**SEJARAH, PERATURAN**

**DAN PEDOMAN MELATIH SEPAK BOLA**

**Dr. Saharullah, M. Pd**

**Dr. Hasyim, M. Pd**

****

**Sejarah, Peraturan dan Pedoman Melatih Sepak Bola**

Hak Cipta @ 2017 oleh Saharullah & Hasyim

Hak cipta dilindungi undang-undang

Cetakan Pertama, 2017

Cetakan Kedua, 2018

Diterbitkan oleh Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar

Hotel La Macca Lt. 1 Kampus UNM Gunungsari Baru

Jl. A. P. Petta Rani Makassar 90222

Tlp./Fax. (0411) 855 199

ANGGOTA IKAPI No. 011/SSL/2010

ANGGOTA APPTI No. 010/APPTI/TA/2011

|  |
| --- |
| Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk apa puntanpa izin tertulis dari penerbit |

Sejarah, Peraturan dan Pedoman Melatih Sepak Bola / Saharullah & Hasyim - cet.2

Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar

Makassar, 2018

118 hlm; 23 cm

**ISBN: 978-602-6883-62-9**

**KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan berkat limpahan Rahmat, Taupik dan Hidayah-Nyalah sehingga penulis bisa menyusun buku ini dengan judul "Sejarah, Peraturan, dan Pedoman Melatih Sepak Bola” Shalawat dan salam semoga dilimpahkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad saw dan keluarganya serta sahabatnya yang terpilih, yang telah membawa risalah kebenaran untuk kita semua.

Penulisan buku ini untuk memenuhi kebutuhan pokok mahasiswa terhadap referensi mata Kuliah Sepakbola. Selain untuk mahasiswa buku ini bisa jadi rujukan pembina, pelatih dan atlet untuk mengetahui dan memahami lebih mendalam tentang sejarah, peraturan-peraturan sepakbola yang baku di atur oleh FIFA

 Dalam proses penyusunan buku ini, penulis banyak menemui tantangan dan hambatan, namun berkat doa, bantuan dan kerjasama tim yang diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan buku ini tepat waktu.

 Tentunya kami sadar apa yang di uraikan dan susunan dalam buku ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan kritik senantiasa kami harapkan.

Akhirnya semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pihak untuk kemajuan olahraga sepakbola. Amin

 Makassar, Februari 2018

Saharullah

**DAFTAR ISI**

Kata Pengantar ii

Daftar Isi iv

**BAB I Sejarah Sepak Bola Kuno dan Perkembangan Sepak Bola Dunia 1**

1. China (*Tsu Chu*) 2
2. Jepang (*Kemar*i) 3
3. Yunani (*Episkyros*) 5
4. Romawi (*Harpastum*) 6
5. Italia (*Calcio*) 7
6. Perancis (*Choule*) 7
7. Inggris (*British Mob Football*) 8
8. Sepak Bola Indonesia 13

**BAB II Peraturan Permainan Sepak Bola 15**

1. Peraturan I Lapangan Permainan 15
2. Peraturan II Bola (*The Ball*) 18
3. Peraturan III Jumlah pemain (*Number of player*) 18
4. Peraturan IV Perlengkapan Pemain (*Player’s Equipment*) 20
5. Peraturan V Wasit (*Referee*) 20
6. Peraturan VI Asisten Wasit (*Linesman*) 22
7. Peraturan VII Lamanya permainan (*Duration of the Games*) 23
8. Peraturan VIII Permulaan Permainan (*The Start of Play*) 24
9. Peraturan IX Bola di Dalam dan di Luar Permainan (*Ball in and out of Play*) 25
10. Peraturan X Cara Mencetak Bola (*Method of Scoring*) 25
11. Peraturan XI *Off – Side 26*
12. Peraturan XII Pelanggaran-Pelanggaran dan Kelakuan Tidak Sopan (*Fouls and Misconduct*) 27
13. Peraturan XIII Tendangan Bebas (*Free Kick*) 31
14. Peraturan XIV Tendangan Hukuman (*Penalty Kick*) 30
15. Peraturan XV Lemparan Kedalam (*Throw-in*) 31
16. Peraturan XVI Tendangan Gawang(*Goal Kick*) 32
17. Peraturan XVII Tendangan Sudut (*Corner Kick*) 32

**BAB III Petunjuk untuk Wasit dan Asisten Wasit 35**

1. Tugas dan Fungsi Wasit 35
2. Wasit sebagai Seorang Ahli Peraturan 37
3. Wasit sebagai Seorang Ahli Permainan 37
4. Cara Memberi Keputusan 38
5. Cara Membunyikan Peluit 38
6. Segi Jasmani dan Rohani Wasit 39
7. Perlengkapan Wasit 40
8. Wewenang Wasit 40
9. Peringatan kepada Seorang Pemain 40
10. Mengeluarkan Pemain 41
11. Menghentikan Permainan Sementara atau Seterusnya 41
12. Permainan Kasar 42
13. Posisi Wasit di Dalam Lapangan 43
14. Contoh dan Penjelasan Kartu Kuning dan Kartu Merah 44
15. Bola, Sepatu, Kostum dan Undian 45
16. Cara Memberi Isyarat 46
17. Kerja Sama Antara Wasit dan Asisten Wasit 46
18. Sistim Pengawasan Diagonal 47
19. Isyarat yang Harus Diberikan Wasit 48
20. Isyarat yang Harus di berikan Asisten Wasit 49

**BAB IV Teknik Sepak Bola 51**

1. Defenisi Teknik Sepak Bola 51
2. Ciri-ciri Teknik Sepak Bola 51
3. Tugas-tugas pelatih yang berhubungan dengan teknik 52
4. Hubungan teknik dalam pertandingan 52
5. Pembagian teknik 52
6. Petunjuk Latihan Teknik Sepakbola 81
7. Pemain Dapat Mengontrol Bola Dengan Dua Cara 82
8. Latihan-Latihan Teknik Sesuai Dengan Umur Pemain 85
9. Tingkatan Metode untuk Latihan Teknik 85
10. Latihan Membiasakan dengan Teknik Bola (Ball Feeling) 86
11. Sistimatika Latihan 88
12. Latihan Khusus dengan Bola 89
13. Latihan untuk Meningkatkan Teknik Bola Dihubungkan dengan Fisik 89
14. Latihan Kecepatan dan Daya Tahan Dengan Bola 90
15. Latihan Daya Tahan dengan Bola 90
16. Untuk Pemain Yunior 94
17. Pengaruh Permainan Sepak Bola Terhadap Kesehatan Pemain Muda 95
18. Latihan untuk Tingkat Pertama 8 – 14 Tahun 96

**BAB V. Taktik Permainan Sepak Bola 99**

1. Taktik Penyerangan 100
2. Taktik Pertahanan 105
3. Beberapa Prinsip yang Meliputi Posisi Pemain (Khusus Pertahanan) 108
4. Mengembangkan Konsep Taktik dalam Tim 109
5. Pedoman Dasar yang Harus Diberikan oleh Pelatih kepada Timnya 110
6. Standar Situasi 110
7. Persiapan Taktik 112
8. Menganalisa Pertandingan yang Sudah Dilakukan 114
9. Perkembangan Pola Permainan 114

Daftar Pustaka 117