MODUL
PERMAINAN BOLA BESAR
SEPAK BOLA

Disusun Oleh :
Aprin Gunarwoko
PJOK – B

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada saya sehingga saya berhasil menyelesaikan modul ini yang menjadi bahan ajar Permainan Bola besar “Sepak Bola”. Modul ini berisikan informasi tentang Sepak bola. Diharapkan makalah ini dapat memberikan informasi kepada kita semua tentang sepak bola. Saya menyadari bahwa modul ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan modul ini. Akhir kata, saya sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan modul ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Amin.

Semoga Bermanfaat.

Kebumen,13 Oktober 2020

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar i

Daftar Isi ii

Petunjuk Belajar iii

Pendahuluan 1

A. **Kompetensi Inti** 1

B. **Kompetensi Dasar** 1

C. **Deskripsi** 2

D. **Waktu** 2

KEGIATAN BELAJAR 1 PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR MENGGUNAKAN PERMAINAN SEPAK BOLA 3

A. Tujuan Pembelajaran 3

B. Uraian Materi 3

C. Rangkuman 25

D. Latihan 26

E. Kunci Jawaban 29

Daftar Pustaka 30

Petunjuk Belajar

Bahan Belajar ini diperuntukkan bagi peserta didik. Proses pembelajaran dikemas dalam bentuk modul, masing-masing modul saling berurutan dan menjadi satu kesatuan pemahaman untuk dihayati dan diamalkan. Penyelesaian modul tersebut sangat tergantung pada kesungguhan dan kerajianan anda mempelajarinya.

A. Cara Belajar

Cara belajar anda akan menentukan penguasaan dan keberhasilan anda sebagai peserta didik. Ikutilah petunjuk belajar ini agar anda dapat memahami isi bahan belajar ini dengan baik.

1. Yakinkan diri anda bahwa anda telah siap untuk belajar.
2. Tenangkan pikiran dan pusatkan perhatian anda pada bahan belajar yang akan anda pelajari.
3. Berdoalah sejenak sesuai agama dan keyakinan anda dan sekarang anda siap untuk belajar.
4. Baca dan pahami deskripsi isi dari setiap bahan belajar, agar anda dapat mengetahui apa yang harus dipelajari dari isi bahan belajar.
5. Baca dan pahami secara mendalam tujuan yang harus dicapai setelah melakukan pembelajaran
6. Bacalah uraian materi secara seksama. Tandai dan catat materi yang belum/kurang anda pahami.
7. Diskusikan materi-materi yang belum dipahami dengan teman, tutor/pendidik, dan/atau orang yang dianggap ahli dalam bidang ini melalui chat, e-mail, forum diskusi atau bertanya langsung saat video converence.
8. Anda juga dapat mempelajari materi melalui media yang tersedia seperti video, ppt, dan gambar. Media yang ada karena akan lebih memudahkan anda mempelajari materi/isi yang diuraikan.
9. Carilah sumber atau bacaan lain yang relevan dengan untuk menunjang pemahaman dan wawasan tentang materi yang sedang anda pelajari.
10. Kerjakan soal latihan /evaluasi dalam modul atau dalam aplikasi untuk mengukur tingkat penguasaan materi sebagai hasil pembelajaran.
11. Kerjakan soal ujian modul sebagai syarat untuk membuka modul berikutnya.
12. Jika hasil anda belum memuaskan jangan putus asa, cobalah lebih giat lagi belajar.

B. Pengukuran kemampuan Belajar

1. Jawablah pertanyaan ujian modul dalam aplikasi setiap akhir modul
2. Jawaban benar atau salahakan terlihat langsung dalam setiap pertanyaan.
3. Hasil ujian modul akan langsung keluar setelah anda selesai menyelesaikan seluruh soal.
   Arti tingkat penguasaan yang capai:

   90 - 100 = baiksekali

   80 - 89 =baik

   70 - 79 =cukup

   - 69% =kurang

   Jika anda mencapai tingkat penguasaan 70 atau lebih, maka anda dapat melanjutkan dengan modul berikutnya.
   Tetapi jika nilai anda di bawah 69, anda diharuskan untuk mengulang mempelajari modul terutama pada bagian yang belum anda kuasai.

4. Setelah anda mempelajari seluruh modul pada setiap matapelajaran, cobalah anda sekali lagi mengerjakan latihan pada setiap modul.
5. Jika secara keseluruhan anda telah mencapai tingkat penguasaaan 80 atau lebih, maka anda sudah siap menempuh ujian berikutnya.

Pendahuluan

A. Kompetensi Inti

KI-1 Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.

KI-2 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.

KI-3 Memahami,menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI-4 Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

C. Deskripsi

Modul ini dirancang sebagai salah satu bahan belajar pada pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Isi atau materi dari modul ini telah disesuaikan kurikulum. Materi yang tersaji dalam modul ini dapat dijadikan pedoman atau panduan untuk melakukan praktik di lapangan.

Modul ini berisi materi tentang permainan bola besar/beregu dengan menggunakan permainan sepak bola. Ruang lingkup materi permainan sepak bola berdasarkan kompetensi dasar. Pencapaian kompetensi yang diharapkan terbagi dua yaitu kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan. Kompetensi

pengetahuan yang diharapkan yaitu mampu memahami konsep, prinsip, prosedur dan metakognitif dari permainan sepak bola sedangkan kompetensi keterampilan yaitu mampu mempraktikan prosedur rangkaian gerak.

Adapun Materi yang tersaji dalam modul ini diantaranya :

1. Keterampilan gerak dalam sepak bola, diantaranya :
   a. Keterampilan gerak Menendang bola
   b. Keterampilan gerak Mengontrol bola
   c. Keterampilan gerak Menggiring bola
2. Variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola

   Variasi latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola diantaranya menendang, mengontrol dan menggiring bola.
3. Bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi

   Permainan untuk mengaplikasikan konsep, prosedur permainan sepak bola dalam bentuk permaian yang dimodifikasi. Modifikasi permainan berkaitan dengan peratuan permainan dan peralatan.

D. Waktu

Waktu yang digunakan dalam mempelajari modul ini yaitu 3 x 45 menit.

KEGIATAN BELAJAR

PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR

PERMAINAN SEPAK BOLA

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

a) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
b) Peserta didik dapat menganalisisi prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
c) Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan sepak bola
d) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
e) Peserta didik dapat memahami posisi dan tugas pemain

B. Uraian Materi

PERMAINAN SEPAK BOLA

Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan dalam bentuk tim. Setiap tim memiliki 11 orang sudah termasuk 1 orang penjaga gawang. Olahraga sepak bola ini sangat membutuhkan keterampilan pada gerakan kaki dan tungkai. Untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada diarea gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar dari area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran.

Pemain sepak bola ini memiliki tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan dan mesti berusaha agar dapat menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol digawang sendiri. Olahraga sepak bola dilakukan dalam 2 babak, dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu sebanyak

10 menit. Suatu tim akan dinyatakan sebagai pemenang, jika mampu mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin.

1. Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan sepak bola, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain **keterampilan gerak menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola.**

Berikut ini adalah rangkaian gerak dalam memperaktikan keterampilan menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola dalam permainan sepak bola.

a. Keterampilan gerak menendang

1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut

a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutu agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pegelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci,

(5) Pandangan fokus pada bola.

b) Pelaksanaan gerak

(1) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang bola ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan

(1) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan di depan,

(2) Pandangan fokus ke arah bola.

Gambar 1.1 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola,

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan kunci.

(5) Pandangan fokus pada bola.

b) Pelaksanaan gerak

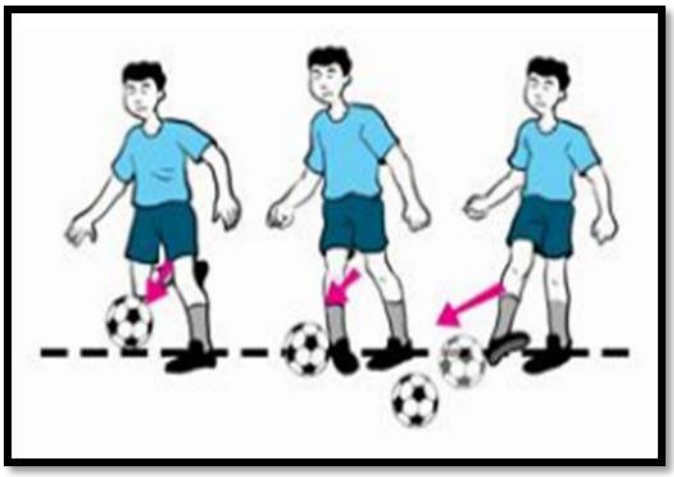
(1) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan kebelakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan fokus ke bola.



Gambar 1.2 Menendang dengan kaki bagian luar

3) Menendang dengan menggunakan punggung kaki

a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik kebelakang dan dikunci,

(5) Padangan fokus pada bola.

b) Pelaksanaan gerakan

(1) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir Gerakan

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan ke depan.

Gambar 1.3 Menendang dengan menggunakan punggung kaki

4) Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

a) Sikap awal

(1) Pandangan ke posisi bola

(2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut sedikit ditekuk dan bahu mengahadap arah gerakan

(3) Kedua lengan disamping badan agak terantang

b) Pelaksanaan gerak

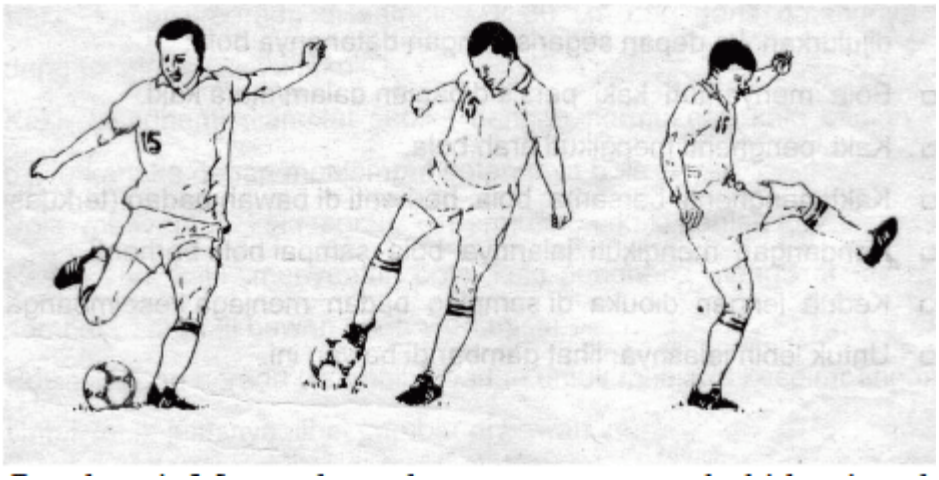
(1) Ayunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang dengan pergelangan kaki sedikit di luruskan

(2) Sentuhan bola harus mengenai punggung kaki bagian dalam

c) Akhir gerakan

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan ke arah pergerakan bola



Gambar 1.4 menendang dengan punggung kaki bagian dalam

b. Keterampilan gerak mengontrol/mengentikan bola

1) Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

a) Sikap awal

(1) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola,

(2) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan kunci.

b) Pelaksanaan gerakan

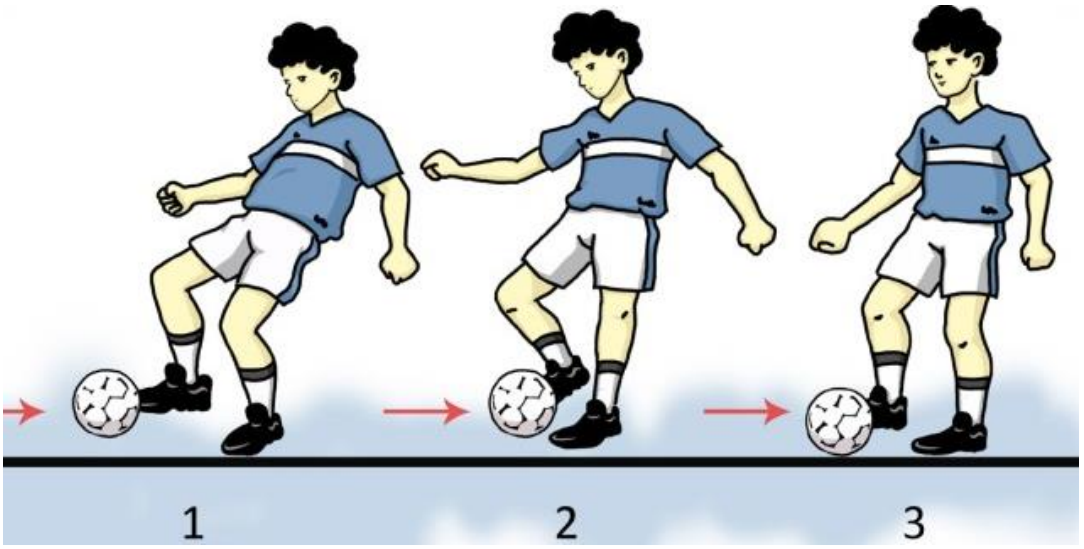
(1) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola,

(2) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan,

c) Akhir Gerakan Menghentikan Bola

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan,

(2) Pandangan fokus pada bola.



Gambar 1.5 mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian luar

2) Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

a) Sikap awal

(1) Berdiri menghadap arah gerakan bola,

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci,

(5) Pandangan fokus pada bola.

b) Gerakan Menghentikan Bola

(1) Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan.

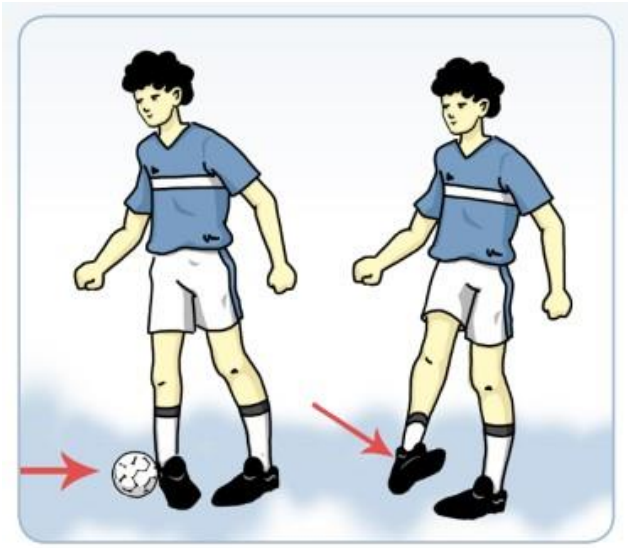
(2) Bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.

(3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan

(1) Bahwa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan,

(2) Pandangan ke depan



Gambar 1.6 Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

3) Mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

a) Sikap awal

(1) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah datangnya bola

(2) Pandangan mata ke arah datangnya bola.

b) Pelaksanaan gerak

(1) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola di dorong ke atas dengan pergelangan kaki diluruskan

(2) Perkenaan bola di tengah punggung kaki

(3) Tarik kaki ke bawah agar bola tidak memantul

c) Akir gerakan

(1) Berat badan berada pada kaki tumpu

(2) Pandangan mata focus terhadap bola

Gambar 1.7 mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki

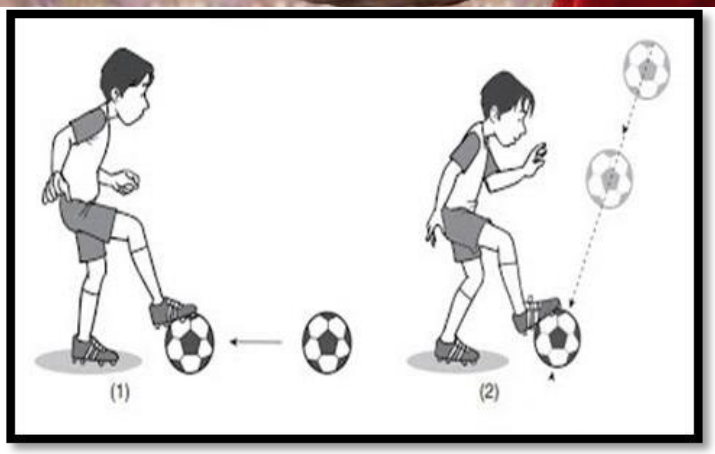
4) Mengontrol bola dengan telapak kaki

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

a) Sikap awal
   (1) Pandangan mata focus terhadap arah datangnya bola
   (2) Sikap tubuh sedikit condong ke depan

b) Pelaksanaan gerak
   (1) Angkat kaki yang akan digunakan untuk mengontrol bola
   (2) Tekuk pergelangan kaki
   (3) Hentikan bola menggunakan tepak kaki

c) Akhir gerkan
   (1) Berat badan bertumpu pada satu kaki
   (2) Pandangan mata focus terhadap bola



Gambar 1.8 mengontrol bola menggunakan telapak kaki

5) Mengontrol bola dengan paha

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

a) Sikap awal

(1) Pandangan focus terhadap arah datangnya bola

(2) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan diluruskan disamping badan

b) Pelaksanaan gerak

(1) Angkat kaki dan condongkan badan sedikit ke depan

(2) Perkenaan bola dengan paha bagian tengah

(3) Turunkan kaki untuk mengurangi tumbukan

c) Akhir gerakan

(1) Berat badan bertumpu pada satu kaki

(2) Pandangan focus terhadap bola

Gambar 1.9 mengontrol bola dengan paha

6) Mengontrol bola dengan dada

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

a) Sikap awal

(1) Pandangan focus terhadap arah datangnya bola

(2) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu

b) Pelaksanaan gerak

(1) Busungkan dada kedua kaki sedikit ditekuk di lutut

(2) Perkenaan bola di dada bagian atas

(3) Tarik dada sedikit ke belakang ketika bola menyentuh dada untuk mengurangi pantulan bola sehingga bola dapat dikuasai

c) Akhir gerakan

(1) Berat badan bertumpu pada kedua kaki

(2) Pandangan bola ke arah bola untuk dapat dikuasai

Gambar 1.10 mengontrol bola dengan dada

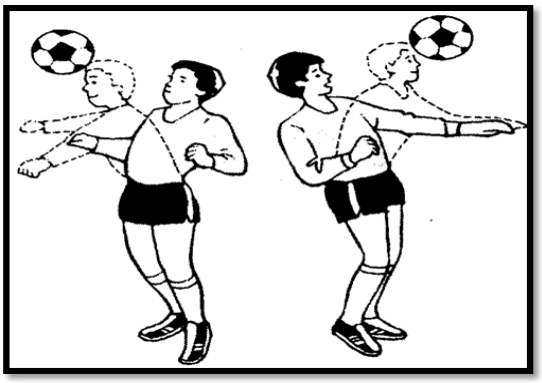
7) Mengontrol bola dengan kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

a) Sikap awal
   (1) Focus terhadap datangnya arah bola
   (2) Berdiri dengan satu kaki sedikit di depan dan satu kaki di belakang

b) Pelaksanaan gerak
   (1) Tarik badan bagian atas sedikit ke belakang untuk mengurangi tumbukan bola dengan dahi sehingga bola dapat dikontrol
   (2) Sentuhan bola harus di area dahi
   (3) Control bola dengan kedua kaki

c) Akhir gerakan
   (1) Jaga keseimbangan tubuh
   (2) Pandangan focus terhadap pergerakan bola



Gambar 1.11 mengontrol bola dengan kepala

c. Keterampilan gerak menggiring bola

Menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan keterampilan yang tinggi. Keterampilan menggiring bola membutuhkan kecepatan, kelincahan, kelenturan tubuh pemain dan penguasaan bola yang baik. Keempat komponen tersebut menjadi prasyarat pemain memiliki keterampilan menggiring yang baik. Tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah untuk melewati dan mengelabui pemain bertahan. Menggiring bola dilakukan dengan gerakan menendang perlahan dan terputus setiap langkah kaki. Bagian kaki yang dapat

digunakan untuk menggiring bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Pada saat menggiring bola harus selalu berkonsentrasi terhadap pergerakan bola dan lawan agar bola tidak dapat direbut.

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

   Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

   a) Pandangan focus terhadap pergerakan bola
   b) Badan sedikit condong ke depan, kedua tangan disamping untuk menjaga dan membantu keseimbangan tubuh
   c) Kaki yang digunakan untuk menendang bola ditempatkan didekat bola
   d) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam secara perlahan dan terputus tiap langkah
   e) Satu kaki digunakan untuk tumpuan dan lutut ditekuk
   f) Berat badan bertumpu pada satu kaki
   g) Fokus pada pergerakan bola, lapangan dan rintangan (lawan)

Gambar 1.12 menggiring bola dengan kaki bagian dalam

2) Menggiring bola dengan punggung kaki

   Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

   a) Pandangan focus terhadap pergerakan bola
   b) Satu kaki di depan dekat dengan bola
   c) Satu kaki di belakang dengan lutut sedikit ditekuk
   d) Satu kaki yang digunakan untuk menendang bola sedikit diangkat dan

pergelangan kaki diluruskan

e) Tendang bola dengan punggung kaki

f) Tendang bola secara perlahan dan terputus setiap langkah

g) Jaga jarak bola agar tetap dalam penguasaan

Gambar 3.13 menendang dengan punggung kaki

3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

a) Pandangan focus terhadap bola

b) Badan bagian atas sedikit dibungkukan

c) Satu kaki di depan dekat bola dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam sehingga bagian kaki bagian bola menghadap ke bola

d) Satu kaki dibelakang untuk menjaga keseimbangan

e) Tending bola dengan kaki bagian luar

f) Tending bola secara perlahan dan terputus setiap langkah

g) Jaga jarak dengan bola agar bola tetap dalam penguasaan

Gambar 3.14 menggiring bola dengan kaki bagian luar

2. Latihan Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan, untuk dapat menguasai keterampilan tersebut membutuhkan waktu dan kesabaran. Berikut ini beberapa latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola dapat dilakukan secara individu, berpasangan maupun kelompok.

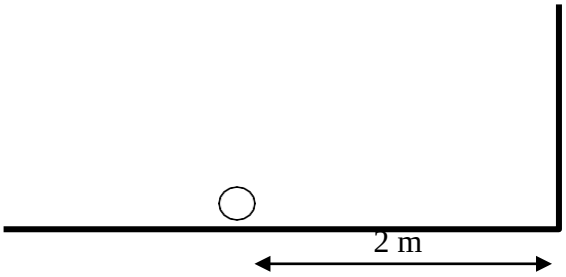
a. Latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola secara individu

Latihan secara individu artinya latihan keterampilan gerak yang dilakukan secara mandiri baik di halaman rumah atau ditempat lain. Latihan secara individu dilakukan untuk menguasai keterampilan gerak menendang, mengontrol bola dan mengiring bola. Adapun bentuk latihan keterampilan gerak yang dilakukan secara individu adalah sebagai berikut.

1) Latihan menendang dan mengontrol bola ke arah tembok/papan

Menendang ke arah tembok dapat melatih jenis tendangan dengan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki bagian dalam. Selain itu, latihan ini dapat digunakan untuk mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki. Berikut cara yang dapat dilakukan :

a) Berdiri pada jarak lebih 2 meter di depan tembok
b) Tending bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki bagian dalam.
c) Tendang sedikit keras agar bola dapat memantul kembali
d) Bola hasil pantulan dengan tembok dikontrol atau dihentikan dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki.
e) Bagi latihan ini tiap set, set 1 untuk menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, set 2 menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian luar.



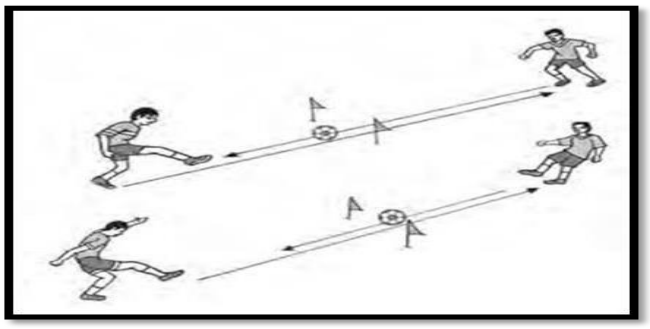
Gambar 1.15 menendang dan mengontrol bola ke tembok

2) Latihan mengontrol bola dengan kepala, dada dan paha secara individu Cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :
   a) Lambung bola ke atas lalu tahan dengan kepala
   b) Bola hasil pantulan dengan kepala lalu control dengan kaki
   c) Ambil bola lambungkan kembali
   d) Hal serupa dapat dilakukan untuk mengontrol bola dengan dada dan paha

b. Latihan menendang dan mengontrol bola secara berpasangan

Menendang dan mengontrol bola secara berpasangan dapat melatih tendangan dengan kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak kaki. Berikut ini cara yang dapat dilakukan :

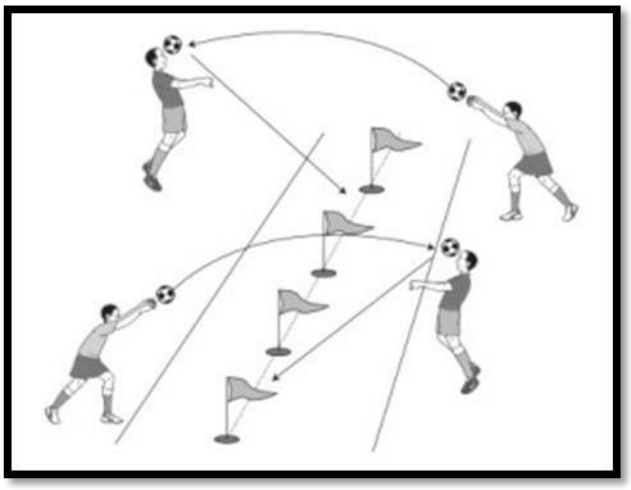
a) Berdiri pada jarak 3 meter
b) Tentukan jenis tendangan dan control bola yang dilakukan, misalnya menendang dan mengontrol dengan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki bagian dalam.
c) Lakukan latihan tersebut tiap jenis tendangan dan kotrol bola misalnya dilakukan dalam waktu 5 menit.



Gambar 1. 16 menendang dan mengontrol bola

Mengontrol bola dengan kepala, dada, paha dan punggung kaki dapat dilakukan sebagai berikut :

a) Berdiri pada jarak 3 meter
b) Lambungkan bola kea rah kepala/dada/paha/punggung kaki
c) Terima bola sesuai dengan instruksi dari teman untuk ditahan dengan kepala/dada/paha/punggung kaki
d) Lakukan latihan ini secara bergantian misalnya 5 kali sekali untuk berganti peran sebagai pelambung dan penerima bola

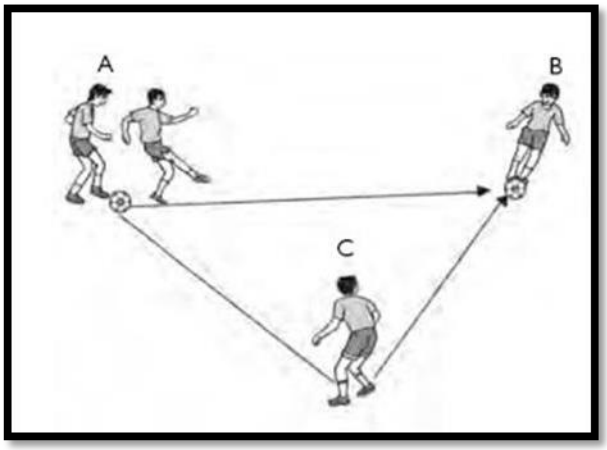


Gambar 1.17 mengontrol bola dengan kepala

c. Latihan menendang dan mengontrol bola secara berkelompok

Cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

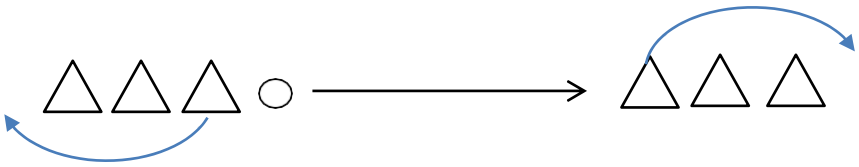
1) Buatlah kelompok dengan jumlah anggot 3 orang
2) Buatlah segitiga, tiap sudut di tempati oleh satu orang
3) Jarak antar sudut 3 meter
4) Tending bola dari A ke B, B mengontrol bola lalu di tending ke C, C mengontrol bola lalu di tending ke A.
5) Begitu seterusnya, sesuaikan jenis control dengan tendangan yang diterima



Gambar 1.18 menendang dan mengontrol bola secar berkelompok

Cara lain yang dapat digunakan untuk latihan menendang dan mengontrol secara berkelompok adalah sebagai berikut :

1) Buat kelompok minimal 4 – 8 orang
2) Tiap kelompok di bagi 2 regu
3) Tiap regu berhadapan pada jarak 5 meter
4) Orang pertama di depan menendang bola ke arah teman yang di depan
5) Penerima harus mengontrol bola diteruskan menendang bola
6) Orang yang telah melakukan langsung mundur kebelakang untuk bergantian dengan temannya



Gambar 1.16 skema latihan menendang dan mengontrol bola secara berkelompok

d. Latihan menggiring bola pada garis lurus, spiral dan zigzag

1) Menggiring bola pada garis lurus

Cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

a) Buatlah kelompok dengan jumlah angota minimal 4 orang

b) Bagi 2 regu tiap kelompok, tiap regu saling berhadapan pada jarak 10 meter

c) Lakukan mengiring bola pada jarak tersebut

d) Berikan bola pada teman yang paling depan lalu menenmpati posisi yang paling belakang

e) Lakukan latihan ini secara berulang dan bergantian

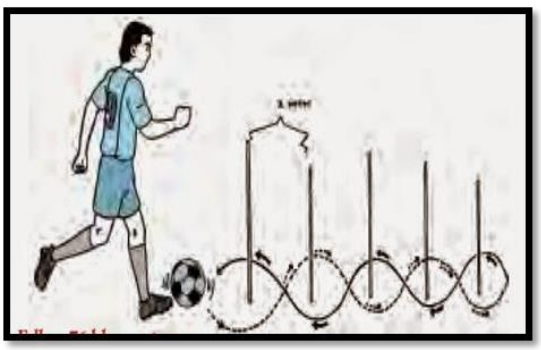
2) Menggiring bola zigzag

a) Berdiri menghadap rintangan

b) Tendang bola secara perlahan dan masih dapat dikuasai

c) Ikuti rintangan yang dilalui dengan control yang baik di setiap rintangan

d) Lakukan latihan menggiring bola secara bergantian



Gambar 1.17 menggiring bola zigzag

3. Bermain dengan peraturan dimodifikasi

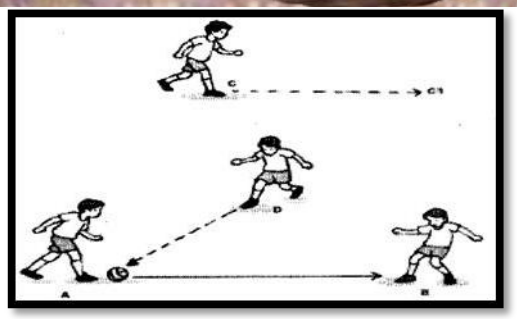
a. Bermain dalam lingkaran

Berikut ini cara bermain bola dalam lingkaran

1) Buat kelompok dengan jumlah minimal 4 orang
2) Buatlah lingkaran dan saling berpegangan tangan
3) Permainan dilakukan dengan saling menendang ke berbagai arah
4) Para pemain harus mampu menendang dan mengontrol bola
5) Jika ada pemain tidak mampu menendang atau mengontrol bola dan menyebabkan bola tersebut keluar lingkaran dan telah dilakukan 3 kali kesalahan, maka pemain tersebut harus keluar lingkaran
6) Permainan berhenti jika menyisakan 2 orang

b. Bermain 3 lawan 1

1) Tiga pemain yang membentuk segitiga yang cukup luas, yaitu pemain A, B, dan C, Sedangkan seorang pemain lagi, yaitu D sebagai lawan yang akan merebut bola.
2) Ketiga pemain saling mengoper bola diantara mereka, sedangkan pemain D berusaha untuk merebut bola tersebut.
3) Dalam usaha saling mengoperkan bola, formasi segitiga yang dibentuk oleh ketiga pemain tersebut dapat berubah bentuk, lalu dibentuk lagi untuk memberi kemungkinan bagi pemain yang menguasai bola mengoper bola kedua arah.
4) Pada saat pemain A mengoper bola pada B, maka pemain C harus segera bergerak dari posisinya pertama ke-C1. Dengan demikian pemain B yang sekarang menguasai bola, mempunyai dua kemungkinan untuk mengoper bola, yaitu kepada C1 atau kembali ke pemain A.



Gambar 1.19 bermain 3 lawan 1

4. Posisi dan tugas pemain

Berikut ini posisi dan tugas pemain dalam permainan sepak bola

a. Penjaga gawang (*Goal-Kieeper*)

Pemain yang berada di belakang yang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kemasukan bola dan mengarahkan pemain bertahan untuk menjaga serangan dan mendistristribusikan bola ke depan.

b. Bek / pemain bertahan (*Depefender*)

Merupakan pemain yang bertugas untuk melindungi penjaga gawang saat menguasai bola, mencegah serangan lawan dan memblok tembakan pemain lawan.

1) Bek tengah (*Center-Back*)

Satu atau dua orang yang berperan sebagai bek tengah pemain ini adalah lapisan terakhir untuk menjaga bola dan melindungi gawang.

2) Bek sayap (*Wing-Back*)

Bek sayap terdiri dari sayap kiri dan kanan. Kedua bek tersebut berperan untuk pemain bertahan dan menjaga bola serta dapat bertugas untuk menmbantu penyerangan di kiri dan kanan.

3) Penyapu (*Sweeper*)

Berada dibelakang garis pertahanan dan di depan kiper.

c. Gelandang (*Midfielder*)

Adalah pemain yang menghubungkan antara pemain serang dan pemain bertahan.

1) Gelandang bertahan (*Defending-Midfielder*)

   Berada di depan garis pertahanan. Bertugas mencegah bola mecapai garis pertahanan.

2) Gelandang tengah (*Center- Midfielder*)

   Berada di tengah lapang. Bertugas menciptakan peluang bagi striker dan menghentikan serangan lawan.

3) Gelandang sayap (*Winger*)

   Bertugas melakukan serangan dari sisi lapangan baik kiri maupun kanan. Posisi ini sering dipakai dalam formasi 4-3-3 seperti dan 4-5-1.

d. Penyerang (*Forward*)

Dalam sebuah tim, penyerang adalah pemain yang sangat menonjol dan kedudukan sangat mempengaruhi keberhasilan gol.

1) Penyerang tengah (*Center-Forward*)

   Berada di dekat dengan gawang lawang, sering juga disebut sebagai striker.

2) Penyerang sayap (*Wing-Forward*)

   Adalah second striker yang berada di belakang dan bertugas melakukan penyerangan. Sifatnya adalah memiliki akurasi passing yang sangat baik.

C. Rangkuman

Permainan sepak bola merupakan permainan yang memasyarakat. Jenis permainan ini sering dilombakan di berbagai level pertandingan. Untuk menjadi pemain yang hebat tidak semudah membalikan telapak tangan, tetapi dengan kesungguhan dan bertahun-tahun untuk menguasai keterapilan gerak dalam permainan sepak bola.

Keterampilan bermain sepak bola diantaranya keterampilan gerak. Pertama menendang dengan menggunakan berbagai jenis bagian kaki, seperti menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki, menendang dengan punggung kaki bagian dalam. Kedua mengontrol bola atau menghentikan bola, mengontrol bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, telapak kaki, paha, kepala dan dada. Ketiga menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, kelenturan tubuh dan koordinasi gerak yang baik. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.

Berlatih untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola sangat penting. Frequensi latihan dan durasi latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan penguasaan keterampilan gerak. Berlatih keterampilan gerak dapat dilakukan secara individu yang dapat dilakukan di halaman rumah atau lapangan. Latihan yang dilakukan yaitu untuk peningkatan keterampilan menendang, mengontrol dan menggiring bola. Latihan juga dapat dilakukan secara berpasangan dan kelompok. Ketiga jenis latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola

Mengenali posisi dan tugas pemain sepak bola sangat penting. Posisi pemain dalam permainan sepak bola diantaranya penjaga gawang, pemain bertahan yang terdiri dari bek tengah dan sayap, pemain gelandang yang terdiri dari gelandang serang dan gelandang bertahan, penyerang.

D. Latihan Pilihan ganda

Untuk lebih meningkatkan wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran 1 (satu), kerjakan latihan dibawah ini :

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang dianggap jawaban paling benar!

1. Tujuan pemain sepak bola dalam suatu pertandingan adalah …
   a. Bekerja sama dengan pemain lain
   b. Berusaha keras menjaga serangan lawan
   c. Berusaha dan bekerjasama dengan pemain lain untuk mencetak gol
   d. Menggiring bola untuk memperlihatkan skill individu

2. Yang tidak termasuk dalam keterampilan gerak permainan sepak bola adalah
   a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
   b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   c. Menendang bola dengan telapak kaki
   d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

3. Pemain bertahan melakukan tendangan gawang, agar bola yang dihasilkan melambung tinggi, maka jenis keterampilan yang dilakukan adalah
   a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
   b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   c. Menendang bola punggung kaki
   d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

4. Seorang pemain mampu melawati beberapa pemain bertahan, adalah pemain yang memiliki kemampuan gerak ….
   a. Menggiring bola

b. Menahan bola
c. Mengontrol bola
d. Mengumpan bola

5. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam. Hal ini merupakan teknik menendang bola dengan . . .
   a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
   b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   c. Menendang bola punggung kaki
   d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

6. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dengan bola pola penyerangan dalam sepakbola yaitu ….
   a. Tendangan penjuru
   b. Teknik off side
   c. Wall pass
   d. Tendangan bebas

7. Pada saat permainan sedang berlangsung, wasit tidak perlu menghentikan permainan untuk sementara waktu, jika terjadi ….
   a. Heading
   b. Hands ball
   c. Pelanggaran
   d. Pemain cidera

8. Formasi 4-4-2 dalam permainan sepak bola menempatkan pemain penyerang ...
   a. 4 pemain
   b. 2 pemain
   c. 1 pemain
   d. 3 pemain

9. Satu-satunya pemain dalam sebuah tim yang boleh menggunakan tangan untuk menghalangi bola menuju gawang dari serangan tim lawan...
   a. Gelandang
   b. Kiper
   c. Bek
   d. Striker

10. Jumlah minimal pemain dalam satu tim, yang baru diizinkan bertanding yaitu ...
   a. 7 pemain
   b. 5 pemain
   c. 4 pemain
   d. 6 pemain

Kunci Jawaban

1	**C**	**6**	**C**
2	**C**	**7**	**A**
3	**D**	**8**	**B**
4	**D**	**9**	**B**
5	**D**	**10**	**A**

Daftar Pustaka

Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta : Erlangga.

Syarifudin dan Sudrajat , 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

https://olahraga.pro/nama-posisi-pemain-sepak-bola/

http://www.tutorialolahraga.com/2015/09/nama-posisi-pemain-sepak-bola.html

https://informasiana.com/sejarah-sepak-bola-dan-pengertian-sepak-bola-lengkap/

http://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_10sma/siswa/Kelas_10_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_&_Kesehatan_Siswa_2016.pdf

https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html

http://semuatugasmakalah.blogspot.com/2015/07/makalah-sepak-bola.html

https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=677&tbm=isch&sa=1&q=mengumpan+bola+dengan+kaki+bagian+dalam&oq=mengumpan+bola+dengan+kaki+bagian+dalam&gs_l= psy-ab.3...2279.11036.0.12308.0.0.0.0.0.0.0.0..0.0....01.1.64.psy-ab..0.0.0.SjRov2kp9lE#imgrc=_XmamJB1wiU0sM:

www.pelajaransekolahsmpsma.blogspot.co.id/2015/08/jelaskan-prinsip-dasar-dan-cara- passing.html

www.43sports.blogspot.com diakses paga 10/7/2016; 10:25

http://www.penjasorkes.com/2019/08/macam-macam-nama-posisi-pemain-sepak.html