gawang diambil, maka para pemain dari pihak lawan harus tetap tinggal di luar daerah tendangan hukuman.

**Q. PERATURAN XVII**

**Tendangan Sudut (*Corner Kick*)**

Bola seluruhnya melampaui garis gawang kecuali bagian antara kedua tiang gawang, baik secara melayang di udara maupun menggulir di tanah, sedangkan bola paling akhir disentuh atau dimainkan oleh seorang pemain dari pihak yang bertahan, maka seorang pemain dari pihak yang menyerang harus mengambil tendangan sudut dengan meletakkan bola seluruhnya didalam seperempat lingkaran dari tiang bendera sudut yang terdekat. Tiang bendera tidak boleh diubah dari tempatnya dan bola harus ditendang dari tempat bola diletakkan. Gol boleh dicetak langsung dari tendangan sudut. Para pemain dari pihak yang bertahan tidak boleh mendekati bola itu kurang dari tujuh meter sebelum bola itu dalam permainan; artinya melampaui suatu jarak sepanjang lingkaran bola itu sendiri. Pemain yang menendang bola tidak boleh lagi memainkan bola itu untuk kedua kali sebelum tersentuh atau dimainkan oleh seorang pemain lain.

****

**BAB III**

**PETUNJUK UNTUK WASIT DAN ASISTEN WASIT**

1. **Tugas dan Fungsi Wasit**

Fungsi wasit adalah pemimpin pertandingan yang mempunyai wewenang dan kekuasaan sebagai wakil tunggal dari penyelenggara pertandingan yang diper-cayakan kepadanya. Sehubungan dengan itu maka fungsi seorang wasit sebenarnya merupakan dwi fungsi. Agar dapat menunaikan tugasnya dengan sempurna, maka wasit perlu memahami hal-hal yang berkaitan dengan tugasnya serta penting memenuhi keharusan sebagai berikut:

* + Pengetahuan peraturan permainan.
  + Menggunakan peraturan permainan dengan jiwa sportif.
  + Berusaha dengan sungguh-sungguh agar pertan-dingan berlangsung dengan baik, mentaati seluruh ketentuan dari PSSI.

Kecuali untuk beberapa pertandingan, wasit ditunjuk oleh Pengurus PSSI atau Perserikatan. Komisi Perwasitan, dengan sendirinya wasit adalah wakil dari badan penyelenggara yang menunjuknya untuk memimpin pertandingan. Dengan penunjukan tersebut, maka wasit adalah seorang kepercayaan dan dari badan inilah wasit bertanggung jawab. Pengurus PSSI atau Perserikatan wajib mendukung dan menjunjung tinggi wewenang wasit serta memberi perlindungan jika diperlukan.

Dengan semakin pesatnya perkembangan sepakbola sekarang ini, maka seorang wasit merupakan instansi pada siapa pemain meminta keadilan jikalau pelanggaran terjadi oleh karena itu fungsi wasit berubah menjadi seorang pemimpin dengan kekuasaan dan wewenang untuk bertindak berdasarkan peraturan serta kemampuannya sendiri yang memungkinkan ia menggunakan pengetahuan secara tepat dan benar. Ada pendapat yang mengatakan bahwa sifat-sifat dan bakat untuk menjadi wasit tidak dapat dipelajari, tetapi sifat dan bakat itu harus telah dimiliki sejak dari lahir.

Sifat-sifat seorang wasit yang ideal ialah pada saat yang diperlukan ia mampu menggunakan kekuasaan, wewenang dan kepribadiannya sehingga memberi kesan bagi pemain bahwa wasit adalah juru pemisah dan pemimpin yang adil. Dalam memimpin pertandingan bukan penonjolan pribadi yang harus ditampilkan tetapi adalah wasit yang tegas, adil, jujur dan bertanggung jawab.

Pengalaman menunjukkan bahwa banyak pertandingan yang semestinya berlangsung baik dan bermutu, tetapi dikacaukan oleh wasit itu sendiri hanya karena ingin memamerkan dirinya sebagai seorang yang sangat penting di dalam lapangan. Juga seringkali membunyikan peluitnya untuk pelanggaran-pelanggaran yang tidak berarti, hanya untuk menarik perhatian penonton. Selain konser peluit kadang-kadang ada juga wasit yang senang membuat adegan-adegan dengan gaya yang berlebih-lebihan yang sebenarnya lebih tepat dipertunjukan di pentas daripada di lapangan olahraga.

1. **Wasit Sebagai Seorang Ahli Peraturan**

Seorang wasit harus memahami peraturan permainan dan dapat bertindak tegas dan tepat. Hal ini dapat dilakukan jika wasit memiliki kepercayaan pada diri sendiri didasarkan pada pengetahuan peraturan permainan yang mendalam. Peraturan yang disusun oleh FIFA cukup sempurna, meskipun demikian diakui bahwa setiap permainan berlangsung kadang-kadang terjadi hal-hal atau kejadian yang tidak tercantum dalam peraturan permainan. Namun demikian keputusan wasit harus bijaksana sesuai dengan kondisi pada saat itu. Ini dapat dilakukan kalau wasit menguasai peraturan permainan secara mendalam, berpengalaman dan bertanggung jawab.

1. **Wasit Sebagai Seorang Ahli Permainan**

Bahwa seorang wasit disamping harus menguasai peraturan permainan juga wasit harus ahli permainan. Wasit harus berkepribadian sportif dan bukan sesuatu otoriter dan seorang yang hanya dapat menghafal peraturan permainan tanpa menjiwainya. Pertandingan tidak akan berkembang baik dan sportif jika wasit tidak memiliki rasa dan naluri cara bagaimana harus memimpin. Membunyikan peluit berkali-kali akan dapat mengakibatkan pemain kecewa atau putus asa. Memang kadang-kadang ada perlunya wasit membunyikan peluitnya berkali-kali dan menindak pemain secara tegas atas pelanggaran yang dilakukan berturut-turut. Sikap dan kepemimpinan wasit tegas pada pertandingan yang sudah mulai panas dan kacau dapat diselamatkan.

Misalnya seorang pemain berlari kencang dan menabrak pemain lawan dengan tidak sengaja, hanya karena ia tidak dapat menahan laju larinya. Seorang wasit tidak dapat merasakan kejadian yang tidak disengaja itu dan akan menghukumnya dengan tendangan bebas atas dasar teori ”Menyerang dari belakang”. Sebaiknya wasit dapat merasakan hal itu tidak akan menghukumnya karena dia seorang wasit ahli permainan dan mengenal watak dan sifat pemain. Pendapat ini sesuai peraturan permainan pasal V yang mengatakan, wasit tidak boleh menghukum justru dengan hukuman itu pihak yang melanggar justru akan menarik keuntungan.

1. **Cara Memberi Keputusan**

Wasit tidak saja dinilai dari keputusan yang diambilnya tetapi juga caranya mengambil keputusan itu, yang penting ialah ketegasan dan tidak ragu-ragu. Keputusan yang tidak tepat tetapi diambil dengan tegas akan menentukan dan dapat diterima, sebaliknya mengambil keputusan yang benar tetapi dengan penuh keragu-raguan akan disangsikan atau tidak dapat diterima. Ketegasan itu adalah semestinya sifat wasit, bukan cara yang dibuat-buat. Keputusan yang diambil itu harus dapat dirasakan oleh pemain sebagai ketegasan dan keyakinan yang sungguh-sungguh dari wasit. Wasit harus memperlihatkan sikap tegasnya meskipun sebelumnya ia ragu-ragu, wasit harus memperhatikan asisten wasit jika ada hal-hal yang meragukan.

1. **Cara Membunyikan Peluit**

Salah satu yang digunakan wasit untuk mengambil keputusan ialah peluit, tetapi kadang-kadang cukup dengan isyarat dengan menggunakan tangan atau menggunakan kepala. Isyarat dengan peluit mutlak pada awal dan akhir dari setiap babak permainan, penghentian sementara akibat pelanggaran yang disengaja, karena ada pemain yang cedera berat, cuaca buruk, gangguan penonton setiap terjadi gol. Isyarat harus diperbolehkan jika seluruh ketentuan telah dipenuhi dan termasuk pula untuk memberi peringatan dan tendangan hukuman atau dibunyikan peluit.

1. **Segi Jasmani dan Rohani Wasit**
   1. Segi Jasmani

Pertandingan sepakbola modern berlangsung dengan cepat sehingga wasit bertekad menunaikan tugasnya dengan sebaik-baiknya akan selalu mengikuti jalannya permainan. Jika wasit sangat lelah akan mengurangi kemampuannya untuk mengambil keputusan yang tepat dan cepat, bahkan keputusannya untuk membuat keputusan yang cepat dan tepat kebanyakan tidak lagi didasarkan atas pertimbangan yang cermat karena keputusan itu dilakukan dalam suasana yang kurang seimbang. Penglihatan wasit harus baik, wasit yang berkacamata tidak mutlak harus dibuka, asal penglihatannya tidak terganggu akibat kacamata yang dipakainya.

* 1. Segi rohani

Wasit yang mempertimbangkan keputusannya yang diambil atau sering meminta pendapat dari sisten wasit akan memberi kesan bahwa wasit tidak tenang dan ragu-ragu dan sikap demikian akan menciptakan suasana yang tidak menguntungkan dan menimbulkan macam-macam prasangka. Sifat atau watak yang harus dimiliki wasit adalah tegas, sopan, jujur, benar, tidak berpihak, tidak mempunyai rasa takut, sabar dan penuh bijaksana dalam menggunakan wewenangnya tanpa menunjukkan atau menonjolkan diri sewaktu mengambil keputusan. Sedang sifat-sifat buruk yang dimiliki wasit adalah mudah tersinggung, memamerkan diri, sikap tidak sopan, tidak jujur, muka masam dan selalu merasa benar.

1. **Perlengkapan Wasit**
   * Pakaian atau baju lengan panjang warna hitam, merah kuning, hijau, celana pendek hitam, kaos kaki hitam strep putih.
   * Sepatu yang memenuhi kebutuhan tidak mengganggu.
   * Badge di dada menurut tingkatannya.
   * Peluit yang baik dan satu peluit cadangan yang pemakaiannya diikat pada pergelangan tangan.
   * Uang logam untuk tess.
   * Kartu kuning dan kartu merah untuk memberi peringatan atau mengeluarkan pemain.
   * Pensil atau ballpoint dan kertas catatan.
   * Gunting kecil untuk memotong kuku.
   * Dinasehatkan membawa jacket digunakan manakala salah satu tim memakai baju hitam.
2. **Wewenang Wasit**
   * Memberi tendangan bebas.
   * Memberi tendangan hukuman.
   * Memberi peringatan kepada pemain.
   * Mengeluarkan pemain dari lapangan permainan.
   * Menghentikan permainan untuk sementara atau seterusnya.
3. **Peringatan kepada Seorang Pemain**
   * Peringatan harus diberikan kepada seorang pemain yang tidak sopan dan peringatan harus diberikan dengan segera, tegas dan menunjukkan kartu kuning tanpa memperlihatkan emosi. Untuk pemberian peringatan, lazimnya permainan dihentikan sementara disertai kata-kata singkat dan tegas dan bila pelanggaran diulangi, ia akan dikeluarkan dari lapangan.
   * Wasit jangan menunjuk-nunjuk ke arah pemain dan jangan sekali menyentuhnya.
   * Wasit tidak boleh memberikan peringatan dua kali terhadap pemain untuk pelanggaran yang sama.
   * Peringatan tidak boleh diberikan secara kolektif.
   * Wasit sebagai juru pemisah yang adil tidak boleh terpengaruh dan simpati atau antipati terhadap kesebelasan atau pemain.
   * Peringatan dapat diberikan walaupun atas petunjuk Asisten wasit, karena itu tanyakanlah kepada asisten wasit yang terdekat apabila kejadian yang kurang jelas agar tindakan dapat diambil untuk seperlunya.
4. **Mengeluarkan Pemain**

Seorang pemain dapat dikeluarkan wasit apabila :

* + Karena pelanggaran yang kedua setelah diberi peringatan.
  + Karena perbuatan kasar.
  + Karena mengeluarkan kata-kata tidak sopan dan menghina.
  + Karena bermain sangat kotor dan licik.

Pemain yang dikeluarkan harus dicatat nomor atau namanya, jika seorang pemain melakukan pelanggaran dan harus dihukum dengan tendangan bebas atau tendangan hukuman dan mengeluarkan pemain tersebut, maka kedua-duanya harus dilaksanakan. Hukuman yang satu tidak membebaskan pemain itu dari hukuman lainnya.

1. **Menghentikan Permainan Sementara atau Seterusnya**

Menghentikan permainan sementara dilakukan oleh wasit disebabkan karena cuaca, penonton yang memasuki lapangan atau kecelakaan berat. Menghentikan permainan seterusnya kadang-kadang dilakukan berhubung keadaan sudah gelap, gangguan penonton atau lapangan banjir atau tergenang air.

Menghentikan permainan seterusnya mempunyai resiko berat, karena itu wasit harus betul-betul mempertimbangkan jika keputusan itu harus dilaksanakan karena tidak mungkin dapat diatasi lagi.

1. **Permainan Kasar**

Salah satu tugas terberat tetapi yang paling terhormat bagi seorang wasit adalah sanggup mengatasi permainan kasar atau kericuhan dan dapat menindaknya. Permainan sepakbola adalah permainan ketangkasan, perencanaan dan kekuatan. Apabila salah satu faktor tersebut diatas merajalela atau permainan tidak dimainkan secara jujur, maka hal ini dapat mengakibatkan permainan kasar. Sebab-sebab timbulnya permainan kasar antara lain :

* + Rasa dendam antara kedua tim atau antara para penonton.
  + Hasutan-hasutan dari penonton.
  + Reaksi terhadap permainan curang dari pihak lawan.
  + Kurang atau tidak menguasai peraturan permainan, sifat ketangkasan diganti dengan kekuatan.
  + Untuk menakut-nakuti lawan sehingga sulit mengembangkan permainan.
  + Wasit kurang mengetahui/menguasai peraturan permainan membuat pemain bertindak menjadi hakim sendiri.

Dalam menghadapi permainan kasar, wasit harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

* Bahwa dibawah pimpinannya pemain boleh mendemonstrasikan ketangkasannya dan keahliannya yang harus dijiwai oleh hasrat yang baik dan sportifitas yang tinggi. Setiap pelanggaran yang dilakukan dengan sengaja harus dihukum.
* Setiap tindakan yang keras harus dilakukan dengan hati-hati dan penuh kebijaksanaan.
* Dalam hal ini kepribadian wasit akan lebih besar pengaruhnya daripada memberi hukuman yang berat.
* Tidak mustahil bahwa asal usul kericuhan disebabkan oleh sikap dan tingkah laku Wasit itu sendiri, baik sadar maupun tidak sengaja/sadar.
* Dengan jujur harus diakui bahwa sering wasit tidak mawas diri tetapi melemparkan semua kesalahan kepada pemain, official dan penonton.

1. **Posisi Wasit Di Dalam Lapangan**

Wasit harus mengambil posisi sedemikian rupa supaya mudah mengawasi jalannya permainan dan berusaha tidak menutup pandangan atau menghalangi gerakan pemain, karena itu wasit harus bergerak terus mengikuti permainan. Posisi yang harus diambil oleh wasit adalah :

* Apabila tendangan bebas dilakukan di tengah-tengah lapangan wasit harus mengambil posisi yang diperkirakan dimana bola akan jatuh.
* Jika dilakukan tendangan bebas ke arah gawang, Wasit mengambil posisi sedemikian rupa sehingga jelas melihat pemain sambil mengawasi permainan.
* Jika dilakukan tendangan sudut, wasit mengambil posisi dekat tiang gawang terdekat dari penendang atau tiang terjauh dari penendang.
* Jika dilakukan tendangan gawang, wasit menuju di tengah lapangan sambil memperhatikan jalannya bola.
* Jika tendangan permainan, wasit mengambil tempat agak ke samping dari penyerang tengah yang melakukan tendangan.

1. **Contoh dan Penjelasan Kartu Kuning dan Kartu Merah**
2. Pelanggaran tanpa disertai kartu kuning, cukup dengan teguran atas pelanggaran sebagai berikut :
   * Sengaja menendang lawan atau melemparkan bola sewaktu bola mati atau permainan dihentikan.
   * Sengaja menendang bola keluar lapangan permainan untuk mengulur-ulur waktu.
   * Berdiri kurang dari tujuh meter sewaktu tendangan bebas dilakukan.
   * Mengulur-ulur waktu pada waktu akan melakukan lemparan kedalam, tendangan gawang atau kesempatan lain sewaktu permainan akan dihidupkan.
   * Meninggalkan lapangan tanpa izin wasit, kecuali cedera.
   * Sebagai penjaga gawang, sengaja lama-lama meletakkan badan di atas bola atau memegang bola hingga tidak dapat dimainkan oleh orang lain.
   * Mengeluarkan kata-kata yang tidak baik terhadap wasit atau pemain lawan.
   * Menarik baju atau celana lawan.
3. Peringatan disertai kartu kuning karena pelanggaran kasar yang dilakukan dengan :

* Menjatuhkan lawan padahal tidak memainkan bola.
* Melakukan serangan kasar terhadap lawan.
* Berusaha memukul atau menendang lawan.
* Menggunakan tangan untuk menghalangi orang.
* Memegang lawan atau menjepit lawan dengan kaki.

1. Mengeluarkan pemain dengan kartu merah karena melakukan pelanggaran-pelanggaran sebagai berikut :

* Meludahi pemain lawan, wasit dan asisten wasit.
* Menendang atau memukul lawan, wasit dan asisten wasit.
* Menyerang atau mengancam wasit dan asisten wasit.
* Menghina atau mengancam wasit dan asisten wasit.
* Mendorong atau melemparkan bola ke muka lawan oleh penjaga gawang.
* Melakukan perbuatan kasar atau bermain curang.

1. **Bola, Sepatu, Kostum dan Undian**
2. Bola

Sebelum pertandingan dimulai, wasit wajib memeriksa keadaan bola yang dipakai untuk bertanding dan bola cadangan. Hanya wasit yang berwewenang menentukan bola yang dapat digunakan, waktu istirahat bola harus diambil wasit dan dibawa ke kamar wasit atau diserahkan kepada yang berwewenang agar tidak ditukar.

1. Sepatu

Sebelum pertandingan, wasit memeriksa keadaan sepatu pemain, jika ada yang tidak memenuhi syarat harus diperbaiki atau diganti dengan sepatu yang memenuhi syarat.

1. Pakaian pemain

Pemeriksaan warna pakaian atau kostum pemain dan penjaga gawang dilakukan sebelum pertandingan sama atau hampir sama warnanya, maka kesebelasan yang namanya disebut didepan dalam daftar susunan pemain (DSP) wajib mengganti dengan pakaian yang warnanya berbeda dengan kostum dari tim lawannya.

1. Undian

Undian dilakukan dengan menggunakan uang logam, diadakan sebelum pertandingan dimulai dan perpanjangan waktu karena permainan seri (*draw*) tujuannya untuk memilih tempat dan bola.

1. **Cara Memberi Isyarat**

Wasit tidak perlu menggunakan kartu memberi isyarat selain yang telah ditentukan oleh FIFA. Penggunaan yang tepat dari peluit, pemberian isyarat dengan tangan dan bendera asisten wasit adalah cukup untuk menjelaskan keputusan wasit, tidak dibenarkan memberi penjelasan atas keputusannya sendiri, kepada pemain atau penonton. Semua isyarat yang diberikan oleh wasit harus sederhana, jelas dan tegas. Isyarat ini diberikan untuk memperlancar pengawasan terhadap pertandingan dan mengusahakan sejauh mungkin agar supaya pertandingan tidak mengalami hambatan, serta penjelasan tentang tindakan selanjutnya bahwa tindakan sebelumnya tidak dapat dibenarkan. Isyarat dengan menggunakan lengan untuk tendangan sudut, tendangan gawang atau pelanggaran atau kemana bola ditendang adalah cara yang cukup jelas. Penyimpangan dari isyarat ini akan mengundang perdebatan, ketidakpuasan atau tindakan yang berlebih-lebihan, cara yang lain memberi isyarat ialah mempersiapkan permainan berlangsung terus karena unsur keuntungan diterapkan.

1. **Kerja Sama Antara Wasit dan Asisten Wasit**

Apabila permainan dihentikan, asisten wasit harus membantu wasit dengan memberi isyarat sebagai berikut :

1. *Off-side*

Asisten wasit harus mengangkat bendera sepanjang lengan sesuai dengan petunjuk yang telah ditentukan dan menunjuk kearah mana tendangan bebas harus dilakukan.

1. Lemparan kedalam

Apabila bola keluar melalui garis samping, asisten wasit yang ada dibagian lapangan permainan itu harus memberi isyarat ke arah mana bola harus dilempar, juga harus memberi isyarat apabila pelempar bola melakukan kesalahan.

1. Tendangan sudut dan tendangan gawang

Apabila bola keluar lapangan permainan seluruhnya melalui garis gawang, asisten wasit harus memberi isyarat untuk tendangan gawang.

1. Gol

Apabila wasit memberi isyarat bahwa gol terjadi, asisten wasit harus cepat kembali ke posisi dekat garis tengah lapangan.

1. **Sistim Pengawasan Diagonal**

Garis A-B ialah garis khayal yang diagonal digunakan wasit. Garis silang yang digunakan asisten wasit disesuaikan posisi wasit. Wasit ada di dekat titik A, Asisten wasit harus pada posisi antara tiang E dan F. Cara demikian ini memudahkan diadakannya pengawasan ganda oleh dua orang pemimpin pertandingan atas daerah-daerah yang rawan disetiap bagian lapangan permainan. Asisten wasit 1 (Pg.1) mengawasi pihak baju merah dibagiannya dan asisten wasit 2 (Pg.2) mengawasi pihak baju biru. Apabila para pemain penyerang pihak merah bergerak maju kearah gawang baju biru, asisten wasit 1 harus berdiri sejajar dengan pemain yang ada di depan pemain terakhir berisan pertahanan pihak biru, sehingga dengan demikian ia sebenarnya jarang memasuki bagian pihak merah dari lapangan permainan pihak biru.

Pada pengambilan tendangan sudut atau tendangan hukuman, asisten wasit yang ada dibagian lapangan permainan tempat terjadinya tendangan sudut atau tendangan hukuman, harus berdiri pada titik N dan wasit berdiri pada tempat, sebagaimana terlihat pada gambar 1 (W). Sistim diagonal itu akan gagal apabila asisten wasit 2 (Pg.2) berdiri di antara titik G dan H pada waktu wasit ada dititik B atau apabila asisten wasit 1 (Pg.1) berdiri di dekat titik C dan D pada waktu Wasit ada di titik A, karena dengan demikian itu ada dua orang pimpinan pertandingan pada satu tempat keadaan ini harus dihindarkan.

1. **Isyarat yang Harus Diberikan Wasit**

* Main terus, unsur keuntungan diterapkan.
* Tendangan bebas tidak langsung. Isyarat ini harus dipertahankan sampai tendangan terlaksana.
* Tendangan bebas langsung. Tangan dan lengan memberi isyarat yang jelas tentang arahnya.
* Tendangan hukuman. Wasit menunjuk dengan jelas ke arah titik tendangan hukuman dan ia tidak perlu menuju ke titik penalti.
* Tendangan gawang, tendangan sudut.
* Peringatan atau mengeluarkan pemain, kartu harus diperhatikan.

1. **Isyarat yang Harus Di berikan Asisten Wasit**

* *Off-side*. Lengan dengan bendera diangkat tinggi ke atas kepala. Setelah Wasit menghentikan permainan, asisten wasit menunjuk ke tempat kejadian di seberang posisinya.
* Lemparan ke dalam.
* Tendangan sudut
* Tendangan gawang.



**BAB IV**

**TEKNIK SEPAKBOLA**

1. **Defenisi Teknik Sepakbola**

Teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan bola atau tanpa bola yang berguna dalam permainan.

1. **Ciri-ciri Teknik Sepakbola**
   * Teknik sepakbola selalu berkembang menuju kesempurnaan, teknik tidak tetap untuk selama-lamanya. Teknik yang baik membantu mencapai kecepatan maksimum dengan usaha minimum.
   * Teknik sepakbola berkembang sesuai perkembangan kekuatan atau strength, kecepatan dan fungsi-fungsi fisik lainnya.
   * Teknik sepakbola tergantung dari kondisi dari sifat-sifat istimewa individu.

Untuk latihan teknik :

* Dalam latihan, pemain selalu dibiasakan bergerak dengan bola atau tanpa bola.
* Dalam latihan pemain dipermahir mengarahkan bola pada sasaran yang tepat, cermat dan teliti.
* Latihan gerak tipu yang diberikan berhubungan dengan teknik bola.
* Kecepatan atau keistimewaan tiap pemain dikembangkan dengan sebaik-baiknya.

1. **Tugas-tugas pelatih yang berhubungan dengan teknik**
   * Dapat melakukan koreksi dan memperbaikinya terhadap kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain.
   * Dapat menjelaskan dengan sebaik-baiknya segala bentuk latihan yang harus dilakukan oleh pemain.
2. **Hubungan teknik dalam pertandingan**

* Teknik adalah dasar permainan, tanpa teknik yang sempurna pemain tidak dapat melakukan taktik yang baik dalam pertandingan.
* Dalam pertandingan tiap pemain harus dipersiapkan dengan sebaik-baiknya untuk penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik dan moral atau mental.
* Teknik dalam sepakbola adalah salah satu bagian yang terpenting dan paling sulit untuk dipelajari, untuk itu diperlukan waktu yang banyak dan ketekunan dari pemain untuk berlatih dengan penuh kesungguhan.
* Dengan teknik yang baik, pemain dapat menyimpan dan mempergunakan tenaga yang minimal. Dengan demikian pemain dapat menguasai tempo permainan dari awal sampai akhir pertandingan.

1. **Pembagian teknik :**
   1. **Tanpa bola**
      * Lari
      * Lompat
      * Gerak tipu
      * Posisi pertahanan
2. **Dengan bola**
   * Menendang
   * Menyetop bola (*ball kontrol*)
   * Membawa bola (*dribbling*)
   * Menyundul bola (*heading)*
   * Gerak tipu (*feint*)
   * Merebut bola (*tackling*)
   * Lemparan kedalam (*throw-in*)
   * Penjaga gawang (*goal keeper*)
3. **Teknik tanpa bola**
   * + Lari
   * Langkah pendek, tidak seperti atletik langkah sejauh mungkin.
   * Titik berat badan selalu dekat pada tangan direndahkan.
   * Gerakan tangan tidak seperti pada pelari cepat.
   * Otot-otot ketika sedang lari tidak serileks seperti seorang pelari cepat.
   * Pada permulaan lari (*start*) sudah lari dengan kecepatan maksimum untuk dapat mencapai bola secepatnya.

Latihan :

* Start dari segala posisi
* Lari cepat dan tiba-tiba mengubah arah
* Mempercepat lari dengan langkah pendek
* Permainan kucing-kucingan 15–20 orang, dilakukan dalam daerah terbatas atau penalti area, dikejar oleh 1 – 2 orang.
  + - Melompat

Untuk mendapatkan atau memperebutkan bola tinggi pemain harus dapat melompat dengan awalan atau tanpa lawan. Melompat dengan satu atau dua kaki tergantung pada situasi dalam permainan. Melompat di tempat bertumpu dengan dua kaki, tetapi pada waktu berlari bertumpu dengan satu kaki atau pakai awalan.

* + - Gerak tipu dengan bola

Dilakukan tanpa bola, misalnya gerak tipu dengan merubah arah lari, gerak tipu yang dilakukan pemain belakang yang ingin merebut bola dengan kaki lawan, gerak tipu yang dilakukan oleh penjaga gawang yang akan menangkap tendangan lawan.

Latihan

* + - * Permainan kucing-kucingan.
      * Permainan yang dilakukan di lapangan kecil.

1. **Teknik dengan bola**
2. Menendang

Bermacam-macam cara menendang bola. Menendang bola adalah salah satu bagian teknik yang terpenting di dalam permainan sepak bola. Dengan tendangan kerjasama dapat dilakukan oleh penyerang dan pertahanan.

Ada bermacam-macam menendang sesuai dengan kebutuhan yang pada umumnya dapat dibagi dalam :

* 1. Tendangan biasa atau selalu dilakukan
     + Tendangan dengan kaki dalam bagian tengah.
     + Tendangan dengan kura-kura kaki.
     + Tendangan dengan kaki dalam bagian depan.
     + Tendangan dengan kaki luar bagian dalam.
  2. Tendangan yang tidak biasa/jarang dilakukan
* Tendangan dengan ujung kaki.
* Tendangan tumit.
* Tendangan dengan kaki bagian luar.
* Tendangan dengan telapak kaki (sol sepatu).

1. Prinsip-prinsip teknik menendang

Dari tendangan yang berbeda-beda dapat dilihat dengan jelas perbedaan gerakan dari bagian badan begitu pun persamaan-persamaannya. Bagian badan yang memegang peranan penting pada waktu menendang, antara lain : kaki tumpu, kaki tendang, gerakan badan dan mata.

1. Kaki Tumpuan
   * Pada waktu menendang, berat badan harus berada pada kaki tumpuan, lutut sedikit ditekuk.
   * Posisi kaki tumpuan akan menentukan jalannya bola. Jika kaki tumpuan terletak sejajar atau sedikit di belakang bola, maka tendangan akan rendah. Jika kaki tumpuan agak jauh di belakang bola, maka tendangan akan melambung tinggi.
2. Kaki tendang
   * + Ketika menendang, engkel tidak boleh bergerak, dengan demikian tenaga dari seluruh badan akan tersalur dengan baik.
     + Tendangan dimulai dengan ayunan, setelah tendangan, lalu diikuti dengan gerakan lanjutan (*follow through*) dari kaki tersebut. Hal ini bisa terlaksana kalau berat badan berada pada tumpuan. Kesalahan yang biasa terjadi dan harus diketahui ialah pemain terlalu cepat menurunkan kakinya sesudah melakukan tendangan.
3. Gerakan badan

* Ketika menendang, kaki dan badan harus ditarik ke belakang sehingga membentuk gerakan seperti busur pada waktu menendang, karena menendang adalah gerakan seluruh badan, maka semua otot harus disalurkan dan dipusatkan pada kaki yang bekerja pada waktu menendang.
* Lengkungan dari badan adalah akibat ditariknya badan dan ayunan kaki yang akan menendang. Pada saat kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan atau dijatuhkan ke depan bersamaan dengan diayunkan tangan yang berlawanan dengan kaki tendang.
* Jika pada saat menendang bola, badan atas condong ke depan maka tendangan akan rendah dan jika badan bagian atas ke belakang, tendangan akan melambung.

1. Petunjuk untuk mata

Pada saat menendang bola, maka mata harus pada bola. Sebelum menendang, mata memperhatikan situasi. Gerakan-gerakan dasar menendang bisa berubah dalam pertandingan sesuai dengan gerakan-gerakan lawan dan sesuai dengan keistimewaan tiap-tiap pemain, oleh karena gerakan menendang dalam pertandingan harus dilakukan demikian cepat maka prinsip menendang terpaksa diabaikan. Misalnya:

* Ketika akan menendang ke gawang, ayun kaki tendang tidak terlalu tinggi supaya bisa dengan tiba-tiba menembak. Dalam hal ini kekuatan tembakan tidak terletak pada ayunan kaki tetapi pada persendian lutut.
* Pada waktu menendang bola, mata tidak selalu pada bola.
* Arah pandangan bisa berlainan dengan arah tendangan.
* Menendang bola dengan kaki luar ketika memberikan bola jarak dekat, engkel yang bergerak. Jadi tendangan dilakukan dengan engkel.
* Di dalam pertandingan gerakan menendang kadang-kadang sebagai gerak tipu untuk melewati lawan atau tidak melakukan tendangan.

1. **Cara melaksanakan macam-macam tendangan**
   1. Tendangan dengan kaki bagian dalam

* Awalan
* Harus searah permainan.
* Kaki tumpu
* Berdiri di samping bola, kaki searah dengan tendangan.
* Kaki tendang
* Kaki tendang diputar ke depan agar membentuk sudut yang betul antara kaki tendang dan kaki tumpuan (sudut 90°).
* Gerakan badan
* Badan tidak membusur ke belakang pada saat melaksanakan tendangan dengan kaki bagian dalam.
* Kesalahan-kesalahan; engkel bergerak, kaki tergantung ke bawah, kaki tendang tidak membentuk sudut yang betul.
* Penggunaannya dipakai untuk passing dan menembak ke gawang pada jarak dekat, passing langsung pada bola bergerak dan bola melayang.
  1. Tendangan dengan kura-kura kaki
* Awalan
* Lurus ke arah permainan.
* Kaki tumpu
* Berdiri di samping bola dan kaki terarah ke jurusan bola.
* Kaki tendang
* Lurus ke bawah dan tidak bergerak. Untuk mengayun, lutut kaki tendang agak ditekuk dan engkel bergerak keluar atau ke dalam.
* Kesalahan-kesalahan; tendangan tidak terarah, jika engkel bergerak keluar atau ke dalam.
* Penggunaannya untuk menembak dan passing atau tendangan jarak jauh.
  1. Tendangan dengan kaki bagian luar
* Awalan
* Menyudut atau melengkung ke depan ke arah permainan atau ke arah bola.
* Kaki tumpu
* Berdiri di samping bola, kaki berlawanan arah permainan.
* Kaki tendang
* Diayun jauh ke belakang atau keluar.
* Gerakan badan
* Posisi badan berbeda-beda disesuikan dengan jalannya bola yang dikehendaki dan untuk bola rendah, bagian atau badan condong kedepan, untuk tendangan bola tinggi bagian atas badan ke belakang.
* Kesalahan-kesalahan; kaki tendang tidak terayun jauh ke belakang.
* Bisa digunakan untuk bermacam-macam bentuk, terutama untuk passing rendah, tinggi dan tajam. Sering dipakai untuk bola lob, tendangan sudut, tendangan bebas dan lain-lain.
  1. Tendangan dengan ujung kaki
* Awalan, lari dengan arah jurusan bola.
* Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
* Kaki tendang diangkat sejajar dengan tanah. Sendi lutut direntangkan keluar ketika menendang bola.
* Gerakan badan
* Badan agak condong ke depan.
* Penggunaannya, pada lapangan becek, pada jarak pendek untuk mengagetkan lawan.
  1. Tendangan dengan tumit
     + Awalan tidak ada.
     + Kaki tumpu ditempatkan kira-kira satu kaki di depan samping bola dan ujung kaki berlawanan dengan arah bola.
     + Kaki tendang paralel dengan tanah dan diayun mengenai bola.
     + Gerakan badan agak bungkuk ke depan.
     + Penggunaannya untuk melakukan back pass
  2. Tendangan dengan kaki luar bagian depan
     + Awalan selurus dengan permainan.
     + Kaki tumpu ditempatkan di samping bola dan kaki searah dengan arah bola.
     + Kaki tendang sama dengan menendang mempergunakan kura-kura kaki, hanya sekarang kaki mengarah pada kaki tumpuan.
     + Gerakan badan sama dengan menendang kura-kura kaki.
     + Kemungkinan penggunaanya untuk passing dan kaki luar bagian tengah.
  3. Tendangan dengan kaki luar bagian tengah
     + Awalan tidak ada.
     + Kaki tumpu ditempatkan sedemikian rupa sehingga membuat sudut dengan arah permainan bola.
     + Kaki tendang tungkai bawah diangkat sejajar dengan tanah dan ayunan kaki dari samping kaki tumpuan paralel dengan tanah sampai mengenai bola.
     + Gerakan badan pengaruh gerakan badan tidak mempengaruhi kerasnya tendangan.
     + Penggunaanya, untuk melewatkan bola, untuk passing jarak pendek.
  4. Tendangan dengan telapak kaki atau sol sepatu
     + Awalan menyudut ke arah bola.
     + Kaki tumpu ditempatkan di belakang bola, jari kaki searah dengan bola.
     + Kaki tendang tungkai bawah diangkat sehingga membentuk mengatapi bola. Sendi lutut agak bengkok, tendangan dilakukan dengan merendahkan lutut.
     + Gerakan badan agak condong ke depan.
     + Penggunaanya, untuk mengontrol bola, tendangan terpantul ke lapangan tanah.

1. **Metode mengajar atau melatih menendang**
2. Tingkat Yunior
   1. Tingkatan metodik dari pada latihan dengan partner untuk bola bawah:
      * + Lari ke bola diam.
        + Menggelindingkan bola dengan lainnya, passing kembali setelah ditahan lebih dahulu.
        + Langsung tanpa kontrol satu kali.
        + Menendang dengan dua kaki bergantian.
        + Jarak diperlebar setelah mahir, dilakukan secara bertahap dari yang mudah kepada yang sulit.
        + Dilakukan dengan memakai rintangan, misalnya bola lewat antara dua tiang.
   2. Tingkatan metodik dari pada latihan dengan pasangan untuk bola melambung.

* Satu orang membanting bola ke tanah, kemudian menendang dengan half volly kepada pasangan.
* Satu orang melemparkan bola kepada pasangan dan mengembalikan dengan volly. Dilakukan 5–6 kali secara bergantian.
* Satu orang menendang bola, pada saat lentingan pertama bola harus di volley oleh pasangan, dilakukan secara bergantian.
* Satu orang menendang bola (melambung).
* Pasangan melakukan volley setelah bola memantul dari tanah. Dilakukan 5 – 10 kali secara berganti-ganti.
  1. Kemungkinan-kemungkinan formasi lain dalam latihan.
  + Sejajar
  + Bundaran
  + Segitiga
  + Segiempat
  1. Latihan perorangan dengan bermacam-macam cara menendang dengan mempergunakan alat-alat.
     + Papan tembakan.
     + Bola gantung.
     + Dengan bangku (tembok)

1. Tingkat Senior (penyempurnaan)
   * + - Dengan pasangan, jarak 10 meter, di tengahnya dipasang 2 cone, bola lewat diantara kedua cone.
       - Dengan pasangan, jarak 25 meter, bola melewati rintangan yang tingginya 2–3 meter.
       - Seorang menendang bola dan pasangan menangkap, bola melewati tiang (gawang) yang lebarnya 1 meter.
       - Direct passing dengan kaki dalam bagian depan, jarak 10 meter.
       - Pemain pertama menggiring bola melalui cone, kemudian menendang bola melambung kepada pemain kedua. Pemain kedua lari dengan bola kemudian menggiring juga melalui cone dan passing ke pemain pertama. Lihat contoh gambar.
       - Direct passing antara 4 orang pemain. Pemain yang sudah mengoper bola lari melalui cone kearah yang berlawanan. Latihan dilakukan 100 – 200 detik.

**g. Menahan bola atau menyetop bola (*ball kontrol*)**

Menahan bola adalah unsur teknik yang digunakan pemain untuk menyetop atau menahan bola, baik bola menggelinding maupun bola melayang. Dengan kontrol bola yang baik, tempo permainan dapat dipercepat dan diperlambat, untuk teknik menyetop diperlukan dari pemain penguasaan bola (*ball feeling*) dan kecepatan gerak fisik.

* + - 1. Dasar-dasar teknik mengontrol bola

1. Kaki tumpu harus fleksibel, lutut agak dibengkokkan berat badan pada kaki tumpuan.
2. Kaki yang menyentuh bola rileks dan sedapat mungkin bola dikontrol dengan bagian badan yang luas (dada, paha, perut).
3. Untuk mematikan kecepatan atau gerakan bola, maka bagian badan yang mengontrol bola (kaki, paha, perut dan kepala) harus mengikuti jalannya bola (ditarik sedikit).
4. Pada waktu mengontrol bola, mata harus pada bola.
5. Bila ada musuh di dekat, maka badan ditempatkan antara bola dan lawan.
   * + 1. Bermacam-macam cara mengontrol bola
6. Mengontrol bola bawah

Dilakukan dengan kaki bagian bawah, kaki bagian dalam tengah dan kaki bagian luar depan.

1. Mengontrol bola atas

* Mengontrol bola menggelinding di atas tanah dilakukan setelah bola menyentuh tanah pada kaki bagian bawah, luar atau dalam.
* Mengontrol bola di udara dilakukan dengan kepala, dada, paha, kaki dengan semua bagian-bagiannya.

1. Mengontrol bola sambil bergerak atau melanjutkan bola.

* Bola menggelinding.
* Bola melenting dari tanah.
* Bola melayang di udara.

3) Metode melatih mengontrol bola

* + - Mengontrol bola di tempat.
    - Mengontrol bola dengan bergerak. Dimulai dengan perlahan-lahan kemudian dipercepat.
    - Mengontrol bola dengan merubah arah sambil bergerak.
    - Mengontrol bola didahului gerak tipu.

4) Mengontrol bola di tempat

* Melambungkan bola keatas dengan tangan, pada saat bola jatuh mendarat bersamaan dengan kaki bagian dalam untuk mengotrol.
* Melambungkan bola ke atas dengan tangan, pada saat bola jatuh mendarat bersamaan dengan kaki bagian dalam untuk mengontrol bola.
* Melambungkan bola keatas dengan tangan, pada saat bola jatuh mendarat bersamaan dengan menggunakan telapak sepatu.



Teknik Dasar Mengontrol Bola Dengan Kaki Bagian Dalam, Luar dan Telapak Kaki

5) Mengontrol bola dengan berlari kedepan

* Melambungkan bola keatas dengan tangan dengan berlari, pada saat bola jatuh mendarat bersamaan dengan kaki bagian dalam untuk mengontrol.
* Melambungkan bola ke atas dengan tangan dengan berlari, pada saat bola jatuh mendarat bersamaan dengan kaki bagian dalam untuk mengontro bola.
* Melambungkan bola keatas dengan tangan dengan berlari, pada saat bola jatuh mendarat bersamaan dengan menggunakan telapak sepatu.

6) Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring ialah membawa bola di dalam kontrol sambil berlari. Berarti bola tetap berada dalam penguasaan atau bola berada di depan kaki dan dalam penguasaan untuk dimainkan.

1. Prinsip teknik menggiring
   * Bola harus tetap dalam penguasaan, untuk itu dibutuhkan kecakapan mengontrol bola. Kecakapan menggiring adalah jumlah daripada kecepatan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas diwaktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sebagainya.
   * Menggiring bola dengan kedua kaki dengan segala cara, untuk melindungi bola supaya musuh tidak merebutnya.
   * Peranan kaki pada bola, agar mata dapat dipakai melihat posisi teman atau lawan dan lain-lain.
   * Sanggup merubah arah dan kecepatan menggiring dengan tiba-tiba (*changing speed and direction*).
2. Bermacam-macam cara menggiring bola
   1. Dengan kaki sebelah dalam

Menggiring bola dengan kaki sebelah dalam baik sekali karena bagian kaki yang menyentuh bola cukup luas daerahnya, tetapi dengan cara demikian ini tidak dapat membawa bola dengan cepat karena posisi kaki tidak memungkinkan, oleh sebab itu cara ini jarang dipergunakan bagi pemain yang sudah matang, kecuali kalau betul-betul terpaksa, karena membawa bola dengan cara demikian mudah sekali diketahui lawan.

* 1. Dengan kura-kura kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan cara ini hanya dipergunakan ketika menggiring bola membelok dan merubah arah.

* 1. Dengan kura-kura kaki

Menggiring bola dengan kura-kura kaki seperti bagian kaki yang bersentuhan dengan bola daerahnya, tetapi dengan cara ini pemain dapat menggiring bola lebih cepat. Cara ini dapat dipergunakan jika di depan ada daerah yang cukup luas atau jaraknya cukup jauh.

* 1. Dengan kura-kura kaki bagian luar

Cara ini adalah yang terbaik dan yang sering dipergunakan dalam pertandingan karena :

* Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas.
* Cepat bergerak ke depan karena sikap kaki sejalan sikap ketika sedang berlari biasa.
* Dapat melindungi bola dengan baik.
* Dapat memberikan dengan tiba-tiba karena dengan cara telah siap memberikan bola tersebut.

1. Metode mengajar teknik menggiring
   * Menggiring bola dengan kedua belah kaki, usahakan agar setiap langkah dapat menyentuh bola. Pada umumnya pemain lari dengan pelan.
   * Menggiring bola dengan berbagai bentuk formasi (lingkaran, lurus, lapangan dsb).
   * Menggiring bola dengan tempo yang berubah-ubah. Contoh:
   1. Menggiring bola berliku-liku melalui tiang dengan jarak 3 – 5 meter.

Cara ini baik untuk penekanan latihan atau beberapa meter dapat ditempuh dalam satu menit. Pemain yang skillnya baik dapat menempuh 100 meter dalam waktu 1 menit.

* 1. Menggiring bola dengan gerak tipu :
     + Melewati lingkaran atau balok
     + Dengan aba-aba merubah arah
     + Bermain pada lapangan kecil
  2. Menggiring bola yang dihubungkan dengan bagian teknik bola lainnya (*complex exercise*). Misalnya menggiring bola kontrol dan menembak ke gawang.
  3. Untuk melatih pemain untuk tidak selalu melihat bola, dilakukan latihan menggiring bola dengan aba-aba penglihatan. Pada waktu menggiring bola, pemain melihat pelatih dan pelatih memberi petunjuk arah.

Contoh untuk latihan menggiring bola dalam permainan :

* + - Pemain nomor satu lari bolak balik pada jarak tertentu dan juara mendapat nilai satu.
    - Bentuk pergantian, dimana kelompok A dan kelompok B bekerja sama.

1. Penggunaannya
   * + - Untuk melewati lawan.
       - Untuk mencari kesempatan memberi umpan pada lawan atau membebaskan kawan dari penjagaan gawang.
       - Untuk menahan bola supaya tetap dalam penguasaan atau taktik memperlambat permainan.

Menggiring bola dengan kaki bagian dan kaki bagian dalam

**6. Menyundul bola**

1. Prinsip-prinsip menyundul bola
   * Kaki sejajar, berat badan pada kedua kaki.
   * menyundul adalah pergerakan seluruh badan, dimulai persiapan gerakan badan bagian atas bersama kepala ditarik ke belakang untuk mengambil ancang-ancang pada pinggang dan ayunan seluruh badan bagian atas, bola dipukul dengan dahi.
   * Otot-otot leher dikuatkan dan ditarik ke dalam, mata melihat bola.
   * Menyundul dilakukan oleh kepala bagian dahi, karena permukaan cukup luas dan tidak berbahaya.
   * Pada situasi dimana pemain memerlukan operan yang tidak keras, maka ketentuan, bagian bawah belakang tidak berlaku.
   * Dalam keadaan tertentu pemain memerlukan menyundul rendah ke bawah dan ada kalanya melambung.
2. Bermacam-macam cara menyundul bola
3. Posisi berdiri

Dengan posisi berdiri pemain dapat menyundul bola ke depan, ke belakang dan ke samping.

1. Menyundulsambil berlari

Menyundul sambil berlari, pemain dapat menyundul bola seperti pada posisi berdiri.

1. Menyundul sambil melompat

Dilakukan dengan awalan atau tanpa awalan. Jika dengan awalan sebaiknya dilakukan dengan satu kaki, tanpa awalan mempergunakan dua kaki untuk tumpuan. Dengan demikian pemain dapat menyundul bola ke samping, ke depan dan ke belakang. Kadang-kadang menyunduldilakukan dengan terbang melayang di udara apabila bola datangnya rendah. Cara ini harus melihat situasi karena resikonya berbahaya.

1. Metode melatih teknik menyundul bola
2. Menyundul posisi berdiri

* Latihan dengan bola gantung sedemikian rupa sehingga pemain dapat menyundul bola tanpa melompat.
* Dengan berpasangan
* Satu membuang bola yang satu langsung menyundul bola (kembalikan) kepada pasangan. Dilakukan dari yang mudah kepada yang sulit berdiri, lari dan lompat.
* Dengan berpasangan jarak ditambah.
* Menyunduldengan formasi lebih dari 2 orang

1. Lari ke bola
   * Lari menyundul bola gantung.
   * Dengan berpasangan satu melempar, satu menyundul.
   * Lari ke bola dan lari ke samping.
2. Lompat ke bola
   * Bola gantung ditempatkan sedemikian rupa sehingga pemain harus melompat kemudian menyundul bola posisi berdiri.
   * Sama nomor (1), tetapi lari pakai awalan.
   * Bola dilemparkan oleh partner.
   * Seorang merangkak sebagai rintangan yang melewati di atasnya dengan meluncur untuk menyundul bola. Dilaksanakan dari yang mudah ke yang sulit.
3. Berbagai posisi untuk menyundul bola
4. Menyundul posisi di tempat

Pemain mengambil posisi sikap atau kuda-kuda. Lutut agak bengkok, kedua lengan diangkat atau direntangkan ke depan. Untuk memukul bola dengan keras, bahu bersama lengan disentakkan ke belakang bertentangan dengan arah kepala ke depan pada saat perkenaan dengan bola.

1. Menyundul ke samping

Dilakukan seperti posisi menyundul ke depan. Perkenaan bola dengan dahi, hanya badan bagian atas diputar ke arah bola.

1. Menyundu ke belakang

Ketika bola datang, pemain agak merendahkan diri dan begitu lewat kepala diangkat kembali dengan sentakan ke belakang untuk mengikuti arah jalannya bola.

1. Menyundul lari ke bola

Persiapan gerakan daripada badan atas dibuat dengan langkah terakhir sebelum menyentuh bola.

1. Menyundul melompat ke bola

Menyundul dengan melompat dapat dilakukan dari posisi start yang berbeda bola. Umumnya melompat dari posisi berdiri dilakukan dengan kedua kaki dalam keadaan lari dengan satu kaki. Tolakan dibantu dengan mengangkat dan mengayun tungkai bawah serta lengan pada titik yang tertinggi daripada lompatan bola heading.



Menyundul bola tidak Melompat dan Menyundul Bola dengan Melompat

1. Kemungkinan penggunaannya.
   * Mencetak bola
   * Meneruskan bola
   * Untuk memberikan umpan
   * Untuk mematahkan serangan (*clearing*) bagi pemain pertahanan
   * Untuk mengontrol bola.
2. Momentum Saat Menyundul Bola

Didalam pertandingan pada umumnya bola melambung datang, sehingga pemain belakang hanya tinggal melompat saja menuju bola. Lain halnya dengan pemain penyerang yang posisinya hampir selalu membelakangi pemain lawan sehingga sulit sekali untuk perebutan bola di udara, oleh karena itu kalau memberi umpan ke depan sebaiknya jangan bola atas, tetapi berikanlah bola bawah menggelinding, dan kalau ingin memberikan bola atas berikanlah dari arah samping dan kalau demikian bola dari manapun datangnya dari depan atau samping, penyerang harus lebih dahulu berputar untuk mengambilnya, sedang pemain pertahanan tidak perlu. Pemain penyerang harus menyundul bola secara cermat dan tepat agar dapat mencetak bola, sedangkan pemain pertahanan cukup kalau bola itu dapat dibuang jauh-jauh dari mulut gawang. Itulah sebabnya pertahanan lebih mudah menyundul bola dari pemain penyerang dan harus dilatih menyundul dari samping belakang karena bola semacam itulah yang sering terjadi dalam pertandingan, karena menyundul mempunyai hubungan erat dengan *timing* dan kekuatan melompat maka penting pemain penyerang untuk dilatih, seperti :

* + - * Berlatih untuk lompat tinggi dengan mempergunakan tenaga semaksimal mungkin.
      * Lompatan dengan bertumpu pada satu kaki, kiri/kanan.
      * Tiap lompatan istirahat 30 detik. Dalam waktu 5 menit lakukan lompatan 10 - 12 kali dengan 3 - 5 langkah dari awalan.

**7. Gerak Tipu**

Gerak tipu sangatlah penting dalam pertandingan, disebabkan adanya penjagaan satu lawan satu. Artinya satu pemain penyerang dijaga ketat oleh seorang pemain belakang kemampuan baliknya. Dengan demikian daerah di muka gawang semakin sempit, sebab itu pemain-pemain depan harus mahir melakukan gerak tipu dan yang lebih penting lagi adalah teknik dan taktik harus selalu dihubungkan dengan gerak tipu. Perkiraan dari gerak tipu kepada lawan membawa lawan pada gerakan atau posisi yang salah.

1. Prinsip-prinsip gerak tipu dengan bola
   * Untuk melakukan gerak tipu yang sebaik-baiknya pemain harus bergerak dengan kombinasi beberapa gerakan.
   * Keputusan untuk mengadakan *tackling* dengan *timing* yang tepat. Waktu untuk melakukan gerak tipu tergantung pada jarak pemain lawan dan pada kecepatan antara pemain yang sedang berlari.
   * Gerak tipu dilakukan ketika sedang bergerak.
   * Pada saat kira-kira 2 meter dari lawan lakukan gerak tipu dengan badan bagian atas dan lawan jauh dari kita, sehingga harus bergerak lebih cepat lagi. Jika lawan berada kurang dari 2 meter, lakukan gerak tipu dengan kaki, karena jarak tersebut konsentrasi lawan akan tertuju pada bola.
   * Untuk melakukan gerak tipu, perhatikan gerak lawan sebaik-baiknya, lakukan gerakan yang sebenarnya setelah ada gerakan reaksi dari lawan.
2. Sistimatika dari dasar-dasar gerak tipu yang harus diperhatikan

* Gerak tipu adalah tipu dari setiap orang.
* Gerak tipu tergantung dari tekanan badan, karakter, saling pengertian, khusus dari teknik dengan bola.
* Teknik dan gerak dari gerak tipu adalah bagian yang sangat sulit.
* Pada umumnya pemain yang sudah mahir dalam teknik bola dapat melakukan gerak tipu dengan baik sekali.
* Pelajari beberapa gerak tipu dengan baik.

1. Metode untuk melatih gerak tipu
2. Dasar-dasar gerak tipu bagi yunior

* Dengan badan bagian atas
* Gerak tipu menendang bola
* Gerak tipu mendorong bola
* Gerak tipu mendorong bola ke samping lawan
* Gerak tipu dengan lari mendahului bola

1. Gerak tipu lanjutan

* Lakukan gerak tipu dengan posisi berdiri
* Melakukan gerak tipu dengan bergerak memakai rintangan
* Melakukan gerak tipu dengan lawan pasif/aktif
* Gerak tipu yang dihubungkan dengan teknik bola lainnya *(kompleks exercise)*

1. Gerak tipu bagi seorang senior

Pertama harus dilakukan adalah tingkatan kecakapan pemain karena gerak tipu erat sekali hubungannya dengan kecakapan perorangan atau teknik individu.

Untuk melatih pemain yang sudah berpengalaman (senior) harus diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

* + 1. Memperhatikan kecakapan teknik individu

Harus diketahui dan bagaimana mereka melakukan gerak tipu, permahir pemain melakukan gerak tipu yang biasa mereka lakukan sehingga dapat dipergunakan sebaik-baiknya. Kita tidak perlu melatih bermacam-macam gerak tipu, cukuplah jika mereka dapat melakukan 2 – 3 macam, tetapi dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya.

* + 1. Adakan diskusi

Maksud diskusi itu diadakan untuk menerangkan dan memberi penjelasan bagaimana melakukan gerak tipu yang baik dan benar.

* + 1. Latihan gerak tipu itu sistimatis disesuaikan dengan keperluan dalam pertandingan, latihan selama 23 – 30 menit. Pelatih memberikan instruksi secara khusus dan metode kepada pemain sesuai dengan kemampuan masing-masing agar dapat melakukan gerak tipu dengan sebaik-baiknya.

1. Teknik gerak tipu sambil menggiring bola
   * + 1. Tendangan gerak tipu

Pemain yang menguasai bola seakan-akan menendang bola keras dalam jarak 2 meter di depan gawang. Pada saat kaki hendak mengenai bola, tendangan tidak diteruskan tetapi mengontrol bola ke samping lawan.

* + - 1. Gerak tipu dengan menarik bola

Pada waktu lawan mentackling atau merampas bola, maka sebelum kaki lawan menyentuh bola, bola ditarik kemudian secepatnya melewati lawan ke daerah bebas dimana posisi lawan yang salah.

* + - 1. Gerak tipu dengan badan bagian atas

Pada jarak ± 1 – 2 meter dari lawan, pemain yang punya bola ,melakukan gerakan ke samping kiri atau kanan. Apabila lawan mengikuti gerakan, selanjutnya badan digerakkan secepat mungkin ke arah yang berlawanan.

1. Kemungkinan penggunaannya

* Untuk melepaskan diri dari penjagaan musuh, terutama apabila pemain belakang bermain dengan *man to man.*
* Sangat penting untuk pemain penyerang dalam melaksanakan teknik dan taktik yang dihubungkan dengan gerak tipu, misalnya menggiring bola, menembak, kontrol bola dan sebagainya.

**8. Merebut Bola (*Tackling*)**

* 1. Tujuan daripada *tackling*
     + Merebut bola yang dikuasai oleh lawan
     + Menghalang-halangi lawan yang akan mendapat bola
     + Pemain belakang mutlak dapat melakukan *tackling*, khususnya pemain belakang.
  2. Dasar-dasar fisik dan *psysical tackling*
* Untuk duel satu lawan satu diperlukan kekuatan, ketenangan, ketangkasan dan permainan keras.
* Keputusan yang tepat untuk melakukan tackling.
* Keberanian waktu duel *man to man* sering berbahaya.
  1. Teknik tackling

1. Bahu dengan bahu

Serangan bahu umumnya dilakukan jika pemain pertahanan berdiri di samping lawan. Menurut peraturan, maka pada waktu menyerang, harus melakukan dengan bahu atau bagian atas lengan ke bagian atas lengan. Saat yang terbaik untuk melakukan serangan bahu ialah pada waktu lawan berdiri di kaki sebelah luar atau dalam sikap melangkah karena pada saat ini keseimbangan lawan hilang.

1. Menahan(*Block tackling*)
2. *Block tackling* dipergunakan jika pemain mendekati lawan yang sedang menguasai bola yang datangnya dari arah depan. Bola diblok dengan kaki dalam bagian tengah dengan jalan membuat sudut seperti waktu hendak mengoper bola dengan kaki dalam bagian tengah.
3. Kaki harus kuat dan kekuatan kaki dikerahkan ke arah pemain. Menahan dengan telapak kaki dapat menyebabkan pelanggaran, jika tumit tidak menyentuh tanah.
4. *Tackle* dengan menjatuhkan badan (*sliding tackle*)
5. Memblok atau menjatuhkan badan terhadap lawan dilakukan sesudah lawan melewati kita dengan tujuan merampas bola kembali dari arah musuh, dilakukan sesuai peraturan.
6. Dilakukan terhadap lawan yang datangnya membawa bola diagonal dari belakang.
7. Pada waktu sliding, sendi lutut daripada kaki tumpu dibengkokkan dalam sekali, sedangkan kaki aktif memblok lawan dengan jalan duduk seperti pelari gawang. Kaki aktif lurus ke depan untuk mencapai bola, kaki luar, kaki tumpu pasif dibengkokkan membentuk sudut 80º pada kaki aktif. Badan bagian atas dijatuhkan dan kedua lengan berada di samping untuk menjatuhkan keseimbangan badan.

Merugikan:

* + - Dengan tackle sambil menjatuhkan badan kemungkinan banyak membuat pelanggaran, hal ini tergantung dari wasit.
    - Kalau gagal, ketinggalan jauh dari lawan.
    - Mudah cedera karena permainan dengan tackling tersebut termasuk pemainan keras.
    - Dengan tackling yang keras dapat mengurangi kerja sama yang baik antara pemain belakang.

Menguntungkan:

* + - * + Dapat menutup ketinggalan yang sering dilakukan dengan gerakan ini sewaktu memotong bola yang dioperkan lawan.
        + Ada pengaruh kejiwaan (*psychology effects*) terhadap lawan, terutama pemain yang baik dalam menggiring bola sehingga menjadi ragu-ragu untuk menggiring bola lagi.
  1. Harus diperhatikan sewaktu *sliding tackle*

Jika kaki yang mentackle kaki sebelah luar, maka kaki tersebut harus meluncur di atas tanah, bola ditendang dengan kaki bagian bawah.

Lutut harus melekat atau rapat di tanah untuk menjaga agar jangan mudah mendapat cedera. Badan direbahkan ke belakang dibantu oleh kedua tangan.

*Sliding tackle* dilakukan dengan kaki yang terdekat pada lawan.

1. **Lemparan ke dalam (*throw-in*)**
   1. Prinsip-prinsip lemparan kedalam
      * Berdiri mengambil sikap dengan star kuda-kuda, satu kali ke depan dan satu kali ke belakang.
      * Persendian lutut agak dibengkokkan.
      * Jari-jari tangan yang memegang bola dijarangkan selebar mungkin dengan kedua ibu jari bertemu di bagian belakang bola.
      * Gerakan persiapan dimulai dengan menarik badan ke belakang seoptimal mungkin, kemudian mengayunkan bola kembali ke depan melewati atas kepala yang diakhiri dengan berdiri di atas ujung kaki.
      * Lemparan ke dalam dilaksanakan dengan mengarahkan badan ke depan.
      * Jika pelempar dengan awalan, langkah terakhir harus jatuh tepat pada kaki yang bisa digunakan ketika melempar bola tanpa awalan.
   2. Metode latihan teknik lemparan ke dalam

* Berpasangan, jarak 10-25 meter. Bola dilemparkan dengan sikap berdiri.
* Berpasangan 20-25 meter. Bola dilemparkan didahului dengan berlari pakai awalan.
* Dilakukan dalam bentuk permainan. Misalnya 8 melawan 8 dalam permainan bola tangan. Siapa yang banyak melempar bola yang benar mendapat poin yang banyak.
  1. Kemungkinan penggunaannya.

1. Tidak menghasilkan off-side sehingga dapat dipakai untuk mengatur taktik, terlebih-lebih apabila terjadi di depan gawang.
2. Dapat digunakan untuk melanjutkan permainan.



Teknik Lemparan Ke Dalam dengan Kaki sejajar dan Kaki tidak Sejajar

1. **Penjaga gawang** 
   1. Tugas utama penjaga gawang
      * Menangkap bola yang ditendang ke gawang.
      * Menyambut pemain lawan yang sedang berlari membawa bola ke depan gawang.
      * Memimpin pemain belakang lainnya.
      * Menjadi penyerang pertama dengan memberikan umpan yang baik pada pemain lapangan.
      * Penuh konsentrasi dan turut aktif bermain selama pertandingan berlangsung (2 x 45 menit).
   2. Syarat-syarat yang diperlukan bagi penjaga gawang
2. Bentuk fisik yang ideal
   * Tinggi badan 1,70 – 1,75 meter
   * Kuat melompat
   * Badan atletis
   * Berat dan berotot yang baik
3. Memiliki reaksi dan kecepatan dan start yang baik. Di dalam latihan harus banyak sprint jarak 20 meter.
4. Dapat membaca situasi/ atau keinginan lawan sebelum lawan berbuat sesuatu.
5. Memiliki pandangan yang luas :
   * Pengetahuan ilmu jiwa
   * Memiliki kepercayaan pada diri sendiri
   * Menyadari tugasnya yang amat berat
   * Menyadari bahwa jika ia membuat kesalahan, gol akan terjadi.
   1. Prinsip-prinsip teknik penjaga gawang
      1. Persiapan start
   * Berat badan pada ujung kaki
   * Kaki dilekukkan dan badan sedikit bungkuk
     1. Menangkap bola bawah
        + Menangkap bola dengan berdiri dan kaki rapat dan berada di belakang bola.
        + Menangkap bola dengan kaki terbuka, tangan berada di antara kedua kaki.
        + Bola bawah yang datang dari samping, lutut diletakkan ke kanan menuju ke depan atau ke samping dengan membentuk sudut 90º pada kaki tumpu dan kaki yang lain sejajar dengan kaki tumpu.
     2. Menangkap bola atas setinggi perut, dada dan di atas kepala, setelah bola ditangkap, kedua tangan ditarik ke dada.
     3. Untuk meninju bola, dilakukan dengan dua tangan dengan menyatukan kedua tinju. Juga jika perlu meninju bola dilakukan dengan satu tangan. Meninju bola ke tengah lapangan sangat berbahaya jika diterima oleh lawan. Tidak dibenarkan meninju bola ke bawah.
     4. Memukul bola dengan telapak tangan.
     5. Menjatuhkan badan dan untuk menangkap bola pada sudut atas gawang, penjaga gawang hanya dapat melakukan dengan menjatuhkan badan. Gerakan dimulai dari kaki, pinggul kemudian melompat menangkap bola. Sedangkan pada saat jatuh di tanah dimulai tangan, bahu, pinggul dan kaki.
     6. Melempar bola
        + Melempar bola melalui atas kepala (*over head*).
        + Melempar bola melalui samping, dilakukan apabila kawan berada pada jarak yang jauh dan harus dilihat posisi lawan pada waktu itu.
        + Melalui bawah, bola digelindingkan dengan mengayunkan tangan. Dilakukan dari dekat garis tendangan hukuman.

Teknik Menangkap Bola bagi Penjaga gawang

* + 1. Menendang bola
* Menendang bola diam di tanah (*goal kick*)
* Untuk menendang bola dari tanah atau tendangan gawang dipegunakan kaki bagian bagian dalam depan dan kura-kura kaki.
* Untuk *half volley.*
* Bola ditendang pada saat memantul dari tanah dan ditendang dengan kura-kura kaki, untuk volley, bola ditendang ketika jatuh dari atas tangan.
* Gerak tipu.
* Gerak tipu dilakukan dengan atau tanpa bola.

**11. Petunjuk Latihan Teknik Sepakbola**

Dalam pertandingan umumnya lawan selalu mencoba untuk merebut bola yang sedang kita kuasai sesuai peraturan, karena itu dalam latihan harus selalu berlatih dengan lawan yang dapat disusun sebagai berikut :

Latihan tanpa bola.

Latihan dengan lawan yang pasif.

Latihan dengan lawan yang aktif.

Bagi pemain yang sudah berpengalaman harus selalu berlatih dengan lawan yang aktif dilakukan dalam bentuk pertandingan.

Dalam pertandingan team dapat berhasil dengan baik jika kerjasama dalam tim itu kompak. Untuk itu didalam suatu tim sepakbola pelatih tidak boleh hanya tergantung pada seorang pemain saja tetapi juga pada pemain-pemain lainnya, karena itu dalam latihan penting sekali agar pemain-pemain selalu bermain dalam satu tim yang tetap dan merupakan tim inti yang dipersiapkan dalam menghadapi suatu pertandingan. Tujuannya untuk melatih kerjasama dan saling pengertian antara pemain-pemain tersebut.

Didalam pertandingan selalu akan timbul bermacam-macam situasi yang berlainan. Perubahan situasi membutuhkan dari pemain cara berpikir dan bertindak dengan cepat. Pemain harus dapat mengatasi perubahan situasi tersebut dan harus dapat bermain dengan menggunakan pikiran atau otak. Bermain dengan mempergunakan otak, berarti pemain harus mempergunakan taktik yang baik pula, untuk itu harus berlatih:

* Memperbaiki dan meningkatkan teknik bola.
* Mempertinggi *physical fitness*.
* Memperlancar dan belajar kombinasi yang baru (standar situasi).

Misalnya: bagi pemain penyerang bagaimana caranya bermain kombinasi untuk dapat mencetak bola. Kombinasi tersebut harus dibiasakan dalam latihan dan diterapkan pada waktu pertandingan.

Pelatih yang baik harus dapat menciptakan kombinasi-kombinasi baru 15 – 20 macam dalam satu tahun dan menerapkannya pada pemain.

**12. Pemain Dapat Mengontrol Bola Dengan Dua Cara**

1. Mengontrol dengan motorical controle

Mengontrol bola dengan bantuan start yang dapat bergerak secara otomatis. Ini dapat dilakukan oleh pemain yang betul-betul telah matang dalam teknik bola.

1. Mengontrol dengan optical controle

Mengontrol bola dengan bantuan mata, jika seorang pemain motorical kontrolnya kurang baik harus diberi latihan lebih banyak dengan *optical controle.* Bagi pemain yang lebih baik teknik bolanya, tidak memerlukan banyak mengontrol bola dengan mata dan karenanya mata dipergunakan untuk mengamati lawan, sebab dalam pertandingan *optical controle* bukan hanya diperlukan untuk teknik bola saja tetapi juga untuk mengontrol lawan agar kita dapat melaksanakan suatu taktik dengan lebih baik, sebab pemain yang selalu mempergunakan matanya untuk selalu melihat bola, maka tentu ia tidak dapat bermain dengan baik.

Misalnya :

1. Jika lawan menguasai bola, harus dikontrol dengan *optical controle*.
2. Jika lawan menguasai bola, harus mengontrol dengan *motorical controle.*

Pemain yang baik *motorical controlenya* besar kemungkinan untuk menjadi pemain yang baik dalam soal taktik, untuk dapat melaksanakan taktik dengan baik harus dapat mengamati permainan lawan dahulu.

Latihan untuk pengamatan (observasi)

* + - Satu pemain satu bola dan jika pelatih memberikan tanda dengan tangan ke kiri atau ke kanan, maka pemain yang membawa bola tersebut harus ke kiri atau ke kanan untuk mengikuti gerakan tangan pelatih.
    - Seperti langkah (1), tetapi pemain harus mengikuti gerakan-gerakan yang ada di depannya.
    - Pemain belakang mengikuti pemain yang ada di depannya.
    - Latihan observasi atau pengamatan di depan gawang. Pemain membawa bola, jika sampai pada bendera yang letaknya 5 m di depan garis pertahanan penjaga gawang bergerak ke kiri atau ke kanan dan bola harus ditendang ke gawang dengan arah yang berlawanan dengan gerakan penjaga gawang.
    - Latihan ini baik untuk peningkatan pengamatan bagi pemain luar. Membuang bola setelah sampai ± 5 m, dari garis gawang. Pelatih memberikan aba-aba kemana bola itu harus diarahkan.
    - Jika pemain A melewati patok yang kedua, maka gerakan B harus memberikan bola itu pada A.

Dalam latihan teknik harus selalu dihubungkan dengan kebutuhan dalam taktik. Semua gerakan bukan saja dapat dibenarkan jika kita melihat dari sudut teknik tetapi juga harus dibenarkan jika dilihat dari sudut taktik misalnya :

* Ketika menggiring bola harus selalu dapat dilindungi dengan menempatkan badan antara bola dan pemain lawan.
* Ketika menggiring bola harus cukup keras dan tajam tetapi ketika memberikan bola ke depan (*through pass*) jangan terlalu keras atau tajam.
* Saat menembak jarak dekat harus dilakukan dengan bergerak (berlari) agar penjaga gawang tidak akan menyangka bahwa bola itu akan ditembakkan.

Dalam melatih teknik bola, pelatih harus selalu menghubungkan unsur teknik dengan teknik lainnya, misalnya lari, menggiring bola, menembak dan lain-lain. Menghubungkan gerakan yang satu dengan lain dan mengkombinasikan gerakan-gerakan tersebut adalah khas dalam latihan teknik sepakbola. Mengkombinasikan gerakan-gerakan dapat dilatih dalam bentuk latihan kompleks exercise seperti:

* Menggiring, passing dan *shooting.*
* Menahan bola, passing, menggiring dan *shooting.*
* Menggiring, gerak tipu dan *shooting*.

Perlu diperhatikan dalam latihan teknik dengan bola

* Pemain harus dibiasakan dengan pemain yang aktif atau lawan.
* Akhir gerakan dari seorang pemain adalah tergantung dari pemain lainnya. Membentuk kelompok-kelompok dalam latihan yang biasanya dilakukan dalam pertandingan.
* Didalam pertandingan selalu timbul situasi yang berlainan yang harus dapat dikuasai. Dalam menguasainya harus bermain dengan akal, bermain dengan mempergunakan taktik.
* Jika *motorik controle* baik, berarti daya pengamatan juga baik.
* Gerakan teknik di dalam latihan harus selalu dihubungkan dengan taktik.
* Untuk mematangkan kombinasi dengan semua unsur-unsur teknik, dapat melalui latihan komplek*s* *exercise.*

**13. Latihan-Latihan Teknik Sesuai Dengan Umur Pemain**

1. Umur 10 - 14 tahun

Tujuan: menguasai seluruh teknik bola dalam posisi berdiri (tidak bergerak) dan gerakan-gerakan yang telah kita tentukan semula. Artinya, jangan terlalu banyak atau mengharapkan banyak dari anak-anak. Cukuplah diajarkan teknik bola dengan tidak menyimpan dari dasar-dasar teknik bola dan membiasakan selalu menjemput bola dan lain-lain. Ini sangat memerlukan kemampuan dan ketekunan dari pelatih.

1. Umur 14 – 18 tahun

Tujuan: Harus sudah dapat menguasai teknik bola dengan sebaik-baiknya dengan bergerak, cermat, cepat dan mahir melakukan gerak tipu.

1. Umur 16 tahun ke atas

Pelatih teknik bola dengan kompleks *exercise*. Perhatikan posisi dari pemain (*full back, half back*, *stopper* dan sebagainya) dan berikan latihan khusus dari mereka. Berikan latihan teknik bola disertai latihan fisik dan lawan yang aktif. Latihan teknik bola selalu disesuaikan dengan kebutuhan dalam pertandingan.

**14. Tingkatan Metode untuk Latihan Teknik**

* Latihan dengan membiasakan dengan bola
* Latihan dengan membiasakan teknik bola
* Latihan dengan mempergunakan bola
* Latihan teknik bola yang dihubungkan dengan latihan fisik
* Latihan kompleks *exercise*
* Latihan teknik dalam bentuk permainan
* Latihan pertandingan (*try-out*)
* Tes

**15. Latihan Membiasakan dengan Teknik Bola (Ball Feeling)**

1. Latihan membiasakan dengan teknik bola
   * Membiasakan dengan bola yang dilakukan dengan kaki, tidak semudah seperti yang dilakukan dengan mempergunakan tangan.
   * Anatomis tidak memungkinkan menangkap bola dengan kaki seperti dilakukan dengan tangan, kaki hanya dapat menyentuh (menendang) atau mengontrol bola, karenanya memainkan bola dengan kaki jauh lebih sukar daripada tendangan.

*Ball feeling* dapat berkembang dengan latihan. Pemain dilatih dengan memainkan bola dengan kaki dan bagian tubuh lainnya yang diperbolehkan peraturan (menurut kehendaknya). Supaya dapat melakukannya harus dengan perasaan (*feeling*) dan untuk itu harus banyak latihan dengan bola, supaya tujuan dapat tercapai, pemain harus banyak latihan dengan memainkan bola di udara dan semua bagian tubuh latihan (j*ugling*).

1. Dalam latihan dapat dilakukan sebagai berikut :

Pada tahap pertama latihan bagi anak-anak yang berumur 10 – 14 tahun diberikan dalam dua cara :

* Pemanasan (*warming-up*)
* Latihan inti diberikan setelah *warming-up*

Bentuk latihan:

* + - 1. Latihan perorangan (teknik individu)

Tiap orang satu bola, jugling (latihan keseimbangan) dengan posisi berdiri yang bila dilakukan dengan semua bagian badan lainnya. Jugling sambil bergerak, jalan dan lari. Latihan kombinasi untuk jugling, dari posisi berdiri dan bergerak yang dilakukan kaki bagian dalam, bagian luar, kura-kura kaki dan seterusnya.

* + - 1. Latihan dengan partner

Jugling dari posisi berdiri. Setelah 20 kali menyentuh bola selanjutnya berhenti dengan partner ini dapat dilakukan berjalan atau berlari, juga dapat dilakukan tiap pemain satu bola, setelah ada tanda bola ditukar dengan partner tanpa menyentuh tanah.

* + - 1. Membiasakan dengan teknik bola
         1. Maksud dan tujuan
* Membiasakan pemain dengan bola
* Dapat memainkan bola sesuai dengan kemampuan sendiri. Dalam latihan ini yang harus dilakukan adalah dasar teknik sepakbola.
  + - * 1. Hal-hal diperhatikan dalam latihan

Untuk latihan ini, diperlukan waktu 10 – 12 menit dengan 3 – 4 macam latihan yang telah dipersiapkan oleh pelatih. Pelatih benar-benar harus memperhatikan prestasi dari pemain dan latihan hanya diberikan pada pemain yang telah berpengalaman. Latihan ini dapat diberikan 2 kali seminggu dalam waktu satu bulan berturut-turut.

* + - 1. Latihan mempergunakan bola banyak
  1. Bentuk latihan semacam ini hanya dilakukan waktu melatih penjaga gawang, tetapi akhir-akhir ini latihan semacam ini sudah juga diberikan kepada para pemain lainnya. Latihan ini bukan latihan bagi para pemain baru karena untuk dapat melakukan latihan semacam ini para pemain yang baru belajar belum dapat menguasai dasar-dasar teknik bola dengan baik. Bentuk latihan ini dapat meningkatkan :
* Dapat lebih mengintensifkan teknik bola, khusus untuk membiasakan pemain bermain cepat.
* Dapat mengembangkan reaksi pemain.
* Dapat meningkatkan reaksi pemain.

Disamping itu bentuk latihan ini dapat dipergunakan untuk meningkatkan daya tahan pemain, misalnya dengan latihan dengan tekanan bagi pemain, kadang-kadang latihan ini dapat diberikan untuk melatih teknik dan taktik pada waktu bersamaan.

* 1. Hal-hal diperhatikan dalam latihan

Pentingnya untuk *warming-up*, bentuk latihan harus sederhana mungkin agar pemain mudah melaksanakannya.

Latihan dengan mempergunakan banyak bola, biasanya digunakan waktu melatih inti atau latihan utama dari materi latihan lainnya atau kadang-kadang diberikan pada bagian kedua dari latihan pokok. Latihan dengan mempergunakan banyak bola dapat dipergunakan untuk latihan permulaan (*warming-up*) dan pada latihan inti tetapi tidak dibenarkan pada latihan terakhir (penenangan).

**16. Sistimatika Latihan**

* Jika diberikan pada bagian pertama biasanya untuk mempelajari bentuk latihan yang baru.
* Jika diberikan pada bagian kedua, untuk mempelajari teknik dan taktik atau latihan dengan tekanan (*pressure training*).
* Dapat dibagi dalam dua kelompok :
* Latihan secara umum memakai banyak bola. Tujuannya untuk melatih kerjasama dalam satu kelompok atau melatih salah seorang pemain sesuai posisinya dalam tim.

Latihan ini dapat dilakukan dengan variasi sebagai berikut :

* Kedua pemain memberikan bola bawah.
* Kedua pemain memberikan bola atas.
* Seorang memberikan bola atas dan seorang memberikan bola bawah.
* Kedua pemain melambungkan bola dengan tangan, pemain yang di tengah melakukan menyundul.
* *Jugling* dengan kepala baru diberikan bolanya.

**17. Latihan Khusus dengan Bola**

* + Latihan khusus bagi pemain sesuai dengan posisi dalam tim.
  + Untuk mengembangkan permainan individu.
  + Pada waktu mengadakan latihan ini, pemain sudah mengenal teknik bola.

**18. Latihan untuk Meningkatkan Teknik Bola Dihubungkan dengan Fisik**

Tujuan latihan adalah untuk menyelesaikan latihan teknik agar sejalan dengan yang diperlukan dalam pertandingan. Latihan teknik harus dikombinasikan dengan fisik, yang perlu diperhatikan agar unsur tekniknya harus dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya, artinya latihan teknik harus dilakukan dengan bergerak. Latihan fisik tertentu yang harus diperhatikan adalah latihan kombinasi. Latihan fisik yang biasa dikombinasikan dengan latihan teknik adalah :

* Kemampuan ketangkasan *skill*.
* Kecepatan.
* Daya tahan.

Ketiga unsur tersebut di atas dapat dilatih sesuai dengan bentuk latihan. Latihan dengan teknik bola dengan ketangkasan dan teknik bola dengan kecepatan dapat diberikan pada latihan pertama dan latihan inti. Latihan daya tahan dapat diberikan pada bagian kedua dari latihan inti. Bentuk-bentuk latihan teknik dan skill

seorang pemain dapat bagus skillnya apabila dalam pertandingan dapat melakukan gerakan dengan cepat setelah:

* Memutar badan dengan cepat.
* Jatuh dengan cepat dan bangun kembali.
* Melompat dengan baik dan duel dengan baik.

Dalam latihan, perlu diadakan waktu-waktu istirahat, waktu-waktu istirahat tergantung pada jarak yang ditempuh dalam latihan. Biasanya waktu-waktu istirahat diberikan antara 30 – 60 detik.

**19. Latihan Kecepatan dan Daya Tahan Dengan Bola**

Latihan kecepatan dan daya tahan (endurance) dapat diberikan pada latihan inti. Latihan dapat diberikan dengan bentuk kecepatan dan juga bentuk *endurance*. Latihan *endurance* waktu intervalnya harus pendek atau tanpa istirahat sama sekali, hanya kecepatan dikurangi 40 – 50 %.

Bentuk latihan :

* Untuk latihan kecepatan diulangi 3 – 5 kali. Kecepatan maksimum atau sub maksimum 75 – 100 %.
* Untuk kecepatan ditambah daya tahan (*rependity endurance*). Kecepatan sub maksimum 75 %.
* Untuk latihan *endurance* 10 kali kecepatan : *middle* atau sub maksimum (50-75 %) latihan di atas untuk jarak lari 60 meter.

1. **Latihan Daya Tahan dengan Bola**

Latihan ini dapat dimasukkan pada latihan bagian kedua (latihan inti). Aktif berlatih 99 – 120 detik (*loading*). Istirahat 2 – 3 menit.

Bentuk latihan :

* A dan B menggiring bola bersamaan, kemudian keduanya memberikan ke depan. Selanjutnya A mengambil bola yang ditendang B dan B mengambil bola yang ditendang A.
* Sama seperti nomor 1 di atas, tetapi ketika sampai di tengah, kedua pemain tersebut memberikan bola ke kanan dan lari membelok ke kiri untuk mengambil bola yang lain. A mengambil bola B sedangkan B mengambil bola yang ditendang A.
* Setelah memberikan bola lari mengelilingi patok dan berdiri di belakang pemain lainnya.
* B memberikan bola pada A. Setelah A mengambil bola pada B, A lari mengelilingi patok dan kembali ke tempat asal untuk menerima bola kembali dari B, bagi kedua pemain (A dan B) harus berlatih selama 1 – 2 menit.

Perlunya diajarkan dalam latihan khusus adalah sebagai berikut :

1. Untuk pemain belakang
   * Sprint setelah ½ berputar.
   * Tackling sambil meluncur.
   * Menyundul dan menendang dengan kura-kura kaki dari posisi setengah berputar.
   * Menggiring bola dan memberikan bola jarak jauh.
2. Gelandang tengah

* Merebut bola.
* Menggiring bola jauh atau menggiring bola ke kiri dan memberikan bola ke kanan atau arah yang lain.
* Menembak dari jarak jauh.
* *Double pass* dengan pemain penyerang.
* Kembali dengan cepat pada tempat atau posisi semula.

1. Pemain penyerang

* Menggiring bola dengan gerak tipu pada lawan yang aktif atau pasif.
* Menembak setelah menggiring bola/setelah kombinasi.
* Tendangan langsung kepada kedua pemain luar.
* Latihan menembak ke gawang atau latihan memasukkan bola dengan kepala atau kaki.

Latihan dalam bentuk permainan lapangan kecil atau biasa

* 1. Arti latihan dalam bentuk permainan
* Latihan dalam bentuk permainan dapat menggembirakan. Dalam waktu-waktu tertentu pelatih memberikan latihan bentuk permainan, karena setiap pemain senang dan bergembira waktu bermain, setiap latihan dalam bentuk permainan baik sekali diberikan untuk menghilangkan kekecewaan. Misalnya setelah kalah dalam pertandingan.
* Segi pendidikan karakter
* Dalam bermain terdapat nilai-nilai pendidikan karakter. Misalnya, setia kawan, tolong menolong, disiplin dan sifat-sifat kejujuran. Hal ini harus diketahui pelatih dan digunakan sebaik-baiknya.
* Khusus bagi pemain anak-anak penting sekali memberi latihan dalam bentuk bermain, agar latihan-latihan itu tetap dapat menarik dan tidak membosankan.
* Juga bagi tim yang akan bertanding banyak sekali artinya jika diberikan latihan dalam bentuk permainan karena memudahkan proses latihan.
* Latihan dalam bentuk permainan dapat diberikan pada semua bagian dari latihan.

Bentuk latihan permainan dapat dibagi dua bagian

* + - * Bentuk permainan tanpa gawang. Yang diutamakan adalah latihan teknik.
      * Untuk permainan dengan gawang, yang penting dalam keuntungannya karena tidak terdapat peraturan yang tertentu hingga pelatih dapat menentukan sendiri peraturan itu yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya latihan teknik, *ausdauer*, taktik dan sebagainya.

Bentuk latihan :

1. Untuk latihan atau permainan tanpa gawang.
2. Dalam latihan ini pelatih dapat menentukan apa yang hendak dicapai. Jika ingin melatih tendangan langsung, maka tiap tim akan dinilai selama 15 menit, berapa kali melakukan tendangan langsung (direct pass). Demikian pula latihan menggiring melewati lawan dan sebagainya dapat pula dilakukan dalam latihan semacam ini.
3. Bentuk latihan atau permainan dengan memakai gawang.
4. Permainan dengan empat gawang kecil. Dalam latihan ini tiap tim akan berusaha mencetak bola sebanyak mungkin dan berusaha mempertahankan gawangnya supaya tidak kemasukan. Dalam latihan ini unsur teknik dan taktik dapat dipertinggi. Peraturan permainan dapat ditentukan sendiri oleh pelatih.
5. Untuk latihan fisik dapat juga diberikan dalam bentuk permainan. Misalnya :
   * Dengan adanya alat dapat bergerak lebih banyak pada waktu tertentu.
   * Dengan adanya alat memudahkan latihan hingga pelatih dapat menyusun latihan lebih baik.
   * Dengan adanya alat latihan-latihan dapat dipersulit dengan memberikan variasi-variasi baru.
   * Dengan alat, pemain dapat melakukan latihan-latihan teknik, taktik dan kondisi pada waktu yang bersamaan.

Bentuk latihan dengan mempergunakan alat :

* + - Tembok yang lebih tinggi dari gawang.
    - Gawang.
    - Pasir untuk latihan penjaga gawang.
    - Tembok yang bergelombang untuk latihan reaksi.

1. Kop standar
   * + - Rumput.
       - Pasir untuk latihan kebutuhan melompat.
2. Bangku untuk melatih passing.
3. Tiang-tiang dengan bendera untuk melatih menggiring.
4. Rintangan untuk melatih menggiring dan melompat.
5. Bola medicine.
6. **Untuk Pemain Yunior**
7. Latihan untuk yunior dapat dibagi atas 3 golongan.
   1. Latihan dasar untuk umur 10 – 14 tahun.
   2. Latihan peningkatan (mematangkan) untuk umur 15 – 20 tahun.
   3. Latihan untuk prestasi 20 tahun ke atas.
   4. Latihan dasar

* Latihan ini diberikan untuk mempersiapkan para pemain agar dapat menerima latihan-latihan selanjutnya dengan hasil yang lebih baik dan lebih mudah.
* Pada tingkatan ini diberikan latihan-latihan umum. Artinya, latihan teknik dan fisik diberikan secara umum. Selanjutnya tugas daripada latihan dasar adalah untuk menanamkan rasa senang berlatih dan bertanding.
* Latihan-latihan peningkatan
* Dalam latihan ini dimulai dengan secara umum ke latihan secara khusus. Pelajaran teknik dan taktik diberikan tergantung pada kecakapan pemain. Dalam latihan peningkatan harus dipilih pemain yang berbakat dan untuk menentukan pemain berbakat dan obyektif dipergunakan 5 dasar yakni:

1. Hasil tes fisik secara umum. Lari 60 meter untuk waktu 10 detik.
2. Penguasaan teknik bola.
3. Pengamatan terhadap pemain ketika mereka sedang main :
4. Mampu melakukan segala sesuatu dalam pertandingan sesuai dengan apa yang diperoleh dalam latihan, karena ada beberapa pemain yang baik pada waktu latihan, tetapi ketika bertanding permainannya berkurang atau tidak memuaskan.
5. Apakah pemain mempunyai inisiatif untuk melakukan sesuatu dalam pertandingan. Hal ini penting untuk diperhatikan dan amati mereka, kemampuan melaksanakan taktik perorangan, terutama ketika berhadapan lawan, satu lawan satu dengan pemain lawan (*man to man fight*).

2. Hasil ujian secara medis.

Hasil pemeriksaan terhadap tubuh pemain harus dinyatakan secara tertulis oleh dokter, bahwa pemain tersebut dapat melakukan latihan berat.

3. Keadaan mental pemain dalam mengikuti latihan sehari-hari, seperti disiplin, rajin, mudah bergaul.

1. **Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Kesehatan Pemain Muda**
2. Bagi organisasi taruna dan remaja mempunyai 2 tugas yang penting :
   * Merancang pertumbuhan fisik dan mental anak-anak.
   * Mempersiapkan si anak agar dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Kedua tugas ini berhubungan satu dengan yang lain; artinya olahraga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental anak-anak.

1. Ada beberapa pendapat bahwa olahraga menghalangi pertumbuhan fisik anak-anak, karena berlatih angkat besi anak-anak menjadi pendek. Pendapat ini tidak benar justru yang benar adalah kemampuan berlatih (belajar) bagi anak adalah lebih daripada orang dewasa dan karenanya anak-anak mempunyai kemungkinan untuk dapat berkembang lebih dari orang dewasa.
2. Latihan bagi anak-anak harus diperhatikan dan disesuaikan dengan pertumbuhan si anak itu sendiri. Misalnya anak-anak lebih banyak membutuhkan istirahat daripada orang dewasa. Latihan yang diberikan kepada anak-anak harus dibedakan yang berumur 10 dan 15 tahun. Begitupula istirahatnya harus berbeda, karena anak-anak tidak dapat memusatkan pikirannya yang agak lama seperti pada orang dewasa.
3. Anak-anak akan cepat merasa letih daripada orang dewasa, karena sistim sirkulasi darah anak-anak lebih banyak bekerja. Jantung sering berdetak tetapi darah yang diedarkan tidak banyak (volumenya sedikit).
4. Untuk melatih stamina yang dapat diberikan oleh anak-anak yang berumur 18 – 19 tahun.
5. Latihan kekuatan yang optimal jangan diberikan kepada anak-anak yang berumur 17 tahun karena akan membahayakan punggung anak-anak.
6. Umur yang tepat untuk berlatih :

* Untuk kecepatan 9 – 11 tahun, dan 13 dan 15 tahun.
* Kekuatan dan kecepatan 10-12 tahun, 13 – 17 tahun
* Teknik 10 – 12 tahun.

1. Medical kontrol sangat penting untuk anak-anak dan diadakan sekali dalam tiap bulan.
2. **Latihan untuk Tingkat Pertama 8 – 14 Tahun**
3. Alat-alat untuk latihan
   1. Bola, ukuran dan berat serta keliling harus disesuaikan dengan umur anak itu yakni keliling 50 – 58 cm dan berat 300 – 350 gram.
   2. Sepatu

Sebaiknya digunakan sepatu karet, karena dengan sepatu karet lebih mudah mengontrol bola sehingga baik sekali untuk meningkatkan feeling. Di Jerman anak-anak sampai umur 12 tahun berlatih sepakbola tanpa memakai sepatu.

* 1. Lapangan

Lapangan yang dipergunakan adalah lapangan kecil, karena dengan lapangan kecil anak-anak akan lebih banyak dapat memainkan bola daripada dengan lapangan besar. Ukuran lapangan di bawah ini dapat juga disesuaikan dengan tingkat kecakapan dan umur anak-anak.

* Gawang 2 x 3 meter.
* Titik penalti 7 meter.
* Bola : keliling 50 – 58 cm, berat 300 – 350 gr.
* Jumlah pemain 8 orang.
* Lama pertandingan 2 x 20 menit, istirahat 5 menit.

1. Bahan-bahan latihan

Untuk latihan dasar-dasar diberikan dasar-dasar teknik bola. Itu berarti bahan latihan dipilih semua, dengan tingkat kecakapan anak-anak sendiri.

Teknik bola dapat diberikan, antara lain :

* + - * Keempat cara menendang.
      * Menyundul bola.
      * Mengontrol bola.
      * Semua cara menggiring bola.
      * Dua atau tiga macam gerak tipu.
      * Melempar bola (throw-in).

Taktik bola yang dapat diberikan :

* Posisi dalam permainan.
* Taktik perorangan waktu menggiring bola.
* Menendang bola ke gawang.
* Kombinasi sederhana, tanpa atau dengan pindah tempat.
* Bentuk pemainan.

Fisik yang diberikan, antara lain :

* Kecepatan.
* Kecepatan kekuatan.
* Daya tahan kecepatan.



**BAB V**

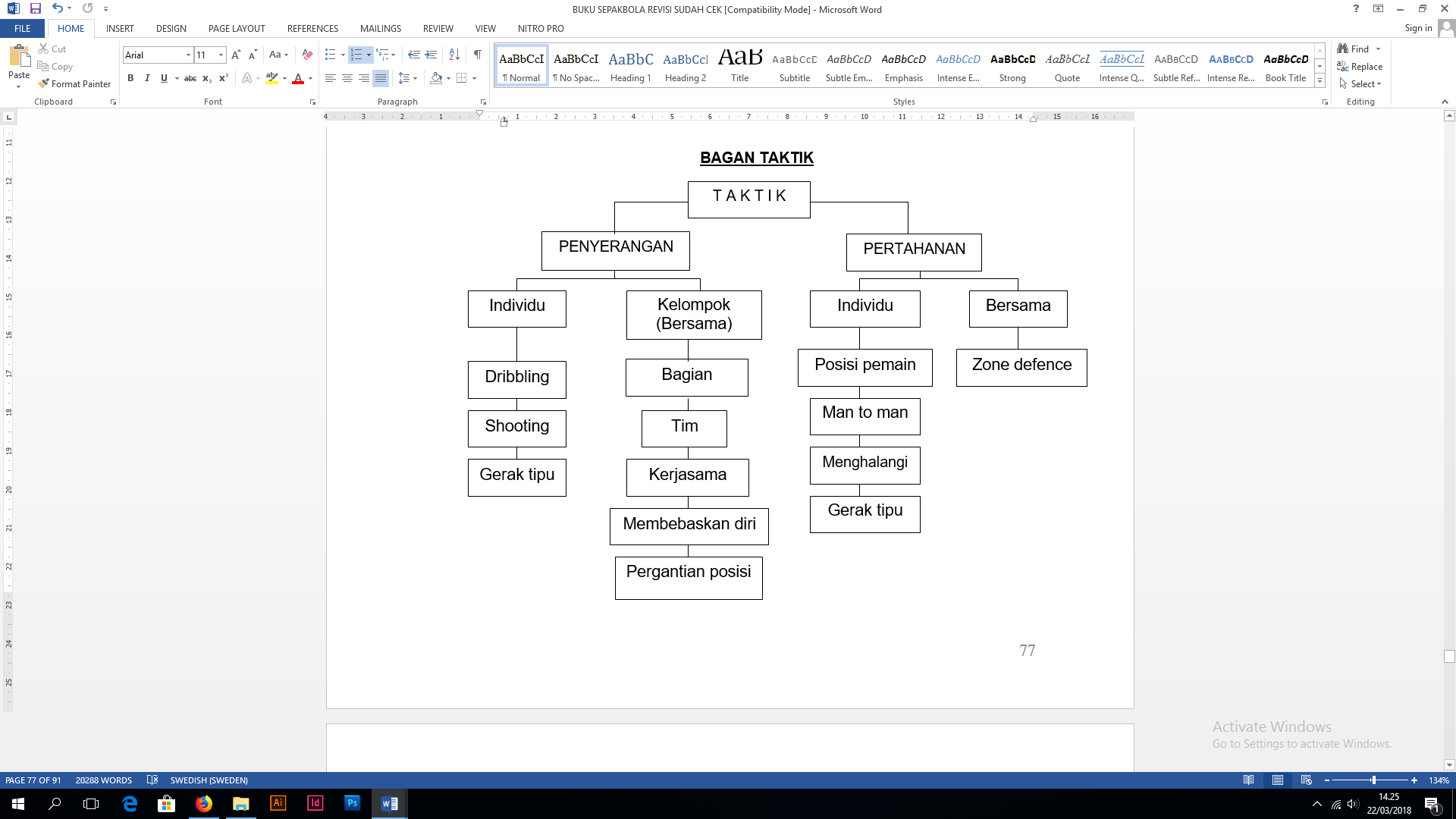
**TAKTIK PERMAINAN SEPAKBOLA**

Definisi : Taktik ialah semua cara yang dilakukan untuk memenangkan suatu pertandingan. Secara teoritis, taktik adalah cara dalam bermain. Secara praktis, taktik adalah semua gerakan dalam lapangan yang berguna dalam usaha untuk memenangkan pertandingan.

Prinsip-prinsip taktik dalam pertandingan

1. Kemampuan atau kecakapan tim sendiri melaksanakan taktik bagian dan taktik kelompok.
2. Kekuatan lawan kelebihan atau kekurangan lawan mutlak harus diketahui. Dengan mengetahui faktor ini maka kita sudah dapat mempergunakan suatu taktik didalam memenangkan pertandingan.
3. Pengaruh umum dari keadaan luar, misalnya : lapangan, penonton, udara dan lain-lain.

**BAGAN TAKTIK**



1. **Taktik Penyerangan**
   1. Taktik individu
      1. Menggiring bola
         * Pemain belakang jangan terlalu banyak menggiring bola
         * Pemain depan, ada kalanya menggiring bola

Tujuan menggiring :

* + - * Melewati lawan
      * Membebaskan kawan
      * Mengambil waktu

Syarat-syarat supaya menggiring berhasil :

* + - * Kecepatan (lari, bergerak dan reaksi).
      * Teknik dalam gerak cepat atau penguasaan bola penting.
      * Mengganti kecepatan atau irama kecepatan.
      * Mempergunakan gerak tipu.
      * Penguasaan keadaan.
      * Kepercayaan diri sendiri.
      * Timing yang tepat.
      * Tinjauan dari sudut taktik: melindungi bola, memancing lawan, mempertinggi kecepatan sesudah melewati lawan.
    1. Menembak (*shooting*)

Hal-hal yang harus diperhatikan :

* + - * 1. Faktor psikologis
* Mengambil keputusan menembak.
* Harus tenang.
* Konsentrasi yang baik.
* Kepercayaan diri sendiri yang tinggi.
* Menguasai keadaan.
  + - * 1. Kondisi badan harus kuat.
        2. Teknik menembak.
        3. Tinjauan dari prinsip taktik.
  + Waktu keeper bergerak, setelah bebas dari penjagaan lawan dan jarak tembakan (25 – 30 meter).
  + Waktu keeper bergerak.
  + Dari mana sasaran yang luas.
  + Arah mana kiper sukar untuk menguasai bola kearah yang tidak dijaga penjaga gawang. Sebab prinsip penjaga gawang selalu menjaga daerah gawang dimana bola yang terdekat dari gawang.

Petunjuk latihan menembak ke gawang

Metodik

Dari yang mudah menjadi yang sukar.

Jenis tembakan : menggelinding, half volley dan volley.

Latihan menembak ke gawang sebaiknya digabungkan dengan latihan penjaga gawang.

Ketepatan didahulukan daripada kerasnya tendangan.

Harus melatih kedua kaki, terutama bola langsung.

Menembak ke gawang digabungkan hampir sama dengan teknik lain.

Latihan menembak ke gawang hampir sama dengan keadaan di dalam pertandingan.

Latihan menembak dengan lawan yang aktif atau pasif.

Banyak memberi latihan menembak jarak pendek. Hal ini membutuhkan konsentrasi.

Memberi latihan kepada kaki yang belum mahir.

Ciri-ciri khusus :

* Pemain tengah banyak diberi latihan menembak jarak jauh.
* Pemain penyerang banyak diberi latihan menembak bola langsung.
* Khusus pemain sayap, menggiring, mengumpan dan menembak ke gawang.
* Pemain belakang (*fullback*), lari menerima bola dan menembak.

Diusahakan latihan menembak ke gawang sebanyak mungkin dalam waktu yang pendek.

* + 1. Gerak tipu (*fein*t)

Gerak tipu dilakukan pada waktu :

1. Menerima bola

Gerak tipu dilakukan pada waktu menerima bola untuk memberikan waktu dan daerah untuk aksi berikutnya.

1. Menggiring bola

Gerak tipu dilakukan pada waktu menggiring untuk menempatkan lawan pada kaki yang salah.

1. Memberikan bola kawan

Gerak tipu dilakukan pada waktu menerima bola untuk membuat daerah bebas bagi kawan.

1. Menembak ke gawang

Berlaku atau digunakan untuk tembakan penalti dan tembakan langsung seperti:

1. Pada waktu memberi latihan gerak tipu jangan merubah keahlian yang telah dikuasai pemain.
2. Menggabungkan gerak tipu dengan dasar-dasar teknik yang lain harus cocok.
   1. Kelompok

1. Kerjasama (*Team work*)

a. Dasar-dasar yang digunakan untuk kerjasama.

* Menerima bola (ball kontrol).
* Memberi bola (passing).

Macam-macam cara menerima bola (passing)

* Short passing.

Keuntungan :

- Mengagetkan lawan.

- Mengubah daerah permainan.

- Untuk serangan balasan.

Kerugian:

* Mudah dipotong.
* Sukar mencapai sasaran yang tepat.

2. Operan runcing ke mulut gawang

Keuntungannya: langsung ke gawang, bolanya tepat.

Kerugiannya : sukar dikontrol, kemungkinan untuk lawan.

c. Operan menyudut

Kombinasi operan runcing (*deep pass*) dengan operan menyilang (*cross passing*).

Prinsip diagonal passing :

* Bola ditendang, pemain lari ke bola.
* Pemain bergerak diagonal, bola dioper langsung ke pemain.

3. Trek bola (*back pass*)

Pass ini merupakan persiapan untuk menembak ke gawang.

Pass ini lebih banyak gunanya jika dibandingkan dengan pass lainnya di depan gawang.

4. Passing tinggi dan rendah

Passing rendah lebih cepat daripada passing tinggi.

Passing rendah memerlukan sedikit waktu daripada pass tinggi.

Passing rendah, pemain dapat maju ke bola, sedang passing tinggi harus menunggu bola.

5. Passing keras dan passing pelan

Pada passing keras membutuhkan sedikit waktu dan sukar dikontrol kawan, sedang pass pelan mudah dikontrol, tetapi memakan waktu banyak. Dengan sendirinya memberikan waktu pada lawan.

Beberapa prinsip :

* Start dari pemain merupakan tanda untuk diberi bola. Kebalikannya kadang-kadang bola mendahului orang atau sebaliknya tergantung dari situasi permainan.
* Usahakan memberikan passing yang berlawanan dengan arah lari.
* Usahakan membebaskan diri dengan betul dan memberi tepat.

Membebaskan diri dan pergantian posisi

Sebenarnya membebaskan diri dan penggantian posisi keduanya adalah untuk membebaskan diri dari lawan, tetapi pergantian posisi adalah bagian dari membebaskan diri. dilaksanakan dalam pertandingan, maka harus dilaksanakan dengan benar.

a. Membebaskan diri dilakukan karena :

Untuk mendapat posisi bebas guna menerima bola dari kawan.

Untuk menarik lawan, membebaskan kawan dari musuh.

b. Kemungkinan untuk membebaskan diri :

Dengan mengagetkan lawan, start atau bergerak tiba-tiba.

Melakukan gerak tipu dan merubah arah.

Melakukan gerak untuk melelahkan lawan atau bergerak terus.

Berpura-pura tidak ikut dalam permainan, tetapi menunggu situasi yang menguntungkan untuk membuat aksi yang tepat.

1. **Taktik Pertahanan**
2. Individu (perorangan)
   * Posisi pemain.
   * Penjagaan.
   * Mengganggu.

Ketiga bagian ini dengan mudah dapat dibedakan dalam teori, tetapi dalam lapangan ketiga-tiganya berhubungan rapat.

b. Prinsip-prinsip daripada posisi pemain :

* + - Untuk memperkecil daerah bebas lawan.
    - Untuk melindungi gawang.
    - Mengamankan kawan atau membantu kawan.

Posisi pemain adalah dasar untuk penjagaan dan mengganggu (*tackle, body chart*). Pada posisi pemain adalah bagian dari pertahanan sebagai usaha mempertahankan gawang. Posisi pemain tergantung dari beberapa hal tertentu :

* Tempat dimana permainan terjadi.
* Kondisi lapangan.
* Kualitas atau mutu lawan.
* Mutu kita sendiri.

c. Kecakapan yang harus dikuasai pemain pertahanan

* + - * Harus mempunyai konsentrasi untuk mengawasi lawan.
      * Harus dapat menganalisa kondisi lapangan.
      * Harus baik orientasinya dalam lapangan. Pemain bertahan adalah pemain yang dapat memutuskan dengan tepat mengenai bola, lawan, kawan dan daerah.
      * Pengalaman memahami peranan sangat penting.

d. Penjagaan

Posisi pemain adalah dasar penjagaan, antara satu dengan yang lain mempunyai hubungan yang erat.

e. Prinsip

* Jika tim kita punya bola harus segera membebaskan diri.
* Jika lawan punya bola lihat segera dan jaga lawan atau daerah.

Jika bola pindah dari satu pemain ke pemain lain, maka tugas-tugas juga berubah. Bagi pemain memerlukan konsentrasi, nafas, kecakapan bermacam-macam bentuk lari karena situasi dalam lapangan cepat berubah dan sering terjadi.

f. Tujuan penjagaan

* Satu lawan satu (*Man to man*).
* Penjagaan daerah (*Zone defence*).

*Man to man* ialah menjaga lawan sedemikian rapatnya untuk dapat memotong atau menyerobot bola sebelum atau pada waktu lawan menerima bola. Jarak antara penjaga dan lawan tergantung beberapa kali, antara lain :

* Berapa jauhnya bola dari lawan.
* Dimana permainan terjadi.
* Kecakapan pemain.
* Kecakapan lawan.

g. Macam-macam man to man

1. *Man to man* direct (langsung). Penjaga mempunyai lawan tertentu selama pertandingan. Misalnya mengikuti terus nomor 9.
2. *Man to man indirect* (tidak langsung) ialah penjagaan lawan pada daerah tertentu. Cara ini memerlukan pengertian dari pemain belakang.
3. Zona *defence* ialah penjagaan daerah tertentu. Beberapa prinsip penjagaan zona *defence* :

* Membantu kawan
* Zona *defence* harus dilakukan jika lawan lebih banyak dari pertahanan

Timbul kombinasi *defence* di saat lawan menyerang dengan rapat. Kombinasi *defence* ialah gabungan penjagaan *man to man* dan zone *defence*. Satu lawan satu dilakukan di daerah seperempat lapangan (daerah berbahaya) dan zona *defence* dilakukan pada daerah pertahanan. Syarat-syarat satu lawan satu harus, kondisi fisik dan stamina bagus.

1. Mengganggu (*disturbing*). Mengganggu atau merampas adalah *body chartching*; yakni menyerobot bola dari kaki lawan

h. Mengganggu ada 3 macam

* Mengganggu lawan untuk memisahkan bola dari lawan.
* Mengganggu lawan untuk memberi kesempatan kawan.
* Mengganggu lawan untuk mendapat bola sendiri.

i. Beberapa hal yang penting diperhatikan untuk mengganggu

* 1. Kondisi fisik yang baik
     + Kecepatan lari, kecepatan reaksi atau bergerak dan start.
     + Kekuatan terutama dalam satu lawan satu.
     + Kekuatan melompat.
  2. Psikologis
     + Tahu membaca situasi.
     + Berani.
     + Harus tenang.
  3. Teknik tertentu, antara lain :
* Bermacam-macam cara menendang
* Menerima bola.
* Tackling.
* Menyundul bola.

j. Kemungkinan atau waktu melakukan gangguan

* + - * Sebelum lawan menguasai bola.
      * Lawan sedang menguasai bola.
      * Sesudah lawan menguasai bola.

k. Prinsip pemain belakang untuk menguasai bola :

* + - * + Lihat keadaan atau situasi, daerah, lawan, kawan dan posisi.
        + Start.
        + Reaksi atau kecepatan.

**3. Beberapa Prinsip yang Meliputi Posisi Pemain (Khusus Pertahanan)**

* Penjagaan, pelajari keadaan lawan, lihat kelemahannya dan serang lawan sesuai dengan kelemahannya dan sebaliknya.
* Usahakan selalu menjaga jurusan gawang, berdiri antara gawang dan lawan.
* Jika lawan lebih banyak daripada pertahanan, harus mempertahankan zona *defence*. Berikan waktu kepada kawan untuk mundur bertahan dan pada daerah berbahaya lakukan satu lawan satu.
* Setiap pemain pertahanan harus menganalisa gerakan atau keadaan kawannya. Pemain yang terakhir mempunyai tugas mengorganisir pertahanan (*spil stopper*).
* Setiap pemain belakang atau pertahanan yang jauh dilewati harus berusaha merebut bola kembali dari lawan.
* Apabila terjadi semua perebutan bola, pancing lawan menjauhi gawang.
* Usahakan lawan tidak mungkin memberi passing yang tepat kepada kawannya yang posisinya lebih baik yang tidak berbahaya.
* Pertahanan harus memaksa penyerang melakukan operan langsung.
* Lakukan *sliding tackle* (jatuh) hanya pada waktu-waktu tertentu dengan keyakinan berhasil. *Tackling* dilakukan sebagai usaha terakhir menyelamatkan gawang.
* Lakukan *body chart* pada lawan bagian luar dari kaki tumpuan.
* Pertahanan merupakan permulaan penyerangan.
  1. **Mengembangkan Konsep Taktik dalam Tim**

Kita harus memberikan tugas tertentu kepada pemain sesuai dan serasi dengan konsep daripada pertandingan yang dipersiapkan.

Beberapa hal penting sebelumnya yang harus diketahui :

* Teori harus mengarahkan pemain dengan tenang, tugas-tugas jelas dan harus mengerti tujuan daripada tugasnya.
* Tugas tersebut sudah harus sering dilakukan dalam latihan.
* Latihan tersebut sudah pernah dilakukan dalam pertandingan.
* Pemain ditentukan supaya melakukan apa yang sudah dilakukan pada waktu latihan.
  1. **Pedoman Dasar yang Harus Diberikan oleh Pelatih kepada Timnya**

1. Pemain tanpa bola adalah dasar penting dalam tim. Pemain tersebut harus selalu membantu pemain yang punya bola dengan cara membantunya dengan lari ke bola. Pemain harus tahu kapan, bagaimana, kemana membantu kawan.
2. Pada saat lawan punya bola, diusahakan semua tim siap merebut bola dari lawan :

* Sesudah merebut bola, harus mengetahui waktunya untuk menyusun serangan balasan.
* Setiap pemain yang kehilangan bola harus berusaha merebut bola kembali.

1. Harus saling membantu. Setiap pemain harus selalu siap setiap saat untuk membantu kawan, terutama pada waktu gawang kita dalam keadaan diserang.
2. Jangan membawa bola lebih dari pada yang diperlukan. Lebih baik bola jalan.
3. Usahakan gerakan tidak mudah dibaca oleh lawan.
4. Dalam keadaan tertentu pemain belakang membantu serangan, tetapi harus diingat resikonya.
5. Pemain depan harus membantu pemain belakang :

* Pemain terakhir penyerang harus bertindak sebagai pertahanan pertama.
* Pemain terakhir penyerang harus menutup daerah bebas lawan.

1. Khusus untuk pemain sayap, supaya menjaga posisinya.
2. Irama kecepatan harus dilaksanakan.
   1. **Standar Situasi**

Maksudnya ialah suatu keadaan yang selalu terjadi dalam bentuk yang sama atau hampir sama/bersamaan dalam pertandingan. Standar situasi terjadi pada:

1. Pemain itu sendiri, kiri luar membawa bola, trek ke belakang.
2. Dari peraturan, tendangan sudut, penalti, tendangan bebas *kick-off, throw-in.*

a. Tendangan bebas

Bagaimana membuat dinding atau pagar kalau ada *free kick* di depan gawang dari jarak 20 meter. Harus diingat:

* Memegang pembantu harus sejajar dengan pagar.
* Pagar ditempatkan pada sasaran yang terdekat dari bola.
* Posisi penjaga gawang pada jarak yang terjauh dari bola atau lebih mudah maju daripada mundur.

b. Beberapa prinsip untuk membuat pagar

* + 5 – 6 pemain membuat pagar.
  + Penjaga gawang mengontrol daerah dan selalu melihat bola.
  + Poros halang mengorganisir pertahanan.
  + Pemain yang tidak menjadi anggota pagar, menjaga daerah bebas.
  + Posisi pemain yang menjaga daerah harus sejajar dengan pagar atau mengingat peraturan *off-side*.
  + Anggota pagar tidak boleh mengubah posisi.

c. Tendangan gawang

Pada umunya tendangan gawang ada dua macam yakni tendangan jauh dan tendangan pendek. Prinsip :

* Kalau bola keluar di bagian kanan gawang, maka tendangan gawang di bagian kanan pula dan sebaliknya.
* Jika bola diterima penjaga gawang di kiri, selanjutnya bola ditendang di daerah kanan.
* Kadang-kadang juga melempar.
* Dianjurkan jangan penjaga gawang mengambil tendangan gawang.

d. Tendangan permulaan

Tendangan permulaan ini dilakukan supaya dapat mengagetkan lawan.

e. Lemparan ke dalam

Prinsip: Harus dilaksanakan secepat mungkin sebelum kawan terjaga musuh.

Kawan bergerak setelah si pelempar mulai mengayunkan tangan, lalu kawan lainnya mencari daerah bebas untuk menerima bola.

f. Penalti

Prinsip: Cepat, tepat, terarah, perkenaan kaki pada bagian dalam. Petunjuk untuk penjaga gawang: mata pada bola dan sebelum diambil penalti pelajarilah orang yang akan mengambil tendangan penalti.

* 1. **Persiapan Taktik**

Persiapan taktik harus disesuaikan dengan hasil penyelidikan dengan lawan sebelumnya. Pelatih harus mengetahui cara lawan, sifat-sifat perorangan, kelebihan dan kelemahan lawan. Apa yang harus dilakukan jika tidak mengetahui lawan. Mengetahui betul-betul kecakapan tim kita dan menempatkan dengan betul-betul kecakapan tim kita dan menempatkan dengan betul pada tim. Mempelajari keadaan lawan dengan mengetest lawan. Misalnya, cara kita bermain tadi sudah baik jangan diubah lagi.

a. Penting dicatat oleh pelatih waktu menganalisa lawan

* Sistem apa yang dipakai dan apa variasinya.
* Pemain mana yang menjadi pembangun serangan.
* Bagaimana tindakan penyerang secara menyeluruh, apakah cepat, lambat tetapi tersusun, passing jauh, *short passing*, apakah memiliki teknik individu yang baik, kerjasama yang baik, semua itu dicatat oleh pelatih.
* Bagaimana sifat pertahanannya, apakah jika diserang mundur semua bertahan, apakah suka menahan bola, membuang langsung bola.
* Apakah penyerang suka membuat standar situasi, segitiga. Apakah dilakukan dengan sering dan di bagian-bagian mana yang sering terjadi.
* Apakah yang melakukan standard situasi dari peraturan tetap.
* Bentuk-bentuk badan dari lawan tinggi, pendek, kurus dan sebagainya.
* Kondisinya. Misalnya : kecepatan, stamina, kekuatan lompatan, mana yang menonjol.
* Teknik keseluruhan.
* Kecepatan khusus.

b. Kenyataan yang harus diperhatikan pada kita sendiri

* Apakah pertandingan itu penting atau tidak.
* Dimana pertandingan terjadi, di kandang sendiri, lapangan lawan, bagaimana ukurannya.
* Susunan kesebelasan.
* Membicarakan hasil analisa (yang diambil dari tim lawan).
* Hasil-hasil analisa lawan.
* Rencana taktik tim kita.
* Tugas-tugas daripada kelompok (bagian) dalam tim.
* Tugas-tugas perorangan.
* Organisasinya atau jam berapa makan, bersiap, dll.
* Harus tidur baik, makan baik dan jangan merokok.
* Cara memberi support kepada pemain untuk membangkitkan semangatnya, apakah Ketua Umum, Pejabat, dan lain-lain.
  1. **Menganalisa Pertandingan yang Sudah Dilakukan**
* Jangan mengadakan analisa pertandingan sesaat pertandingan baru selesai. Nanti pada esok harinya sesudah suasana pemain tenang.
* Pelatih memberikan analisa yang betul. Memenuhi tugas pemain atau tidak, supaya dicatat oleh pelatih.

Hal-hal yang harus dipahami dengan pemain

* Jika memberi kritikan, kritikan itu harus menolong dan berupa nasihat dan bagaimana memperbaiki kesalahan itu.
* Memberi penilaian pada seseorang jangan langsung. Pemain yang dikritik di luar sedemikian rupa, bahwa bukan ia yang dikritik dan dahulukan kritikan yang positif daripada negatif.
* Kritik dan analisa pertandingan harus berdasarkan kecakapan pelatih dan jangan terpengaruh oleh berita-berita dari masyarakat dan surat kabar.
* Analisa harus dikerjakan dengan semua anggota tim. Semua kesalahan dibicarakan terbuka.
  1. **Perkembangan Pola Permainan**

Sistem atau pola dalam permainan sepakbola ialah cara bermain, mengambil posisi atau formasi dari pemain di dalam lapangan permainan. Sistem bukan menentukan kesenangan, tetapi merupakan alat untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan. Urutan perkembangan sistim permainan sepakbola adalah :

1. Tahun 1862 – 1880

Penyerangan sangat diutamakan, mempertahankan gawang tidak terlalu penting.

1. Tahun 1880 – 1910

Pertahanan sudah mulai diperhatikan walaupun penyerangan masih tetap diutamakan. Pola berbentuk pyramida (1-2-3-5). Biasa disebut pola orthodox.

1. Tahun 1910 – 1925

Antara pertahanan dan penyerang hampir seimbang. Pola seorang pemain bertugas mengorganisir penyerangan dan pertahanan.

1. Tahun 1925 - 1958

Bert Chamman (Inggris) menemukan pola double (W) kemudian sisitim ini berubah menjadi sistim (W.M). Gustas Cebes (Hongario) memperkenalkan sistim ini di negaranya.

1. Tahun 1958 – 1962

Mario Zagalo (Brazilia) memperkenalkan pola 4-2-4 yang kemudian berubah menjadi 4-3-3. kemudian pola ini dipergunakan di Inggris.

1. Tahun 1966 – 1974

Sistim 4-3-3, masih tetap dipakai Sir Alf. Ramsey (Inggris)menciptakan pola 4-4-2. Kemudian berubah menjadi pola 1-4-2-3.

1. Tahun 1974

Belanda dan Jerman Barat mempergunakan pola total Football, menyerang dan bertahan sebanyak mungkin. pola ini membutuhkan pemain yang sempurna (*all round*) dalam posisi.

1. Perkembangan pola selanjutnya cenderung untuk lebih banyak bertahan dan mengandalkan serangan balik. Lahirlah istilah tombak (striker), kadang-kadang tunggal dan ada yang *double striker*.
2. Pola pertandingan bisa berubah di sesuaikan kondisi pemain yang tersedia dan untuk strategi menghadapi pihak lawan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Darmawan Daud. 2007. **Menelusuri Jejak-Jejak Kuno Sejarah Sepakbola Dunia**. Pinus Book Publisher. Yogyakarta.

Denny Mielke. 2007. **Dasar-Dasar Olahraga Sepakbola**. PT. Intan Sejati. Pakar Raya Bandung.

Gifford Clive. 2007. **Keterampilan Sepakbola**. PT. Citra Aji Parama. Yogyakarta.

Iljas Haddade. 1979. **Bahan-Bahan Kursus Pelatih Sepakbola** di Jerman Timur.

Ismail Tola. 1979. **Bahan-Bahan Kursus Pelatih Sepakbola** di Ujung Pandang

Josefh A. Luxbacher. 2004. **Sepakbola.** Penerbit PT. Rajagrafindo Persada. Jakar

Leo Pagano, R. Marien. 1955. **Encyklopedie Van De Voftballsport,** Amsterdam Balsevier-Brussel.

Marta Dinata. 2007. **Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola.** Penerbit Cerdas Jaya. Jakarta

Ma’u Mellius, Santoso. 2014. **Teknik Dasar Bermain Sepakbola**. Cakrwala, Yogyakarta.

Scheunemann Timo. 2014. **Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia untuk Usia Dini, Usia Muda dan Usia Remaja**. Penerbit PT. Gramadia Pustaka Utama, Jakarta.

Sucipto dan kawan-kawan, 2000. **Program** **Pembinaan sepakbola. Penerbit** PT. Gramedia, Jakarta.

Salim Agus. 2008. **Buku Pintar Sepakbola**. Nuansa. Bandung.

Rohim Abdul, 2008. **Bermain Sepakbola**. CV. Aneka Ilmu. Semarang.

Robert K, 2007. **Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja.** PT. Saka Mitra Kompetensi. Macana Jaya Cemerlang Bandung.

Tony Charles. 2012. **Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda**. PT. Indeks. Jakarta.

Walter Winterbotton, 1962, **Soccer Coaching**, Published For The Football Accociation, Nalrett Ltd.