

# PJOK

## Pertemuan I

### Permainan bola besar(sepak bola)

Sejarah sepak bola kuno ditelusuri berasal dari negara China, Dinasti Han. Masyarakat Tionghoa memiliki permainan tradisional T'su Chu dan permainan lain yang dianggap sebagai cikal bakal permainan sepak bola. Sepak bola saat itu menggunakan bola kulit dan gawang yang berjaring kecil, sehingga untuk memasukkan gol bola ke gawang lawan cukup sulit. Dilain sisi, beberapa ahli sejarah berpendapat sepak bola dikenalkan oleh bangsa Romawi Kuno yang dikenal dengan nama episkyros. Selanjutnya, permainan sepak bola kuno ini berkembang menjadi permainan sepak bola modern.

---

Sejarah sepak bola modern ditandai dengan diresmikannya sebuah organisasi perkumpulan sepak bola yang berpusat di Football Association Freemanson's Tavern, London, Inggris.

Pertemuan tersebut menetapkan beberapa peraturan permainan sepak bola yang kemudian diikuti oleh asosiasi sepak bola dari Wales, Skotlandia, dan Irlandia. Selanjutnya beberapa asosiasi sepak bola dari negaa tersebut mendirikan International Football Association Board (IFAB) sebagai sebuah asosiasi yang lebih besar untuk perkumpulan asosiasi sepak bola dunia.

Sepak bola semakin berkembang dan dikenal masyarakat luas sejak didirikannya Federation International de Football association (FIFA) di Paris, Perancis pada tanggal 21 Mei 1904. Semenjak inilah kompetisi sepak bola dunia digelar dan semakin diminati masyarakat. Karena perkembangannya yang sangat pesat itulah akhirnya sepak bola sampai ke wilayah Nusantara pada saat itu.

# Pengertian

- Menurut Agus Salim, pengertian sepak bola adalah cabang olahraga yang memainkan bola menggunakan kaki dengan tujuan untuk memasukkan bola tersebut sebanyak mungkin ke gawang lawan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan sebelumnya, baik itu oleh asosiasi sepak bola atau pihak lain yang berwenang.
- Menurut Soekatamsi (1994:3), pengertian sepak bola adalah suatu permainan beregu yang diperlombakan dimana masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang.
- Menurut Muhajir (2007:22), pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dimana tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan bertahan agar gawang agar tidak kemasukan bola.
- Menurut Luxbacher (2008:2), pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan.
- Menurut Remmy Muchtar (1992:27), pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara pengolahan bola maupun dalam pengelolaan gerak tubuh dalam permainan.

# Teknik Dasar Sepak Bola

- A. Passing/mengumpan
- B. Control/menahan
- C. Dribbling/menggiring
- D. Shotting/menendang
- E. Heading/menyundul

# A. Teknik dasar passing/Mengumpan

- Pelaksanaan



- kaki ditumpu sejajar dengan bola, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang ingin melakukan passing di tekuk 90' dengan kaki tumpu.
- posisi badan berada di belakang bola.
- tarik dan ayunkan kaki untuk membuat sentuhan dengan bola
- kekuatan ayunan kaki tergantung dengan jarak rekan tim yang ingin diberikan bola.

## Video Pembelajaran Teknik dasar Passing/Mengumpan





**Thank You...**