



SEPAK BOLA

OLEH : PEGI DAMAYANDA, S.Pd

SEPAK BOLA

Pengertian dari sepak bola

Sepak bola adalah salah satu permainan olah raga bola besar yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim terdiri dari 11 Orang pemain dan permainan ini dimainkan dengan menggunakan Teknik Teknik tertentu yang bertujuan menciptakan gol sebanyak Nya kegawang lawan dan mencegah bola agar tidak masuk kegawang sendiri.

ADAPUN TEKNIK TEKNIK YANG HARUS DI KUASAI PEMAIN

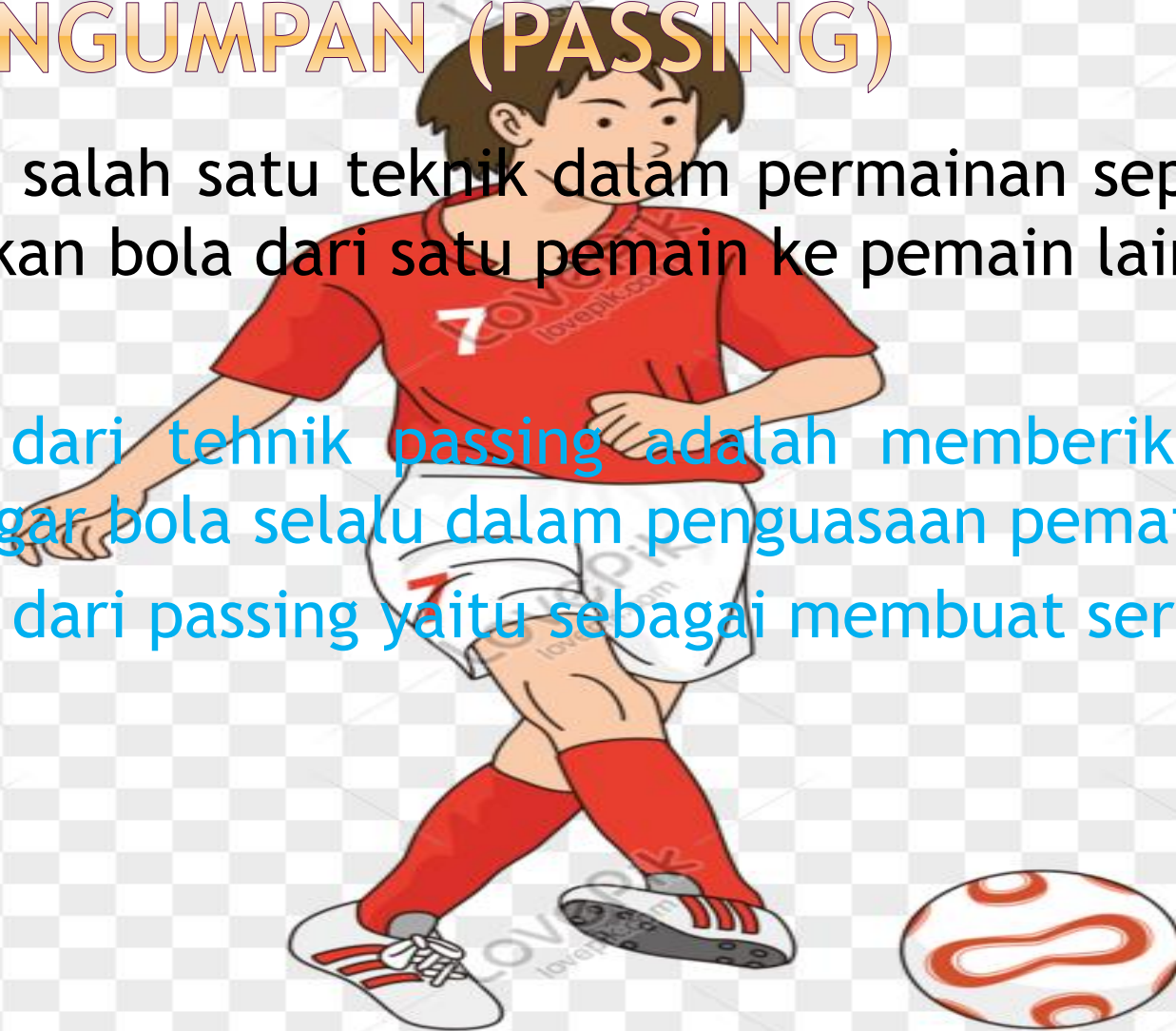


TEKNIK MENGUMPAN (PASSING)

Passing adalah salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya .

Adapun tujuan dari tehnik passing adalah memberikan bola kepada teman agar bola selalu dalam penguasaan pemain

Selain itu fungsi dari passing yaitu sebagai membuat serangan



SECARA UMUM TEKNIK MENGOPER DI BEDAKAN MENJADI 3 BAGIAN

1. Teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
2. Teknik mengumpan bola dengan kaki bagian luar
3. Teknik mengumpan bola dengan menggunakan punggung kaki

TEKNIK MENGUMPAN BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM

Hal hal yang perlu diperhatikan dalam teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam adalah

1. Sikap Awal Passing

Sikap Pelaksanaan Passing

1. Sikap Akhir Passing

SIKAP AWAL PASSING

1. badan menghadap ke sasaran
2. Kaki tumpu
3. Sikap kaki tendang
4. Sikap tangan
5. Pandangan



SIKAP PELAKSANAAN PASSING

1. Lihat persiapan teman
2. Proses pelaksanaan
3. Perkenaan bola terhadap kaki
4. pandangan



SIKAP AKHIR PASSING

1. Pemindahan berat badan
2. pandangan



SIKAP AKHIR PASSING





MENAHAN (CONTROLLING)

- ◉ Menahan adalah salah satu bagian dari tehnik dalam permainan sepak bola yang dimana bola ditahan dengan menggunakan kaki bagian tertentu dan bola tidak jauh dari jangkauan pemain.

SECARA UMUM MENAHAN DIBEDAKAN MENJADI

- ◉ Menahan dengan Kaki Bagian Dalam
- ◉ Menahan dengan Kaki Bagian Luar
- ◉ Menahan dengan Punggung Kaki

MENAHAN KAKI BAGIAN DALAM

Menahan kaki bagian dalam



Posisi tubuh



Posisi Kaki yang digunakan untuk menahan

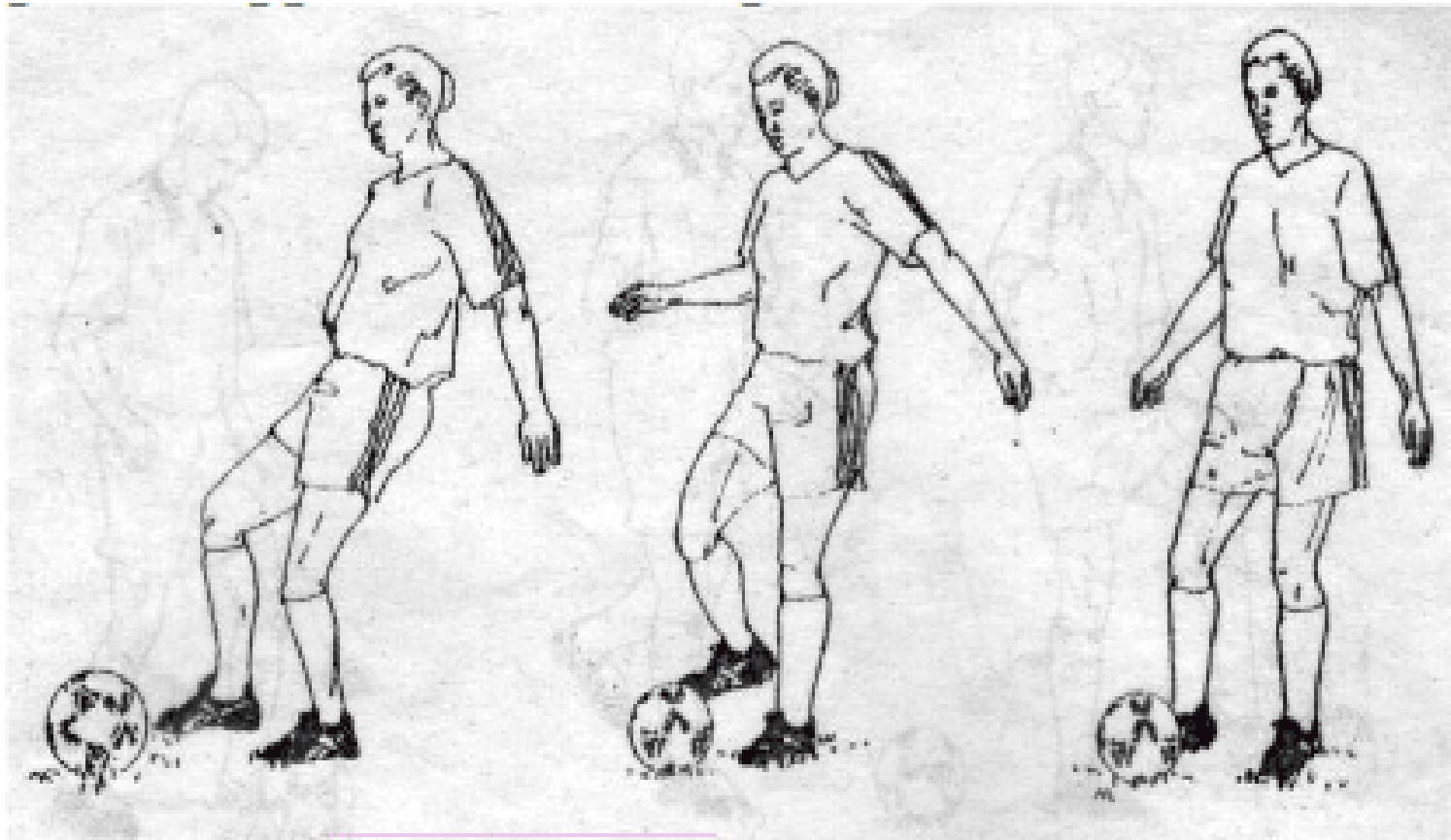


Posisi lengan



pandangan

GAMBAR TEKNIK MENAHAN KAKI BAGIAN DALAM



Gambar 5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

VIDEO PELAKSANAAN TEKNIK PEMBELAJARAN MENAHAN KAKI BAGIAN DALAM



MENGGIRING(DRIBBLING)

- Dribling adalah gerakan membawa bola menggunakan kaki untuk pergi ke area tim lawan.
- Adapun tehnik Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola adalah:

```
graph TD; A[Adapun tehnik Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola adalah:] --> B[Kaki Bagian Dalam]; A --> C[Kaki Bagian Luar]; A --> D[Punggung kaki];
```

Kaki Bagian Dalam

Kaki Bagian Luar

Punggung kaki

CARA PELAKSANAAN DRIBBLING

Postur awal. Awali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan, dan pastikan pandangan ke depan. Sikap kedua lengan di samping badan rileks dan pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.

Gerakan inti. Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak. Seiring gerakan kakimu, bola akan bergerak ke depan bergulir di tanah.

Akhir gerakan. Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola. Pastikan tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola dan pandanganmu lurus ke depan

GAMBAR PELAKSANAAN TEKNIK DRIBBLING



SEKIAN