

HUDAN HABIB
KAKA MARLAKSA SEPTIANO
NANDA RAGIL PANGESTU
WAHYU MAHATVA YODHA



PRINCI PEMAIN HEBAT Sepak Bola



EVENT HOUSE

SEPAK BOLA

Kunci Pemain Hebat

HUDAN HABIBI

KAKA MARLAKSA SEPTIANO

NANDA RAGIL PANGESTU

WAHYU MAHATVA YODHA



SEPAK BOLA

Kunci Pemain Hebat

Penulis:

Hudan Habibi
Kaka Marlaksa Septiano
Nanda Ragil Pangestu
Wahyu Mahatva Yodha

Editor :

Imam Setyo Nugroho

Ukuran :

Hal. ix, 168, Uk: 14,8x21 cm

ISBN :

.....
Cetakan Pertama :

Mei, 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Prime Identity House

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PT Prime Identity House

Anggota IKAPI 396/JTI/2024

Dukuh Dresi, Wagir Kidul, Pulung, Ponorogo, Jawa Timur

Telp: 085157033918

Website: www.primeidentityhouse.com

www.publisher.primeidentityhouse.com

E-mail: primeidentitypublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku yang berjudul "Sepak Bola Kunci Pemain Hebat" ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini ditujukan sebagai sumber pembelajaran dan referensi bagi para pelatih, siswa, mahasiswa, maupun siapa saja yang ingin memahami dan menguasai dasar-dasar permainan sepak bola secara benar dan sistematis

Sebagai seorang atlet sepak bola, kami menyadari bahwa keberhasilan di lapangan bukan hanya ditentukan oleh fisik yang kuat dan strategi permainan, tetapi juga oleh penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik seperti menendang, menggiring, mengoper, menyundul, merebut bola dan mengontrol bola merupakan fondasi utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, baik pemula maupun profesional.

Melalui buku ini, kami berharap dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam bentuk materi yang mudah dipahami dan aplikatif. Setiap teknik dijelaskan dengan bahasa yang sederhana, dilengkapi dengan contoh dan penjelasan kesalahan umum serta cara memperbaikinya, agar pembaca dapat belajar dengan efektif dan efisien.

Kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam proses penulisan

buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang besar dan menjadi kontribusi positif dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya sepak bola.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

PRIME IDENTITY HOUSE

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I: SEJARAH SEPAK BOLA	1
A. SEJARAH SINGKAT SEPAK BOLA	1
1. Sejarah Sepak bola Dunia	2
2. Sejarah Sepak bola Modern	6
3. Sejarah Sepak bola di Eropa	8
4. Sejarah Sepak bola di Asia dan Amerika Latin	10
5. Sejarah Sepak bola Indonesia	13
6. Sepak bola Sebagai Industri Global	19
B. PENTINGNYA PENGUASAAN TEKNIK DASAR	21
C. TUJUAN BELAJAR TEKNIK DASAR	22
BAB II: PERATURAN DASAR SEPAK BOLA	26
A. UKURAN LAPANGAN DAN GAWANG	26
B. JUMLAH PEMAIN DAN POSISINYA	31
C. ATURAN DASAR PERTANDINGAN	35
1. Peraturan Sepak bola Menurut FIFA	35
2. Peraturan Mengenai Lapangan Sepak Bola	36
3. Peraturan Pemain	37
4. Peraturan Tentang Wasit	38
5. Peraturan Jalannya Pertandingan	39
6. Peraturan Tentang Pelanggaran Pemain	41
7. Peraturan Tentang Offside	42
BAB III: TEKNIK DASAR SEPAK BOLA	44
A. TEKNIK DASAR MENENDANG BOLA (SHOOTING)	44
1. Teknik Dasar Macam-Macam <i>Shooting</i>	47
1) Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	47

2) Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Luar	48
3) Tendangan Menggunakan Punggung Kaki	50
4) Tendangan Menggunakan Full Volley	51
5) Tendangan Menggunakan Half Volley	52
6) Tendangan Menggunakan Side Volley	54
7) Tendangan Menggunakan Swerving	55
B. TEKNIK DASAR MENGOPER BOLA	
(PASSING)	57
1. Teknik Dasar Macam-Macam Passing	58
1) Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam	58
2) Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Luar	59
3) Teknik Passing Instep	61
4) Teknik Passing Long Chip	63
2. Jenis-Jenis Mengoper Bola	64
3. Kesalahan dalam Melakukan Passing	65
C. TEKNIK DASAR MENGGIRING BOLA	
(DRIBBLE)	66
1. Teknik Dasar Macam-Macam Dribble	69
1) Teknik Dribble Menggunakan Kaki Bagian Dalam	69
2) Teknik Dribble Menggunakan Kaki Bagian Luar	71
3) Teknik Dribble Dengan Punggung Kaki	73
2. Metode latihan menggiring bola	75
3. Situasi menggiring bola	76
4. Tips dalam menggiring bola	77
D. TEKNIK DASAR MENGONTROL BOLA	
(BALL CONTROL)	79

1. Macam-macam Teknik Dasar Mengontrol Bola	80
1) Teknik mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam	80
2) Teknik mengontrol bola menggunakan kaki bagian luar	82
3) Teknik mengontrol bola menggunakan punggung kaki	83
4) Teknik mengontrol bola menggunakan telapak kaki/bawah sepatu	85
5) Teknik mengontrol bola menggunakan paha	86
6) Teknik mengontrol bola menggunakan dada	88
E. TEKNIK DASAR MENYUNDUL BOLA (HEADING)	90
F. TEKNIK MEREPUT BOLA (TACKLING)	93
BAB IV: POSISI PEMAIN DAN TUGASNYA DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA	102
A. PENJAGA GAWANG (GOALKEEPER)	102
B. BEK (DEFENDER)	105
C. GELANDANG (MIDFIELDER)	110
D. PENYERANG (STRIKER/FORWARD)	114
BAB V: LATIHAN DASAR DAN PEMANASAN	121
A. LATIHAN FISIK PENUNJANG TEKNIK	121
B. LATIHAN KOORDINASI DAN KELINCAHAN	127
C. PEMANASAN SEBELUM LATIHAN DAN PENDINGINAN	130

D. DAMPAK JIKA TIDAK MELAKUKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN	135
BAB VI: PSIKOLOGI SEPAK BOLA	137
A. SEJARAH PSIKOLOGI	137
B. PSIKOLOGI SEPAK BOLA	141
C. PERAN PSIKOLOGI SEPAK BOLA KEPADA PEMAIN	143
D. PENERAPAN PSIKOLOGI DALAM SEPAK BOLA	146
E. ASPEK PSIKOLOGI DALAM SEPAK BOLA	148
BAB VII: KESALAHAN UMUM PEMAIN DAN SOLUSI EFEKTIF	149
A. KESALAHAN UMUM	149
B. CARA MEMPERBAIKI TEKNIK DASAR SEPAK BOLA	152
C. KESALAHAN DALAM TEKNIK DASAR SEPAK BOLA	158
D. PENTINGNYA EVALUASI DAN PEMBINAAN TEKNIK	160
DAFTAR PUSTAKA	162

BAB I

SEJARAH SEPAK BOLA

A. SEJARAH SINGKAT SEPAK BOLA

Bagi para penggemar sepak bola, sejarah sepak bola menjadi salah pembahasan yang penting untuk diketahui. Sampai saat ini, sepak bola dianggap sebagai olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini sangat disukai oleh berbagai kalangan, baik laki-laki maupun perempuan bahkan dari yang anak-anak, remaja hingga dewasa.

Tak heran, apabila banyak pertandingan sepak bola yang ramai disaksikan, baik secara langsung di lapangan maupun mereka yang menonton lewat layar kaca. Pertandingan bisa semakin ramai lagi pada saat tersaji pertemuan antar nama-nama besar, sebut saja Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar, dan masih banyak lagi.

Sepak bola sendiri merupakan salah satu jenis olahraga yang terdiri dari dua tim berlawanan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin sekaligus mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Permainan ini akan dimainkan oleh sebelas pemain dari setiap tim selama dua babak, yaitu 2×45 menit.

Meskipun begitu, banyak yang belum mengetahui secara pasti bagaimana sejarah sepak bola itu sendiri. Nah, artikel ini akan membahas sejarah sepak bola secara urut dan mendalam.

1. Sejarah Sepak bola Dunia



Sumber: <https://elnorte.ec/la-evolucion-de-los-balones-de-los-mundiales-desde-1930-hasta-2022/>

Sejarah sepak bola dunia kali pertama dimulai pada abad ke-19 di tanah Britania Raya, yakni Inggris. Pada saat itu, sepak bola telah berkembang dan menjadi salah satu cabang olahraga yang paling banyak dimainkan oleh masyarakat dari berbagai penjuru dunia. Tak heran, apabila olahraga ini sudah populer sejak dulu dan semakin disukai sampai sekarang. Sebelum berkembang dan terkenal seperti

saat ini, ada beberapa versi terkait siapa pencetus pertama kali sepak bola.

Ada yang menyatakan bahwa permainan sepak bola sebenarnya berasal dari China. Namun, ada juga versi lain yang menyebutkan bahwa sepak bola berasal dari Romawi. Salah satu catatan sejarah menyebutkan bahwa sepak bola sudah ada pada 3.000 tahun silam, lebih tepatnya dalam budaya Mesoamerika kuno oleh suku Aztec atau biasa dikenal dengan Tchatali. Pada zaman itu, sepak bola sudah dimainkan dengan bola yang ditendang oleh kedua tim. Bola yang digunakan berbahan dasar karet.

Perbedaan permainan sepak bola di masa Mesoamerika dengan zaman sekarang adalah kepentingannya. Pertandingan bola pada zaman itu dimainkan dalam beberapa acara ritual. Bola sendiri menjadi simbol matahari. Sementara itu, kapten tim yang kalah nanti akan dijadikan korban bagi para dewa.

Menurut *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) sebagai organisasi induk sepak bola Internasional, sepak bola berasal dari daratan Asia Timur, China, yakni pada sekitar abad ke-2 dan ke 3. Di masa Dinasti Han, masyarakat China sudah suka melakukan sepak bola dengan cara digiring dan dimasukkan ke dalam jaring kecil.

Bola yang digunakan pada masa ini terbuat dari kulit hewan. Masyarakat China dahulu menyebut olahraga yang dimainkan di atas bidang persegi ini dengan sebutan *tsu chu*.

Bukti sepak bola berasal dari China sendiri ditemukan dari salah satu dokumen militer. Dalam naskah ini menyebutkan bahwa masyarakat China telah memainkan sepak bola pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han. *Tsu* yang memiliki arti menerjang bola dengan kaki. Sementara itu, *chu* dapat diartikan sebagai sebuah bola yang memiliki lapisan kulit dan berisi.

Permainan sepak bola di China pada akhirnya menyebar hingga Jepang. Pada abad ke-8, masyarakat Jepang sudah memainkan sepak bola sebagai salah satu bentuk ritual dalam upacara. Mereka menyebut olahraga ini dengan sebutan “Kemari”.

Di sisi lain, dalam bukunya yang berjudul *The World Game: A History of Soccer*, Bill Murray, seorang sejarawan sepak bola kelahiran Australia menyampaikan bahwa sepak bola sudah dimainkan sejak awal Masehi. Masyarakat pada masa Mesir Kuno sudah mengenal permainan sepak bola dengan cara membawa dan menendang bola yang terbuat dari buntalan kain linen.

Dari belahan benua yang lain, ditemukan bukti sejarah yang terukir pada beberapa relief museum di Yunani. Masyarakat Yunani zaman dahulu mengenal olah raga ini dengan nama “*Episcuro*“. Gambar pada relief sendiri melukiskan bentuk manusia yang sedang memegang dan menggiring bola.

Sejarah sepak bola dunia mulai bergulir di Inggris pada abad ke-12. Pada abad ini, banyak pihak sudah menaruh perhatian sekaligus memberi pengakuan terhadap olahraga ini. Sepak bola sangat disukai oleh masyarakat Inggris. Namun, selain dari tendangan, sepak bola pada masa ini melibatkan pukulan bola dengan kepalan tangan. Hal ini tentu menimbulkan berbagai kekerasan dalam pertandingan sepak bola. Hal ini lantas membuat Raja Edward III melarang sepak bola dimainkan pada tahun 1365.

2. Sejarah Sepak Bola Modern



Sumber:

<https://www.kompas.tv/olahraga/288433/sejarah-piala-fa-kompetisi-tertua-di-inggris-yang-tahun-ini-diperebutkan-chelsea-dan-liverpool>

Sejarah sepak bola modern mulai benar-benar mengalami perkembangan besar pada tahun 1815. Beberapa universitas dan sekolah di Inggris menjadikan sepak bola sebagai salah satu olahraga bagi para pelajarnya. Sampai pada akhirnya pada tahun 1857, berdiri klub sepak bola pertama di dunia dengan nama *Sheffield Football Club* di Inggris.

Tak lama berselang, terjadi sebuah perkumpulan yang mempertemukan 11 wakil dari sekolah dan klub sepak bola di London, Inggris untuk mendirikan *Football Association (FA)* sebagai asosiasi sepak bola Inggris. FA

sendiri menjadi organisasi pertama yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola secara resmi. Lahirnya FA menjadikan sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan banyak masyarakat yang terhibur.

Setelah berdirinya FA, pada tahun 1883 diselenggarakannya turnamen internasional pertama yang diikuti oleh empat negara dari Britania Raya, diantaranya yaitu Inggris, Irlandia, Skotlandia, dan Wales. Seiring berjalannya waktu, sepak bola yang menjadi fenomena dan digandrungi masyarakat Inggris perlahan menyebar hingga seluruh Eropa.

Sejarah sepak bola semakin terukir di dunia Internasional pada saat didirikannya Federation International de *Football Association* (FIFA) pada 21 Mei 1904. Pembentukan induk organisasi sepak bola internasional ini ditandatangani oleh tujuh negara, yaitu Prancis, Belgia, Denmark, Belanda, Spanyol, Swedia, dan Swiss.

Meskipun Inggris lebih dulu memainkan sepak bola, tetapi negara tersebut tidak ikut serta pada masa pembentukan FIFA. Inggris secara resmi bergabung dengan FIFA pada beberapa tahun berikutnya.

Pada tahun 1908, sepak bola menjadi salah satu olahraga resmi yang dipertandingkan dalam kompetisi

olahraga terbesar di dunia, yaitu olimpiade. Selanjutnya, piala dunia sebagai kompetisi sepak bola internasional pertama kali dilaksanakan pada tahun 1930 di Uruguay. Sampai pada tahun 1996, sepak bola putri menjadi salah cabang olahraga dalam Olimpiade.

Sejarah sepak bola sendiri sangatlah panjang. Tak heran, apabila sepak bola menjadi olahraga paling populer di dunia. Sepak bola diyakini akan semakin berkembang, mulai dari cara bermain, aturan dan ketentuan yang digunakan dalam permainan.

3. Sejarah Sepak Bola Di Eropa



Sumber: <https://galuhnews.com/sejarah-dan-perkembangan-permainan-sepak-bola/>

Eropa memainkan peran penting dalam perkembangan sepak bola modern. Liga-liga profesional pertama kali muncul di Inggris, termasuk Liga Sepak Bola Inggris yang didirikan pada tahun 1888. Keberadaan liga-liga ini tidak hanya meningkatkan kompetisi antar klub, tetapi juga memberikan kesempatan bagi pemain untuk berkarir secara profesional. Klub-klub seperti Manchester United, Liverpool, dan Arsenal menjadi nama-nama besar yang dikenal di seluruh dunia.

Selama abad ke-20, sepak bola semakin populer di Eropa dengan diadakannya turnamen-turnamen internasional. Piala Dunia FIFA pertama kali diselenggarakan pada tahun 1930 di Uruguay, dan menjadi ajang di mana negara-negara berkumpul untuk bertanding. Seiring dengan itu, UEFA (Union of European Football Associations) didirikan pada tahun 1954 dan mengatur kompetisi antar klub di Eropa. Liga Champions UEFA menjadi salah satu turnamen paling bergengsi di dunia, diikuti dengan antusias oleh jutaan penggemar.

Selain itu, di Eropa juga muncul kompetisi domestik yang bergengsi seperti Serie A di Italia, La Liga di Spanyol, dan Bundesliga di Jerman. Liga-liga ini tidak hanya menarik perhatian para penggemar lokal tetapi juga internasional, menciptakan bintang-bintang sepak bola yang

dikenal di seluruh dunia. Pemain-pemain seperti Pelé, Diego Maradona, dan Zinedine Zidane menjadi ikon legendaris yang menginspirasi generasi baru.

Perkembangan sepak bola di Eropa juga tidak terlepas dari pengaruh politik dan sosial. Di era pasca Perang Dunia II, sepak bola menjadi sarana untuk menyatukan bangsa-bangsa yang terpecah. Selain itu, sepak bola juga menjadi alat untuk menyampaikan pesan-pesan sosial dan politik, di mana banyak pemain menggunakan platform mereka untuk berbicara tentang isu-isu penting seperti ras, kemiskinan, dan hak asasi manusia. Hal ini menunjukkan bahwa sepak bola lebih dari sekedar permainan; ia juga memiliki dampak yang mendalam terhadap masyarakat.

4. Sejarah Sepak Bola di Asia Dan Amerika Latin



Sumber: <https://netnews.harianberkat.com/2022/07/12/sejarah-dan-asal-usul-singkat-terbentuknya-sepak-bola-di-dunia/>

Sementara Eropa sering dianggap sebagai pusat perkembangan sepak bola, benua lain juga tidak kalah penting dalam sejarah olahraga ini.

Di Asia, sepak bola mulai dikenal pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Negara-negara seperti Jepang dan Korea Selatan mulai mengembangkan liga sepak bola mereka sendiri, dan pada tahun 1954, Asosiasi Sepak Bola Asia (AFC) didirikan untuk mengatur kompetisi sepak bola di kawasan tersebut. Jepang dan Korea Selatan berhasil menjadi tuan rumah Piala Dunia FIFA di tahun 2002, yang menandai tonggak sejarah bagi sepak bola Asia.



Sumber: <https://prianganinsider.pikiran-rakyat.com/olahraga/pr-3838022602/sejarah-asal-mula-sepak-bola-di-dunia>

Di Amerika Latin, sepak bola telah menjadi bagian integral dari budaya masyarakat. Negara seperti Brasil,

Argentina, dan Uruguay dikenal sebagai kekuatan sepak bola dunia. Brasil, misalnya, telah melahirkan sejumlah legenda sepak bola seperti Pelé dan Zico. Pada tahun 1930, Uruguay menjadi juara Piala Dunia pertama, dan keberhasilan ini mendorong popularitas sepak bola di seluruh benua.

Liga-liga domestik di Amerika Latin seperti Campeonato Brasileiro dan Liga Profesional de Fútbol Argentina juga menjadi ajang kompetisi yang sangat diminati oleh penggemar. Keberadaan klub-klub besar di Amerika Latin seperti Boca Juniors, River Plate, dan Santos juga telah melahirkan rivalitas yang sengit.

Pertandingan antar klub ini tidak hanya sekedar ajang olahraga, tetapi juga mencerminkan identitas budaya dan sejarah masing-masing. Para pemain tidak hanya berjuang untuk meraih kemenangan, tetapi juga untuk membuktikan kebanggaan daerah dan negara asal mereka.

Selain itu, perkembangan sepak bola di Asia dan Amerika Latin juga dipengaruhi oleh globalisasi. Banyak pemain dari benua ini bermimpi untuk bermain di liga-liga Eropa, yang dianggap sebagai puncak prestasi dalam karir sepak bola. Hal ini menciptakan aliran perpindahan pemain yang sangat dinamis, di mana klub-klub Eropa mencari

bakat-bakat muda dari seluruh dunia untuk memperkuat tim mereka.

Fenomena ini tidak hanya meningkatkan kualitas permainan di liga-liga Eropa, tetapi juga memberikan peluang bagi pemain dari negara-negara berkembang untuk menunjukkan bakat mereka di panggung internasional.

5. Sejarah Sepak Bola Indonesia

Sejarah sepak bola Indonesia dimulai pada masa penjajahan Hindia Belanda, lebih tepatnya pada 1914. Awal perkembangan sepak bola sendiri hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda di lingkungannya, seperti kota-kota besar.

Seiring berjalan waktu, sepak bola tidak hanya dimainkan di lingkungan orang Belanda saja. Sepak bola mulai dimainkan oleh siswa-siswa asal Indonesia di kota-kota besar. Selanjutnya, olahraga ini pun menyebar dengan sangat cepat hingga berbagai daerah di Nusantara.

Organisasi sepak bola resmi yang pertama kali berdiri di Indonesia pada masa penjajahan Belanda, yaitu *Nederland Indische Voetbal Bond* (NIVB). Sesuai dengan namanya, organisasi sepak bola ini didirikan oleh orang-orang Belanda.

Selanjutnya, pada sekitar tahun 1920 hingga 1930, berdiri organisasi sepak bola yang dibuat oleh orang Indonesia dengan menggunakan klub Bahasa Belanda, mulai dari *Vorstenlandsche Voetbal Bond* (VVB) yang sekarang lebih dikenal dengan nama Persis Solo dan *Bandoengsche Indonesische Voetbalbond* (BIVB) atau Persib Bandung.

PSSI Awal Sejarah Sepak Bola Indonesia



Sumber: <https://soccer.indozone.id/news/981454917/terbaru-ranking-fifa-timnas-indonesia-usai-piala-aff-2020>

Pembentukan Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia yang disingkat PSSI menjadi awal sejarah sepak bola Indonesia. PSSI sendiri dibentuk pada 19 April 1930 di Yogyakarta. Soeratin Sosrosoegondo dalam bukunya yang

berjudul *Menentang Penjajahan Belanda dengan Sepak Bola Kebangsaan* menyebutkan bahwa tujuan pembentukan PSSI adalah untuk melawan diskriminasi yang dilakukan NIVB.

Dalam bukunya, Soeratin juga menceritakan bahwa kompetisi sepak bola yang dibuat oleh PSSI terlaksana pada tahun 1931. Pada saat itu, kompetisi buatan PSSI ini diberi nama *Studenwerk I* dengan tujuh klub bumiputera anggota awal PSSI sebagai pesertanya.

Selanjutnya, kompetisi pertama diselenggarakan di alun-alun Keraton Solo. Sukses dengan penyelenggaraan kompetisi pertamanya, PSSI kemudian membuat kompetisi rutin setiap tahun di berbagai kota besar di Indonesia. Namun, proses penyelenggaraan kompetisi seringkali terhalang karena beberapa aktivitas militer, seperti pembatasan wilayah dari Jepang hingga Agresi Militer Belanda pasca kemerdekaan.

Setelah kemerdekaan Indonesia, PSSI secara resmi mengadakan kompetisi yang diberi nama Kejuaraan Nasional (Kejurnas) PSSI pada tahun 1951. Kompetisi tertua di Indonesia ini telah mengalami banyak pergantian nama, mulai dari Divisi Utama Perserikatan, Galatama, Liga Indonesia, hingga kompetisi yang kita kenal sekarang ini, yaitu Liga 1.

PSSI adalah salah satu anggota FIFA dari 209 anggota FIFA didunia. Sebagai federasi sepak bola Indonesia atau disebut juga sebagai Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). Dalam Statuta PSSI dijelaskan bahwa PSSI didirikan pada tanggal 19 April 1930 yang status badan hukumnya didaftarkan pada Departemen Kehakiman melalui surat Keputusan Menteri Kehakiman Nomor J.A.5/11/b tanggal 2 Februari 1953, Berita Negara Republik Indonesia Nomor 18 tanggal 3 Maret 1953. Dalam statuta PSSI disebutkan bahwa keberadaan PSSI merupakan anggota dari FIFA selaku organisasi sepak bola dunia, AFC selaku organisasi sepak bola di Asia dan AFF selaku organisasi sepak bola di Asia Tenggara. Oleh karena itu dalam pembentukan peraturan dan susunan organisasi PSSI haruslah mengikuti ketentuan yang di atur FIFA sehingga dalam perjalanannya PSSI tidak boleh menyimpang dari peraturan yang dibuat oleh FIFA. Seperti yang dijelaskan di dalam Pasal 1 ayat (13) Surat Keputusan Musyawarah Nasional Luar Biasa Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (MUNASLUB PSSI) tahun 2009 bahwa sepak bola merupakan permainan yang dikuasai dan dikontrol oleh FIFA serta diatur dan dimainkan sesuai dengan peraturan permainan (laws of the game).



Sumber: <https://images.app.goo.gl/KDkzGBZb7TV4tNbd6>

PSSI sebagai anggota FIFA merupakan sebuah organisasi yang independen, independensi federasi tersebut dijelaskan dalam Statuta PSSI dan juga Statuta FIFA. Dijelaskan bahwa keberadaan organisasi tersebut mempunyai mekanisme kerja sendiri dan bebas dari intervensi pihak ketiga manapun. Lebih lanjut dijelaskan di dalam Statuta PSSI bahwa PSSI adalah organisasi kemasyarakatan independen yang didirikan berdasarkan hukum dan perundangundangan yang berlaku di Indonesia, terdaftar di Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia

Republik Indonesia dan berdomisili di Jakarta. Selaras dengan Statuta PSSI dalam Pasal 17 Statuta FIFA menegaskan bahwa anggota FIFA haruslah independen terhadap tekanan dari pihak ketiga.

Sebagai organisasi yang berbadan hukum di Indonesia keberadaan PSSI yang merupakan organisasi olahraga diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada ketentuan Pasal 35 ayat (1) dijelaskan, dalam pengelolaan keolahragaan masyarakat dapat membentuk induk organisasi cabang olahraga, keberadaan kegiatan olahraga di Indonesia juga dikoordinasi dan diawasi oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga sebagaimana juga diatur dalam Pasal 2 Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.

PSSI sebagai anggota FIFA dan berbadan hukum Indonesia memiliki keunikan dari segi pengaturan hukum. PSSI sebagai anggota FIFA, harus tunduk dan patuh pada aturan dan ketentuan FIFA. Dalam statuta FIFA yang menyebutkan bahwa anggota FIFA haruslah independen terhadap tekanan dari pihak ketiga. Dan PSSI sebagai organisasi olahraga yang berbadan hukum Indonesia, berada dibawah naungan Kementerian Pemuda dan

Olahraga, yang juga berwenang untuk mengatur dan mengawasi keolahragaan secara nasional.

Di era sekarang, PSSI sudah berkembang dengan banyak melakukan perluasan jenis kompetisi dan berbagai pertandingan di bawahnya. Semua langkah ini dilakukan sebagai salah satu cara untuk melahirkan para pemain nasional yang berkualitas di semua jenjang umur, baik timnas putra maupun timnas putri.

Sepak bola sendiri menjadi salah satu permainan yang sangat digemari di Tanah Air. Dengan antusiasme penontonnya, sepak bola Indonesia tidak hanya sekadar olahraga atau permainan, sepak bola menjadi identitas dan kebanggaan bagi bangsa Indonesia.

6. Sepak Bola Sebagai Industri Global

Seiring dengan perkembangan teknologi dan media, sepak bola telah bertransformasi menjadi sebuah industri global yang sangat besar. Komersialisasi sepak bola menjadi salah satu faktor utama dalam pertumbuhan popularitasnya. Liga-liga profesional dan turnamen internasional berhasil menarik perhatian sponsor, televisi, dan media cetak untuk berinvestasi dalam acara-acara tersebut.

Hal ini tidak hanya meningkatkan pendapatan klub-klub, tetapi juga menciptakan lapangan kerja bagi banyak orang di berbagai sektor. Perusahaan-perusahaan besar mulai menyadari potensi pasar yang dimiliki oleh sepak bola. Sponsorship, iklan, dan hak siar menjadi sumber pendapatan utama bagi banyak klub.

Dengan adanya platform digital, penggemar kini dapat mengakses informasi dan tayangan langsung dari pertandingan di seluruh dunia. Media sosial juga telah mengubah cara penggemar berinteraksi dengan klub dan pemain, menciptakan komunitas yang lebih terhubung. Transformasi ini juga membawa dampak positif dalam pengembangan infrastruktur sepak bola. Banyak negara berinvestasi dalam stadion modern dan fasilitas latihan yang lebih baik untuk meningkatkan pengalaman penggemar dan pemain. Pembangunan stadion-stadion baru menjelang Piala Dunia atau turnamen besar lainnya menjadi sorotan utama, menunjukkan bahwa sepak bola bukan hanya sekedar permainan, tetapi juga sebuah bisnis besar yang melibatkan banyak pihak.

Namun, komersialisasi sepak bola juga menimbulkan tantangan tersendiri. Kesenjangan antara klub-klub besar dan kecil semakin lebar, di mana klub-klub besar yang memiliki sumber daya lebih dapat mengakuisisi pemain-

pemain terbaik dengan gaji yang tinggi. Hal ini berpotensi mengurangi daya saing dan membuat kompetisi menjadi tidak seimbang. Selain itu, masalah keuangan dan korupsi juga menjadi isu yang sering muncul dalam dunia sepak bola. Oleh karena itu, penting bagi badan pengatur seperti FIFA dan UEFA untuk memastikan bahwa sepak bola tetap fair dan dapat diakses oleh semua kalangan.

B. PENTINGNYA PENGUASAAN TEKNIK DASAR

Menguasai teknik dasar sepak bola sangat krusial untuk mendukung performa seorang pemain di lapangan. Teknik-teknik seperti passing, dribbling, shooting, kontrol bola, dan bertahan adalah elemen fundamental yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Tanpa keterampilan ini, pemain akan mengalami kesulitan dalam bermain secara efektif, baik secara individu maupun dalam koordinasi tim.

Kemampuan dasar ini tidak hanya membantu pemain dalam mengendalikan bola, tetapi juga berpengaruh besar terhadap kecepatan permainan, akurasi gerakan, dan daya tahan fisik. Sebagai contoh, operan yang tepat sasaran dapat menjaga aliran bola dan menciptakan peluang serangan, sedangkan dribbling yang lincah memungkinkan pemain mengatasi tekanan lawan.

Selain mendukung kemampuan individu, penguasaan teknik dasar juga memperkaya penerapan strategi dalam sebuah tim. Dengan teknik dasar yang solid, pelatih dapat merancang taktik yang lebih kompleks, membuat permainan lebih variatif dan sulit ditebak. Bahkan di level profesional, latihan teknik dasar tetap menjadi bagian penting untuk mempertahankan performa.

Bagi pemain muda, pentingnya menguasai teknik dasar tidak bisa diremehkan. Teknik yang kuat menjadi pondasi bagi perkembangan mereka menuju level permainan yang lebih tinggi. Karena itu, pembelajaran teknik dasar seharusnya menjadi fokus utama dalam setiap program pelatihan sepak bola.

C. TUJUAN BELAJAR TEKNIK DASAR

Belajar teknik dasar permainan sepak bola memiliki tujuan yang sangat penting, baik untuk pemain pemula maupun pemain yang sudah berpengalaman. Teknik dasar seperti mengoper (passing), menggiring (dribbling), menendang (shooting), mengontrol bola (controlling), serta bertahan (defending) adalah fondasi utama yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepak bola dengan efektif dan efisien. Berikut penjelasan lebih rinci tentang tujuan belajar teknik dasar dalam permainan sepak bola:

1. Meningkatkan Keterampilan Individu

Dengan mempelajari dan menguasai teknik dasar, pemain dapat mengembangkan keterampilan individu yang lebih baik. Misalnya, kemampuan menggiring bola dengan kontrol yang baik memungkinkan pemain untuk melewati lawan, sedangkan teknik menendang yang tepat memungkinkan mereka untuk memberikan umpan akurat atau mencetak gol. Keterampilan ini penting untuk menghadapi berbagai situasi di lapangan, baik dalam permainan bertahan maupun menyerang.

2. Mendukung Kerja Sama Tim

Sepak bola adalah olahraga tim yang sangat bergantung pada koordinasi dan kerja sama antar pemain. Teknik dasar seperti passing dan controlling sangat penting untuk menjaga kelancaran aliran bola dalam tim. Dengan penguasaan teknik yang baik, setiap pemain dapat berkontribusi secara efektif untuk membangun serangan maupun mempertahankan pertahanan.

3. Mengurangi Risiko Cedera

Teknik yang benar membantu pemain menghindari gerakan-gerakan yang salah atau berisiko cedera. Misalnya, teknik menendang bola yang benar akan mengurangi

tekanan pada sendi lutut dan pergelangan kaki, serta membantu pemain menjaga keseimbangan tubuh saat bertanding. Dengan demikian, belajar teknik dasar juga berperan dalam menjaga keselamatan pemain selama berlatih dan bertanding.

4. Meningkatkan Performa dalam Pertandingan

Penguasaan teknik dasar memungkinkan pemain untuk tampil lebih percaya diri di lapangan. Mereka dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, sehingga meningkatkan performa individu maupun kolektif tim dalam pertandingan. Kecepatan reaksi, akurasi umpan, keefektifan dribbling, dan ketepatan tembakan adalah hasil nyata dari penguasaan teknik yang terus dilatih.

5. Membangun Fondasi untuk Teknik Lanjutan

Teknik dasar merupakan landasan untuk mempelajari teknik-teknik lanjutan dan strategi permainan yang lebih kompleks. Pemain yang tidak menguasai teknik dasar akan kesulitan dalam memahami dan menerapkan taktik seperti pressing, overlapping, switch play, dan berbagai strategi modern dalam sepak bola. Oleh karena itu, memahami teknik dasar adalah langkah awal yang tidak boleh dilewatkan.

6. Menanamkan Sikap Disiplin dan Konsistensi

Belajar teknik dasar membutuhkan latihan yang rutin, kesabaran, dan perhatian terhadap detail. Proses ini membantu menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, konsistensi, ketekunan, dan semangat pantang menyerah dalam diri pemain. Nilai-nilai ini tidak hanya berguna dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

7. Meningkatkan Pemahaman Terhadap Permainan

Dengan memahami teknik dasar, pemain akan lebih mudah memahami dinamika permainan secara keseluruhan, seperti pergerakan bola, penempatan posisi, waktu yang tepat untuk menyerang atau bertahan, serta membaca pergerakan lawan. Ini akan membuat pemain lebih “melek taktik” dan bisa bermain dengan kecerdasan (football intelligence) yang lebih tinggi.

8. Membentuk Karakter Sportif dan Kompetitif

Melalui proses belajar teknik dasar, pemain juga dibentuk untuk bersikap sportif, menghargai teman setim dan lawan, serta mengembangkan sikap kompetitif yang sehat. Sepak bola mengajarkan pentingnya bermain keras namun adil, menerima kemenangan dengan rendah hati, dan kekalahan dengan besar hati.

BAB II

PERATURAN DASAR SEPAK BOLA

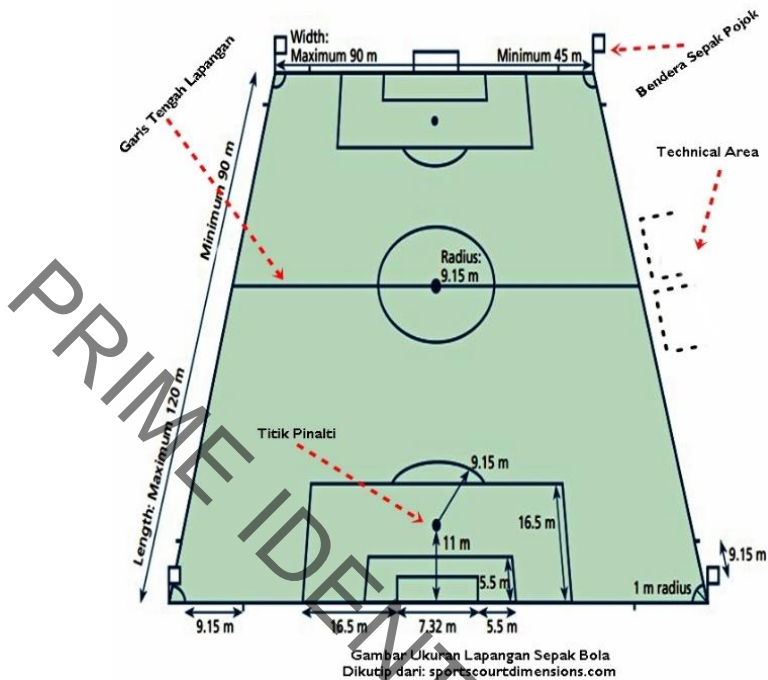
A. UKURAN LAPANGAN DAN GAWANG

Sepak bola merupakan olahraga terpopuler di dunia yang dimainkan di seluruh dunia. Permainan sepak bola dimainkan di lapangan rumput. Untuk bisa memainkan pertandingan sepak bola berskala nasional atau internasional, terdapat standar yang harus dipenuhi terhadap lapangan sepak bola yang digunakan.

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang dan harus memiliki rumput hijau, baik rumput asli maupun rumput buatan atau sintetis. Pada lapangan sepak bola, juga ada area-area tertentu yang harus dipisahkan lewat garis putih, misalnya area tengah lapangan, area penalti, area gawang, dan sebagainya.

Sebuah lapangan dipisahkan menjadi dua oleh garis tengah lapangan, dengan lingkaran tengah yang jadi tempat kick-off. Di kedua sisi juga terdapat kotak penalti, serta titik penalti yang berjarak 11 meter dari gawang. Di tiap sudut lapangan juga dipasang bendera corner sebagai penanda pojok lapangan.

Segala sesuatu terkait standar dan ukuran lapangan sepak bola dalam pertandingan internasional telah diatur dalam aturan *Laws of the Game*, yang disepakati FIFA selaku badan sepak bola dunia dan IFAB selaku otoritas pembuat peraturan sepak bola internasional.



Sumber: www.sportscourtdimensions.com

UKURAN LAPANGAN SEPAK BOLA

Berikut ini akan dibahas berapa ukuran lapangan sepak bola, meliputi ukuran panjang dan lebar lapangan, ukuran kotak penalti, ukuran tengah lapangan serta ukuran gawang dalam sepak bola sesuai standar internasional.

1. UKURAN PANJANG LAPANGAN

Panjang lapangan sepak bola dalam pertandingan internasional harus berada pada kisaran 100 meter sampai 110 meter. Artinya minimum panjang lapangan sepak bola

adalah 100 meter (110 yard) dan maksimumnya mencapai 110 meter (120 yard).

Sementara dalam standar nasional, ukuran panjang lapangan sepak bola lebih longgar, yakni berada pada kisaran 90 meter sampai 120 meter.

2. UKURAN LEBAR LAPANGAN

Lebar lapangan sepak bola dalam pertandingan internasional harus berada pada kisaran 64 meter sampai 75 meter. Artinya minimum lebar lapangan sepak bola adalah 64 meter (70 yard) dan maksimumnya mencapai 75 meter (80 yard).

Sementara dalam standar nasional, ukuran lebar lapangan sepak bola lebih longgar, yakni berada pada kisaran 45 meter sampai 90 meter.

3. UKURAN TENGAH LAPANGAN

Garis tengah lapangan sepak bola membagi lapangan menjadi dua bagian sama rata dan menjadi titik tengah. Di bagian tengah juga ada garis lingkaran, ketika kick-off dilakukan, pemain lawan tidak boleh masuk area lingkaran ini. Jarak antara titik tengah lapangan saat kick-off dengan garis lingkaran luar adalah 9,15 meter (10 yard).

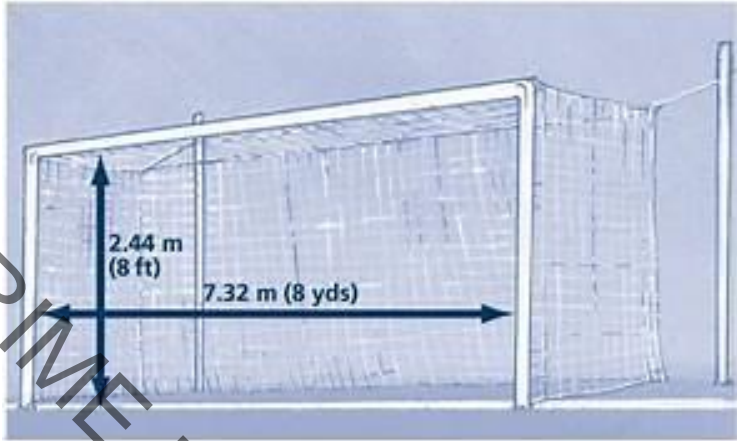
4. UKURAN KOTAK PENALTI LAPANGAN

Dalam sepak bola, terdapat area gawang dan area penalti. Area gawang (goal area) adalah kotak kecil di depan gawang yang berukuran 5,5 meter (6 yard) dari garis gawang. Lebar area gawang adalah seukuran dengan gawang ditambah 5,5 meter di kedua sisi gawang, sehingga totalnya adalah 18,32 meter.

Sementara area kotak penalti lebih besar ukurannya. Pada area ini kiper boleh memegang bola dengan tangan. Ukuran kotak penalti berjarak 16,5 meter (18 yard) dari garis gawang. Lebarnya seukuran dengan gawang ditambah 16,5 meter dari kedua sisi gawang, sehingga totalnya adalah 40,32 meter.

Di tengah kotak penalti, terdapat titik putih atau titik penalti, yang digunakan sebagai titik dalam melakukan tendangan penalti. Jarak titik penalti menuju gawang adalah 11 meter (12 yard) dan berada di posisi tengah. Ada juga zona setengah lingkaran di luar kotak penalti atau disebut zona D, yang berjarak 9,15 meter (10 yard) dari titik penalti.

5. UKURAN TINGGI DAN LEBAR TIANG GAWANG



Sumber:

<https://sejarahkitasemua.wordpress.com/2019/02/26/ukuran-lapangan-sepakbola-standar-nasional-dan-internasional/>

Di kedua ujung lapangan terdapat gawang bagi masing-masing tim. Gol akan terjadi ketika bola masuk melewati garis gawang. Gawang diletakkan di tengah garis akhir di kedua sisi lapangan, dan umumnya juga dipasang jaring gawang di belakangnya.

Ukuran lebar gawang adalah 7,2 meter (8 yard), sedangkan ukuran tinggi gawang adalah 2,44 meter. Tiang gawang yang digunakan harus berwarna putih dengan bahan yang sudah disetujui seperti kayu atau besi.

Nah itulah pembahasai mengenai ukuran lapangan sepak bola dalam standar nasional dan internasional. Ukuran yang dibahas meliputi panjang dan lebar lapangan, garis tengah lapangan, luas kotak penalti dan area gawang serta tinggi dan lebar gawang sepak bola.

B. JUMLAH PEMAIN DAN POSISINYA

Sepak bola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain tiap regu (tim) adalah 11 pemain. Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu adalah 11 pemain. Satu di antara 11 pemain tersebut wajib diisi oleh penjaga gawang atau kiper. Seorang kiper memiliki tugas yang berbeda. Pemain sepak bola yang boleh memegang bola adalah penjaga gawang.

Lantas apa saja tugas dari 11 pemain dalam permainan sepak bola? Dikutip dari modul Permainan Bola Besar (2017) yang disusun oleh Dudi Hartono, S.Si dan Asep Saefudin, S.Si, ada empat jenis posisi dasar pemain dalam permainan sepak bola.

1. Posisi dalam Sepak Bola

Nama-nama posisi dalam sepak bola adalah:

- Penjaga gawang (goal keeper)
- Bek atau pemain bertahan (defender)
- Gelandang (midfielder)
- Penyerang (forward)

Kecuali penjaga gawang, masing-masing posisi tersebut bisa dibagi lagi sesuai dengan kemampuan dan karakter pemain. Untuk posisi bek, dibagi menjadi bek tengah (center back), bek tepi (full back), dan bek sayap (wing back).

Sementara untuk posisi gelandang dibagi menjadi gelandang bertahan (defensive midfielder/DMF), gelandang serang (attacking midfielder/AMF), dan sayap atau winger/R-LMF). Adapun, posisi penyerang atau striker dibedakan menjadi penyerang tengah (center forward), penyerang bayangan (second striker), dan penyerang sayap (wing forward).

2. Nama-Nama Posisi dan Tugas Pemain Sepak Bola

Ketika bertanding, penempatan posisi 11 pemain sepak bola ditentukan oleh seorang pelatih. Ke-11 pemain tersebut menempati posisinya masing-masing sesuai arahan pelatih. Dalam permainan sepak bola terdapat istilah formasi. Formasi dalam permainan sepak bola dapat diartikan sebagai penempatan pemain. Formasi umumnya menggunakan angka berdasarkan jumlah pemain di masing-masing posisi selain kiper. Contohnya adalah formasi 4-4-2.

Formasi 4-4-2 berarti ada empat pemain bertahan atau bek, empat gelandang, dan dua penyerang. Termasuk kiper yang berdiri di bawah mistar gawang, pemain-pemain yang

menempati setiap posisi pun memiliki tugasnya masing-masing. Berikut adalah penjelasan mengenai nama-nama posisi dan tugas pemain sepak bola.

1. Penjaga gawang (kipер)

Seperti namanya, seorang kiper bertugas untuk menjaga gawangnya agar tidak kemasukan gol. Selain bertugas menjaga gawang, kiper juga bertugas untuk mengarahkan pemain bertahan serta mendistribusikan bola ke depan.

2. Bek

- Bek tengah. Tugas bek tengah adalah menjaga gawang dan melindungi bola. Pemain ini merupakan lapisan terakhir di daerah pertahanan.
- Bek tepi. Posisi bek tepi atau full back umum digunakan dalam formasi 4-4-2 yang memakai empat pemain belakang sejajar. Tugasnya adalah menjaga area pertahanan di sisi sayap kanan dan kiri serta membantu serangan.
- Bek sayap. Bek sayap watau wing back biasanya digunakan dalam formasi 3-5-2 atau 3-4-3. Tugasnya hampir sama dengan full back, tetapi ia harus lebih rajin membantu pertahanan dan serangan.

3. Gelandang

- Gelandang bertahan. Pemain di posisi ini berada di depan garis pertahanan. Tugasnya adalah mencegah bola mencapai garis pertahanan.
- Gelandang serang. Pemain berposisi gelandang serang memiliki orientasi lebih menyerang dan membantu menciptakan peluang bagi penyerang. Gelandang sayap.
- Gelandang sayap atau winger bertugas melakukan serangan dari sisi sayap. Pemain di posisi ini harus memiliki kemampuan yang baik dalam mengirimkan umpan lambung menyilang atau crossing.

4. Penyerang

- Penyerang tengah. Seorang penyerang tengah atau striker adalah ujung tombak sebuah tim sepak bola. Ia bergerak di sekitar kotak penalti dan tugasnya adalah menyelesaikan serangan.
- Penyerang bayangan. Tugas penyerang bayangan atau second striker adalah mendukung penyerang tengah. Ia biasanya akan lebih banyak bergerak di belakang penyerang utama. Penyerang sayap.
- Penyerang sayap atau wing forward merupakan posisi yang sangat populer di sepak bola, khususnya dalam formasi yang menggunakan tiga penyerang. Pemain ini

akan menyerang atau melakukan tusukan dari sisi sayap. Contoh pemain berposisi penyerang sayap adalah Arjen Robben dan Lionel Messi.

C. ATURAN DASAR PERTANDINGAN

Dalam olahraga sepak bola, terdapat sejumlah aturan yang harus dipahami oleh para pemain dan wasit. Meskipun begitu, para penonton juga boleh mengetahui peraturan sepak bola, sehingga dapat memahami jalannya pertandingan. Seiring berjalannya waktu, peraturan sepak bola turut mengalami perubahan dan semakin kompleks. Tapi jangan khawatir, dalam artikel ini kita akan sama-sama membahas mengenai peraturan sepak bola terbaru sesuai standar FIFA.

1. Peraturan Sepak Bola Menurut FIFA

Sebenarnya, peraturan sepak bola tidak ada yang berubah total. Bisa dibilang hampir sama seperti tahun-tahun sebelumnya. Hanya saja, peraturan sepak bola makin disempurnakan lagi agar memberikan rasa adil bagi para pemain dan tim ketika bertanding. Dijelaskan dalam buku *Laws of the Game 2020/2021* yang dirilis oleh International Football Association Board (IFAB), berikut peraturan sepak bola terbaru yang sudah diterapkan.

2. Peraturan Mengenai Lapangan Sepak Bola

Sebelum memulai pertandingan, pihak penyelenggara harus memperhatikan sejumlah aturan tentang lapangan agar sesuai dengan aturan IFAB. Simak peraturan tentang lapangan sepak bola berikut ini:

1. Ukuran Lapangan

- Dimensi: 105 x 68 meter
- Area penalti: 40,32 x 16,5 meter
- Jari-jari lingkaran tengah: 9,15 meter
- Jarak titik penalti dari garis gawang: 11 meter
- Ukuran gawang: lebar 7,32 meter x tinggi 2,44 meter
- Perbesaran jarak lapangan: 2-5 meter

2. Ukuran Gawang

- Tinggi bendera sepak pojok: 1,5 meter
- Radius lingkaran di area sepak pojok: 1 meter

3. Ukuran Area Sepak Pojok

- Tinggi bendera sepak pojok: 1,5 meter
- Radius lingkaran di area sepak pojok: 1 meter

4. Papan Komersial

Jarak antara garis pinggir lapangan dengan papan komersial yakni 1 meter. Papan komersial tidak boleh diletakkan di area gawang, area sepak pojok, dan di lapangan sepak bola.

5. Bola

- Bola berbentuk bulat.
- Berbahan dasar dari kulit.
- Ukuran keliling bola yakni 68-70 cm.
- Memiliki berat antara 410-450 gram.
- Bola harus sesuai standar FIFA Quality PRO, FIFA Quality, atau IMS (International Match Standard).

3. Peraturan Pemain

Selanjutnya adalah aturan baru tentang pemain sepak bola. Agar tidak bingung, simak penjelasannya berikut ini.

1. Jumlah Pemain

Jumlah pemain sepak bola dalam sebuah tim sebanyak 11 orang. Apabila jumlah pemain dalam satu tim kurang dari 7 orang karena alasan tertentu (cedera atau mendapatkan kartu merah) maka permainan akan dihentikan dan tim tersebut dinyatakan kalah.

2. Pemain Pengganti

Jumlah pemain pengganti tergantung dari laga yang dimainkan. Rinciannya yakni sebagai berikut.

- Pertandingan internasional antar negara: 11 pemain cadangan
- Pertandingan di liga domestik: 5 pemain cadangan

3. Pergantian Pemain

Jumlah pergantian pemain dalam sebuah pertandingan sebanyak lima kali, dengan rincian tiga kali saat waktu

normal dan dua kali saat memasuki babak tambahan waktu.

4. Keselamatan

- Dilarang menggunakan perhiasan.
- Meninggalkan seluruh barang dan alat elektronik di dalam loker.

5. Pakaian

- Baju lengan pendek atau lengan panjang
- Celana pendek
- Kaos kaki
- Sepatu
- Shin guards (pelindung kaki)

6. Warna Baju

Warna baju yang dipakai kedua tim di lapangan harus berbeda. Misal, tim A menggunakan baju warna merah dan tim B menggunakan baju warna biru.

4. Peraturan Tentang Wasit

Wasit merupakan pemimpin dalam pertandingan sepak bola. Oleh sebab itu, wasit harus adil dan bisa memberikan keputusan tepat, sehingga tidak menguntungkan salah satu pihak. Wasit dalam sepak bola terbagi dalam beberapa kategori, yaitu sebagai berikut.

1. Wasit Utama

- Bertugas seorang diri sebagai pengadil lapangan.
- Meniup peluit saat pertandingan dimulai, babak pertama selesai, babak kedua digelar, dan pertandingan selesai.
- Memberikan kartu kuning atau kartu merah kepada pemain maupun pelatih di pinggir lapangan.

2. Asisten Wasit

- Terdapat 2 asisten wasit yang bekerja sebagai hakim garis atau linesman
- Tugasnya untuk membantu wasit utama dalam menentukan offside, pelanggaran pemain, lemparan ke dalam, tendangan gawang, dan sepak pojok.
- Terdapat 1 asisten wasit yang bertugas mengatur papan pergantian pemain

5. Peraturan Jalannya Pertandingan

Dalam suatu pertandingan sepak bola dimainkan selama 90 menit. Namun, ada sejumlah aturan khusus yang berlaku dalam laga-laga tertentu. Simak penjelasannya di bawah ini.

1. Waktu Permainan Normal

- Pertandingan berlangsung selama 90 menit.

- Pertandingan terbagi ke dalam dua babak, yakni babak pertama 45 menit dan babak kedua 45 menit (2x45 menit).
- Setiap babak terdapat tambahan waktu antara 1-5 menit, disebut sebagai injury time.
- Ketentuan tambahan waktu saat injury time tergantung dari keputusan wasit dan ofisial pertandingan.

2. Babak Tambahan Waktu

- Dalam laga-laga tertentu, setelah waktu normal habis dan skor pertandingan masih seri, maka akan dilanjutkan ke babak extra time.
- Babak extra time terbagi ke dalam dua babak, yakni babak pertama berlangsung 15 menit dan babak kedua 15 menit (2x15 menit).
- Jika dalam babak extra time skor masih sama kuat, maka akan dilanjutkan ke babak adu penalti.

3. Babak Adu Penalti

- Babak adu penalti dilangsungkan untuk menentukan siapa yang akan menjadi juara atau lolos ke babak selanjutnya.
- Setiap pemain dari kesebelasan di lapangan wajib mengeksekusi tendangan penalti.
- Tim yang gagal mencetak gol penalti dinyatakan kalah.

6. Peraturan Tentang Pelanggaran Pemain

Selama jalannya pertandingan, sulit untuk mencegah terjadinya pelanggaran terhadap pemain. Terlebih jika laga tersebut sangat krusial atau mempertemukan dua tim hebat. Nah, ada peraturan dibuat oleh IFAB tentang pelanggaran pemain, yakni sebagai berikut.

1. Pemberian Kartu Kuning

- Melakukan tackle tidak mengenai bola
- Menarik baju tim lawan
- Handball yang tidak disengaja
- Diving
- Menghentikan laju pemain lawan dengan cara yang tidak sportif
- Protes kepada wasit
- Membuka baju atau celana saat selebrasi gol

2. Pemberian Kartu Merah

- Melakukan tackle keras yang tidak menyentuh bola
- Mencederai lawan karena tackle terlalu keras
- Berkelahi
- Handball secara sengaja
- Mengangkat kaki terlalu tinggi
- Memicu keributan antara pemain di lapangan
- Protes keras terhadap wasit

3. Pemberian Kartu Kuning/Merah Kepada Pelatih

- Protes keras ke wasit
- Memicu keributan dengan pelatih lawan
- Masuk ke lapangan

7. Peraturan Tentang Offside

Menurut aturan yang dibuat IFAB, pemain akan dinyatakan dalam posisi offside apabila bagian kepala, tubuh, dan kaki telah melewati garis terakhir pertahanan yang dibuat oleh lawan. Jika hakim garis dan wasit utama tidak yakin, maka bisa melakukan pengecekan menggunakan Video Assistant Referee (VAR).

Sementara itu, seorang pemain dinyatakan tidak dalam posisi offside jika tubuhnya sejajar dengan pemain lawan terakhir di garis pertahanan. Apabila pemain lawan melakukan protes terhadap wasit karena kamu dalam posisi offside, maka hakim garis dan wasit berhak melihat tayangan ulang melalui VAR.

Kamu bisa dinyatakan dalam posisi offside ketika aktif maupun tidak aktif di area pertahanan lawan. Contohnya sebagai berikut.

1. Saat kamu sedang tidak aktif mengejar bola namun posisi tubuh sudah melewati posisi pemain lawan di garis pertahanan, maka dinyatakan offside.

2. Saat kamu aktif mengejar bola yang diumpan oleh rekan setim, namun posisi tubuh sudah melewati posisi pemain lawan di garis pertahanan, maka dinyatakan offside.

PRIME IDENTITY HOUSE

BAB III

TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepak bola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

A. TEKNIK DASAR MENENDANG BOLA (*SHOOTING*)

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Seseorang pemain yang masih muda biasanya melakukan shooting dari dekat gawang. Ketika keterampilan seseorang pemain meningkat, dia harus mulai melakukan shooting lebih jauh dari gawang.

Agar berhasil menendang bola, seseorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti passing atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan tembakan dengan secara tiba-tiba, seseorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan tembakan jika telah tiba waktunya. Kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan shooting. Pemain akan

semakin bisa menjalankan keterampilan ini di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang shooting dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak ke arah gawang (shooting at the goal). Selain itu, menendang bola merupakan faktor utama yang harus dikuasai, maka menendang bola dapat juga diartikan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lainnya dengan menggunakan kaki atau bagian dari kaki tersebut. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelingding, ataupun melayang di udara.

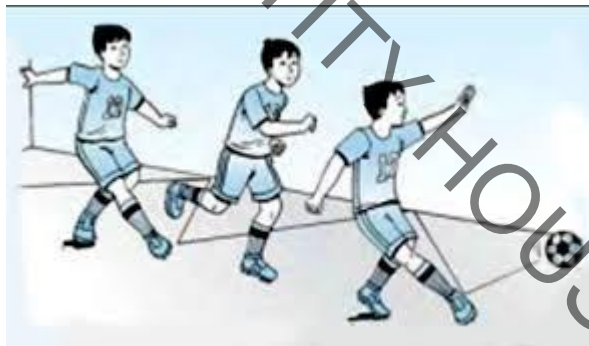
Terjadinya gol di dalam pertandingan sepak bola sangat dinanti-nantikan oleh penggemar sepak bola di dunia. Lebih 70% dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan atau shooting. Syarat tembakan yang baik salah satunya yaitu kerasnya tembakan, Tembakan keras (power shooting) yang dimaksud disini adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot tungkai dalam waktu yang singkat, atau powershooting adalah hasil dari perkalian kontraksi otot dengan kecepatan. Menendang bola ke gawang dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknik agar bola

dapat dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki. Keberhasilan anda sebagai pencetak gol tergantung pada beberapa faktor.

Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Bersiap-siaplah untuk mengambil keuntungan dari kesempatan mencetak gol dengan mempraktikkan keterampilan menembak pada situasi yang menyimulasikan kondisi permainan yang sebenarnya.

1. Teknik Dasar Macam-Macam Shooting

1) Tendangan menggunakan kaki bagian dalam



Sumber:

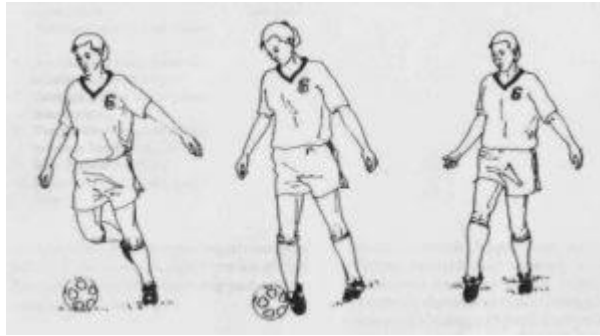
<https://intanfebriyani579.wordpress.com/2014/11/24/teknik-menendang-bola-dengan-kaki-bagian-dalam-dan-luar/>

Pelaksanaan:

- Ambil sikap awal tubuh dengan menghadap ke bola.
- Tumpukan kaki kiri tepat di samping bola dan tekuklah lutut sedikit.
- Condongkan tubuh ke belakang sedikit.
- Tekuk tangan dua-duanya disisi tubuh untuk keseimbangan. Fokuskan diri kepada bola dan juga target tembakan.
- Bidik bola yang ada didepan anda dengan bagian dalam kaki dibagian tengah bola.
- Ayunkan kaki kiri ke arah depan lalu bola bisa di tendang dengan target bola di samping.
- Sesudah menendang, berat badan bisa di tumpukan ke kaki kanan (atau kaki mana saja yang memang untuk menendang).
- Daratkan dengan mendahulukan kaki dengan baik

2) Tendangan menggunakan kaki bagian luar

Pada teknik ini, jelas fokusnya adalah tendangan yang dilakukan memakai sisi luar kaki pemain dan biasanya tendangan ini adalah untuk jarak dekat. Bila Anda ingin menendang bola dengan benar memakai kaki bagian luar Anda, perhatikan setiap gerakan ini:



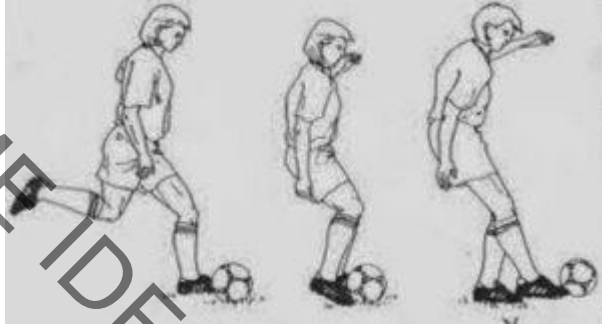
Sumber:

<https://anbelajar.wordpress.com/2020/12/04/kelas-7-pjok-bab-1-aktivitas-permainan-bola-besar-sepak-bola/>

- Posisi tubuh harus berdiri dengan menghadap ke arah bola lebih dulu di awal.
- Pastikan bahwa kaki kiri Anda posisikan tepat di samping bola dengan memutar ke dalam.
- Rilekskan kedua tangan supaya tubuh dapat menjadi lebih seimbang.
- Gunakan kaki sebelah kanan untuk melakukan tendangan dengan sedikit memutar ke dalam sambil mata mengarah pada bola.
- Ayunkan kaki yang memang berfungsi sebagai penendang bola ke arah depan.
- Kenakan atau sentuhkan kaki bagian luar ke bola.
- Condongkan bobot tubuh ke depan

3) Tendangan menggunakan punggung kaki

Ada pula teknik dalam menendang bola memakai bagian punggung kaki dan biasanya ini untuk tendangan jarak jauh. Langkah-langkah yang perlu dipelajari antara lain adalah.



Sumber: <https://izalarief.wordpress.com/>

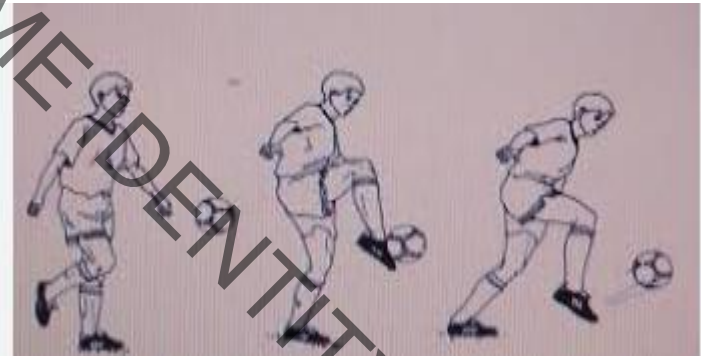
Pelaksanaan:

- Awal siap sikap tubuh adalah berdiri menghadap bola.
- Kaki bagian kiri menumpu dan di posisikan tepat di sisi bola dan tekuk lutut sedikit.
- Rilekskan kedua tangan supaya tubuh terjaga keseimbangannya. Fokuskan pandangan mata pada bola.
- Tekuk pergelangan kaki ke bawah (kaki yang anda pakai untuk menendang bola).
- Tekuk kaki tersebut menghadap ke depan lutut kaki kanan saat menendang dan ayunkan ke arah bola sebelum menyentuh kaki ke bagian belakang bola.

- Tumpukan kaki ke bagian depan berat badan sesudah menendang.

4) Tendangan full volley

Full Volley merupakan sebuah tendangan yang dilakukan pada saat bola berada di udara atau pada saat melayang diudara.



Sumber:

http://repository.upi.edu/22464/6/S_IKOR_1100637_Chapter3.pdf

a. Persiapan

- (2) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
- (3) Hadapi bola dengan bahu lurus.
- (4) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
- (5) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
- (6) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.

- (7) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- (8) Kepala tidak bergerak
- (9) Fokuskan perhatian pada bola

a. Pelaksanaan

- (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
- (2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
- (3) Sentakan kaki ke depan mulai dari lutut.
- (4) Kaki tetap kuat.
- (5) Tendang bagian tengah bola dengan instep.

b. Penyelesaian

- (1) Kaki yang akan menendang disentakan lurus ke depan.
- (2) Daya gerak ke depan.

5) Tendangan half volley

Half volley merupakan teknik yang hampir mirip dengan full volley. Perbedaan terdapat pada bola yang ditendang ketika bola menyentuh permukaan tanah.

a. Persiapan

- (1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
- (2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
- (3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
- (4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
- (5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
- (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- (7) Kepala tidak bergerak.
- (8) Fokuskan perhatian pada bola.

b. Pelaksanaan

- (1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
- (2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.
- (3) Sentakan kaki yang akan menendang mulai dari lutut.
- (4) Arahakan kaki kebawah dan jaga agar tetap kuat
- (5) Tendang bagian tengah bola saat menyentuh permukaan lapangan.

c. Penyelesaian

- (1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
- (2) Daya gerak ke depan.

6) Tendangan Side volley

Side volley biasanya digunakan untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping pemain. Kebanyakan pemain bola menganggap bahwa variasi shooting yang satu ini sangat sulit untuk dilakukan karena membutuhkan persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian yang tepat



Sumber: [https://www.socceroachweekly-net.translate.googleusercontent.com/practice-plans/smart-sessions-core-skills/side-on-volley-shots? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x t r_pto=imgs](https://www.socceroachweekly-net.translate.googleusercontent.com/practice-plans/smart-sessions-core-skills/side-on-volley-shots?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=imgs)

a. Persiapan

- (1) Putar tubuh hingga menyamping.
- (2) Angkat kaki yang akan menendang kesamping paralel dengan permukaan lapangan.
- (3) Tarik kaki ke belakang, tekukkan pada lutut.

- (4) Luruskan kaki tersebut ke depan.
- (5) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan.
- (6) Tekukan kaki tersebut.
- (7) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- (8) Kepala tidak bergerak.
- (9) Fokuskan perhatian pada bola.

b. Pelaksanaan

- (1) Putar tubuh setengah ke arah bola pada kaki yang menahan keseimbangan.
- (2) Sentakan kaki yang akan menendang pada lutut.
- (3) Tendang pertengahan ke atas bola dengan instep.
- (4) Arahkan bahu depan ke arah target.

c. Penyelesaian

- (1) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan.
- (2) Arahkan gerakan menendang sedikit ke bawah.
- (3) Jatuhkan kaki yang menendang ke permukaan.

7) Tendangan swerving

Teknik swerving adalah tendangan yang diasiasi supaya bola sulit ditangkap oleh penjaga gawang. Terkadang

jalur yang paling langsung ke gawang bukan menjadi rute terbaik untuk mencetak gol. Oleh karena itulah, tendangan yang menikung bisa menjadi alternatif cara yang bisa dilakukan oleh pemain. Biasanya tendangan ini menggunakan sentuhan memutar bola dengan tujuan membuat kipper menjadi terkecoh.

a. Persiapan

- (1) Dekati bola langsung dari belakang.
- (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- (3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
- (4) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- (5) Luruskan kaki tersebut.
- (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- (7) Kepala tidak bergerak.
- (8) Fokuskan penglihatan pada bola.

b. Pelaksanaan

- (1) Daya gerak ke depan.
- (2) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar instep.
- (3) Jaga agar kaki yang menendang agar tidak bergerak.

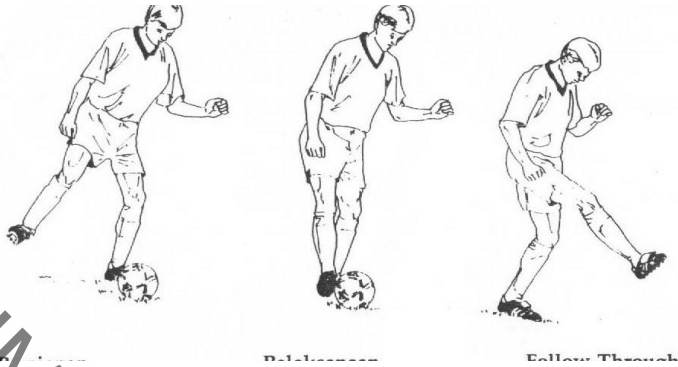
c. Penyelesaian

- (1) Menggerakkan bola melalui titik kontak dengan bola.
- (2) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar instep.
- (3) Menggunakan gerakan menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam instep.
- (4) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi.

B. TEKNIK DASAR MENGOPER BOLA (*PASSING*)

Passing adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari passing adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan passing. Keterampilan dasar passing merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper bola (*Passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol.

1. Teknik dasar macam-macam passing



Sumber:

<https://galeribolalengkap.wordpress.com/2018/10/15/teknik-dasar-mengoper-mengumpan-bola-dalam-permainan-sepak-bola/>

1) Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam

a. Persiapan:

- Berdiri menghadap target
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- Arahkan kaki ketarget
- Bahu dan pinggul lurus dengan target
- Tekukkan sedikit lutut kaki
- Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang
- Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
- Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan

- Fokuskan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan:

- Tubuh berada diatas bola
- Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
- Jaga kaki agar tetap lurus
- Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam

c. Follow through

- Pindahkan berat badan kedepan
- Lanjutkan gerakan searah bola
- Gerakan akhir berlangsung dengan mulus

2) Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Luar

Passing ini dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek, menengah, dan jauh. Berikut teknik operan tersebut.



Sumber:

<https://www.kompas.com/sports/image/2021/05/14/18300038/cara-melakukan-passing-bola-dengan-kaki-bagian-luar>

a. Persiapan.

- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang
- Arahkan kaki ke depan
- Tekukkan lutut kaki
- Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan
- Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam
- Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan

b. Pelaksanaan

- Tundukkan kepala dan tubuh diatas bola
- Sentakkan kaki menendang kedepan

- Kaki tetap lurus
- Tendang bola dengan bagian samping luar instep
- Tendang pada bagian tengah bola ke bawah

c. Follow through

- Pindahkan berat badan kedepan
- Gunakan gerakan menendang terbalik
- Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang

3) Teknik passing instep

Teknik ini mengoper menggunakan kura kura kaki yang berada di posisi tali sepatu yang memiliki permukaan keras pada kaki.



Sumber:

<https://anbelajar.wordpress.com/2020/12/04/kelas-7-pjok-bab-1-aktivitas-permainan-bola-besar-sepak-bola/>

a. Persiapan

- Dekati bola dari belakang pada sudut ang tipis
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- Arahkan kaki ke target
- Tekukkan lutut kaki
- Bahu dan pingggung lurus dengan target
- Tarik kaki yang akan menendang ke belakang
- Bagian kura-kura kaki dilurukan dan dikuatkan
- Lutut kaki berada diatas bola
- Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
- Kepala tidak bergerak
- Fokuskan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan

- Pindahkan berat badan kedepan
- Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat
- Kaki tetap lurus
- Tendang bagian tengah bola dengan kura kura kaki

c. Follow through

- Lanjutkan gerakan searah dengan bola
- Berat badan pada kaki sejajar dengan dada

- Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada

4) Teknik passing long chip

a. Persiapan

- Dekati bola dari sudut yang tipis
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit dibelakang
- Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan
- Kaki yang akan menedang diayunkan kebelakang
- Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan
- Kepala tidak bergerak
- Pusatkan perhatian pada bola

b. Pelaksanaan

- Tempatkan lutut kaki yang akan menedang sedikit kbelakang
- Miringkn tubuh sedikit ke belakang
- Luruskan bahu dengan target
- Masukkan instep sepertiga bagian bawah bola
- Jaga kaki yang akan menedang bola agar tetap kuat
- Ayunkan tangan kedepan
- Timbulkan sedikit backspin (putaran kebelakang) pada bola

c. Follow through

- Sentakkan kaki lurus kedepan
- Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan
- Sempurnakan gerakan akhirnya
- Kaki yang menendang naik setinggi pinggang.

2. Jenis-jenis mengoper bola (*passing*)

1) Umpan 1-2 (*wall pass*).

Umpan satu-dua atau one-two pass merupakan salah satu teknik operan yang sering dilakukan dalam permainan sepak bola. Teknik umpan ini berguna untuk melewati penjagaan pemain lawan. Mengumpan atau passing menjadi salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola.

2) Umpan terobosan (*through pass*)

Umpan ini biasanya hanya dipakai di daerah pertahanan lawan, karena tekniknya adalah menempatkan bola kedepan di daerah kosong pertahanan lawan. Pemain yang sering diberikan jenis umpan ini antara lain.

3) Umpan silang (*crossing*) Crossing dalam sepak bola adalah operan dari sisi atau bagian lapangan yang lebih lebar menuju ke sisi lapangan lainnya, bisa mengarah ke tengah atau kembali melebar ke seberangnya. Biasanya umpan silang ini ditujukan kepada para penyerang atau pemain yang memiliki kemampuan menyelesaikan umpan menjadi gol.

4) Umpan panjang (*long pass*)

Umpan panjang sendiri adalah umpan yang ditujukan secara spesifik untuk satu pemain, sementara bola panjang adalah umpan yang ditujukan kepada zona tertentu dengan sang pemain yang akan mengejar umpan tersebut.

3. Kesalahan dalam melakukan passing

Beberapa kesalahan dalam mengumpan bola yang harus dihindari:

- 1) Laju bola tidak sesuai dengan jarak passing
- 2) Umpan bola tidak akurat.
- 3) Mengumpan padahal saatnya untuk menembak.
- 4) Kontrol bola kurang maksimal.

Mengumpan tidak mesti selalu tepat ke orangnya. Contohnya ketika dalam situasi berikut ini:

- 1) kalau teman kita sedang berlari, kita memberinya umpan pada ruang kosong didepannya. Jika kita ingin teman kita merangsek ke depan dalam waktu yang lebih cepat, kita memberinya umpan pada ruang kosong didepannya sehingga ia berlari kedepan untuk mengejar bola tersebut.
- 2) Saat melakukan umpan terobosan\
 - a. Menerima bola tidak selalu harus menghentikannya. Tapi bisa juga dengan
 1. Langsung diarahkan pada teman.
 2. Diarahkan ke arah kita akan berlari membawa bola, sehingga lebih hemat waktu.
 3. Diarahkan ke tempat kosong yang menjauh dari lawan terdekat untuk mengurangi penjagaan pada diri kita.

C. TEKNIK DASAR MENGGIRING BOLA (DRIBBLE)

Menggiring bola adalah salah satu keterampilan individu yang penting. Menggiring bola sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan

berbagai teknik penguasaan bola. Selain itu penglihatan penulis dilapangan bahwa anak - anak usia dini lebih suka melakukan latihan teknik dasar menggiring bola, itu terlihat ketika game internal hampir semua pemain sering melakukan dribbling.

Kita masih ingat bagaimana Maradona menggiring bola dari tengah lapangan sektor pertahanan kanan dengan menaklukkan 6 pemain tengah dan penjaga gawang dan berhasil menciptakan gol ke gawang Inggris dalam pertandingan Piala Dunia Mexico tahun 1986. Maradona telah membuktikan bahwa menggiring bola sangat penting dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Teknik dasar dribbling dibagi beberapa macam. Ada dribbling menggunakan kaki bagian luar, ada dribbling dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Menggiring bola / dribbling adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, untuk melewati lawan dan untuk menghambat tempo permainan atau pertandingan.

Mengiring bola dalam permainan sepak bola memiliki beberapa kegunaan, yaitu: (1) untuk melewati lawan (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman

dengan cepat; dan (3) untuk menahan bola tepat dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Namun perlu kita sadari bahwa tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepak bola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan tidak terkecuali pada teknik dasar dribble pada sepak bola.

Menggiring bola salah satu upaya menguasai bola saat bergerak di lapangan permainan dengan tujuan mendekati sasaran gawang ataupun rekan satu tim. Pemain yang handal dalam menggiring bola dapat membuka ruang untuk melakukan serangan ke pertahanan lawan dan menciptakan gol. Ketika teknik dalam menggiring bola mereka sangat bagus maka tim mereka akan berpeluang besar dalam meraih gol hingga kemenangan. Maka dari itu teknik dalam menggiring bola sangat diperlukan dalam permainan olahraga sepak bola karena menggiring bola (dribble) merupakan kunci kesuksesan tim dalam meraih kemenangan dengan mudah.

Teknik menggiring bola ada beberapa macam yaitu; menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan menggiring bola dengan punggung kaki.

1. Teknik Dasar Macam-macam passing

1) Teknik menggiring menggunakan kaki bagian dalam



Sumber:

<http://repository.unj.ac.id/16774/4/10.%20BAB%20II%20SKRIPSI.pdf>

Berikut merupakan langkah-langkah menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

a. Sikap awal:

- Sikap awal adalah berdiri menghadap ke arah gerakan dengan pandangan lurus ke depan.
- Lengan dalam keadaan rileks dan diposisikan disamping badan

- Sedangkan pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci
- Lutut sedikit ditekek untuk fleksibilitas.
- Kaki tumpu ditempatkan sedikit di samping bola

b. Pelaksanaan

- Gunakan bagian dalam kaki (bagian datar di sisi ibu jari) untuk mendorong bola perlahan dan kaki tumpu ikut bergerak
- Dorongan dilakukan dengan gerakan ringan dan akurat.
- Bola bergerak kedepan bergulir di tanah
- Sentuhan dilakukan secara berirama agar bola tetap dekat dan terkontrol.

c. Sikap akhir

- Kaki yang melakukan dorongan kembali ke posisi siap.
- Tubuh tetap bergerak mengikuti arah bola.
- Pandangan tetap bergantian antara bola dan situasi di lapangan.
- Hentikan bola menggunakan telapak kaki dibagian atas bola

2) Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Yang membedakan hanya pada perkenaan kaki saja yaitu kaki bagian luar atau bagian sekitar jari kelingking. Berikut merupakan langkah-langkah menggiring bola dengan kaki bagian luar.



Sumber:

<http://repository.unj.ac.id/16774/4/10.%20BAB%20II%20SKRIPSI.pdf>

a. Sikap awal

- Gerakan ini diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan kedepan, sedikit condong ke depan.
- Kedua lengan diposisikan disamping badan
- Bola berada di depan dan agak ke samping tubuh.
- Pergelangan kaki diputar ke arah dalam dan dikunci ditempelkan pada bagian belakang bola
- Kaki tumpu diletakkan sedikit di belakang dan samping bola.
- Berat badan lebih condong ke kaki tumpu.

b. Pelaksanaan

- Doronglah bola dengan menyentuhkan kaki bagian luar ke arah depan dalam posisi sedikit terangkat dari tanah
- Bersamaan dengan itu kaki sebagai penumpu juga ikut bergerak
- Lakukan dengan langkah ringan dan cepat agar bola tetap dalam kontrol.
- Berat badan ditumpukan dikaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola
- Bola bergerak kedepan dipermukaan tanah dan tidak jauh dari posisi kaki yang bergerak

c. Sikap akhir

- Gerakan kaki berlanjut mengikuti arah bola.
- Badan bergerak secara natural mengikuti arah dorongan.
- Hentikan bola menggunakan telapak kaki bagian atas bola
- Tumpukan berat badan dikaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola

3) Teknik menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola juga bisa menggunakan punggung kaki sebagai perkenaannya. Berikut merupakan langkah-langkah menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.



Sumber:

<http://repository.unj.ac.id/16774/4/10.%20BAB%20II%20SKRIPSI.pdf>

a. Sikap Awal

- Sikap berdiri menghadap bola
- Tubuh agak condong ke depan dengan posisi siap berlari.
- Kedua tangan berada disamping dan rileks dan pandangan mata kedepan
- Bola berada sejajar di depan kaki dominan.
- Kaki tumpu di belakang bola, lutut sedikit ditekuk.

b. Pelaksanaan

- Gunakan punggung kaki (bagian atas kaki dekat tali sepatu) untuk mendorong bola ke depan.
- Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah
- Sentuhan dilakukan ringan namun cepat secara berulang.
- Bola bergerak kedepan di permukaan tanah.
- Langkah kaki disesuaikan agar bola tidak terlalu jauh.

c. Sikap akhir

- Tubuh melanjutkan gerakan berlari.
- Bola tetap dikontrol dengan sentuhan berulang.

- Hentikan bola dengan telapak kaki dibagian atas bola
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola

2. Metode latihan menggiring bola

- Model dribbling 1 (menggiring bola ke segala arah melewati lawan)
- Model dribbling 2 (menggiring bola lambat dan cepat melewati kun)
- Model dribbling 3 (menggiring bola cepat dan berputar balik)
- Model dribbling 4 (menggiring bola cepat dan berhenti)
- Model dribbling 5 (menggiring bola melewati kun)
- Model dribbling 6 (menggiring bola berkelompok dan berputar)
- Model dribbling 7 (game dribbling 1, menggiring bola ke garis kiri atau kanan dan menghentikan bola)
- Model dribbling 8 (game dribbling 2, melewati lawan satu lawan satu)
- Model dribbling 9 (game dribbling 3, menggiring bola melalui gawang kecil),
- Model dribbling 10 (game dribbling 4, dribbling one by one).

3. Situasi menggiring bola

Berdasarkan situasinya, dribble atau menggiring bola dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1. *Closed dribbling*

Teknik menggiring bola yang dilakukan dengan mengontrol penuh bola ketika bola sedang tidak benar-benar aman dari pemain lawan. Dalam teknik ini, bola tidak bisa ada lebih dari 1 meter di depan kaki kita.

Dalam melakukan closed dribbling, janganlah kamu menaikkan kecepatan dengan cara melebarkan langkah kaki, atau mendorong bola lebih jauh ke depan. Tapi, tingkatkanlah frekuensi langkah kakimu.

2. *Speed dribbling*

Teknik menggiring bola yang dilakukan dengan menendang bola ke depan, lalu kita mengejarnya dengan berlari secepatnya. Tapi, syaratnya kita harus benar-benar bebas dari desakan pemain lawan.

Kalau kamu mau membawa bola dengan cepat ke daerah yang kosong atau tidak ada lawan, lakukanlah speed dribbling, yaitu dengan menendang bola lalu mengejarnya. Tapi, kalau kamu membawa bola di dekat atau di sekitar lawan, maka lakukanlah closed dribbling,

yaitu dengan selalu melindungi bola agar tidak terlalu jauh atau tidak lebih dari 1/2 meter di depanmu.

4. Tips dalam menggiring bola

Agar kamu dapat menggiring bola dengan lebih baik, berikut ini beberapa tips yang perlu kamu perhatikan.

1. **Pertama**, jangan terlalu sering menggiring bola di sepertiga lapangan. Kamu bisa lebih leluasa menggiring di sepertiga lapangan lawan.
2. **Kedua**, ketika menggiring bola, kalau lawan membayangi dari samping maka teknik berbalik (turning) seringkali bisa menolong kamu mengecohnya.
3. **Ketiga**, ketika ada lawan ketika kamu membawa bola di depanmu, sangatlah baik kalau kamu tidak terburu-buru mengumpankan bola, walaupun sebenarnya jarakmu dengan lawan masih jauh. Tapi giringlah bola terlebih dahulu mendekati pemain lawan, serta di saat yang seakhir mungkin umpankanlah bola kepada temanmu, sehingga pemain lawan akan terlambat untuk menghadapi bola tersebut.
4. **Keempat**, ketika menggiring bola, kalau pemain lawan menghadang di depanmu maka umpankanlah bola pada rekan atau lewatilah pemain lawan yang menghadang tersebut.

Ada banyak teknik yang bisa digunakan untuk melewati lawan, yang prinsipnya adalah untuk menyusahkan pergerakan lawan dalam menguber bola, mati langkah, salahantisipasi, atau kehilangan keseimbangan.

Di antara teknik-teknik itu yaitu matthews move, menggunting (scissors move), step over, cruyf move, melewati bawah ke-2 kaki lawan (nutmeg move), berpura-pura ingin menendang (fake kick), berputar (spin move), mencungkil bola (sombbrero move) serta elastico move. Sebenarnya, kamu boleh saja kehilangan bola asalkan mendapatkan ganti yang layak untuk itu, seperti tendangan sudut, tendangan bebas, lemparan ke dalam, atau bahkan juga tendangan penalti.

5. **Kelima**, menggiring bola bisa dilakukan ke arah mana saja, termasuk ke arah belakang kalau dibutuhkan, misalnya untuk mencari serta membentuk gabungan yang lebih baik.
6. **Keenam**, kalau temanmu yang sedang menggiring bola ada dalam kesulitan, cepatlah datang untuk menolongnya dengan cara mengambil posisi yang pas untuk dapat di beri umpan.

D. TEKNIK DASAR MENGONTROL BOLA (*BALL CONTROL*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan dribbling, passing atau shooting. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju.

Dengan kontrol bola yang baik, tempo permainan dapat dipercepat dan diperlambat, untuk teknik menyetop diperlukan dari pemain penguasa bola (*ball feeling*) dan kecepatan gerak fisik. Dasar-dasar teknik mengontrol bola

1. Kaki tumpuan 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 memamatkan kecepatan atau gerakan bola maka bagian badan yang mengontrol bola (kaki, paha, dan perut) harus mengikuti jalannya bola (tarik sedikit).
4. Pada waktu mengontrol bola mata harus ke pandangan bola.

5. Bila ada musuh di dekat maka badan ditempatkan antara bola dan lawan.

1. Macam-macam Teknik Dasar Mengontrol Bola:

1) Teknik mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola diudara sampai ke tinggi paha. Berikut merupakan langkah-langkah mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam.



Sumber:

<http://repository.unj.ac.id/16774/4/10.%20BAB%20II%20S>

[KRIPSI.pdf](#)

1. Posisi Tubuh:

- Berdiri menghadap arah datangnya bola.
- Kaki tumpu (kaki yang tidak digunakan untuk mengontrol) diletakkan di samping bola.
- Tubuh sedikit condong ke depan.

2. Pandangan:

- Fokus pada bola yang datang.

3. Gerakan Kaki

- Putar kaki pengontrol ke arah luar sehingga bagian dalam kaki menghadap bola.
- Saat bola menyentuh kaki, redam kecepatannya dengan sedikit menarik kaki ke belakang.
- Jaga kontak bola di tengah bagian dalam kaki.

4. Setelah Kontak

- Bola berhenti atau menggelinding perlahan.
- Siap lanjutkan dengan passing atau dribbling.

2) Teknik mengontrol bola menggunakan kaki bagian luar

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola diudara sampai

ke tinggi paha. Berikut merupakan langkah-langkah meengontrol bola menggunakan kaki bagian luar.



Sumber:

<https://smadlock.wordpress.com/2016/11/15/teknik-pintar-mengontrol-bola/>

1. Posisi Tubuh

- Kaki tumpu sedikit di belakang atau sejajar dengan arah datangnya bola.
- Tubuh agak menyamping sesuai arah kaki pengontrol.

2. Pandangan

- Fokus pada bola dan prediksi arah lajunya.

3. Gerakan Kaki

- Putar kaki pengontrol ke arah dalam sehingga bagian luar kaki menghadap bola.
- Gunakan sisi luar sepatu untuk menyentuh bola.
- Tarik sedikit kaki ke belakang saat kontak untuk mengurangi kecepatan bola.

4. Setelah Kontak

- Bola bisa diarahkan ke samping sesuai posisi lawan atau arah gerakan selanjutnya.
- Cocok untuk kontrol sambil bergerak.

3) Teknik mengontrol bola menggunakan punggung kaki

Mengontrol bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola diudara sampai ke tinggi paha. Berikut merupakan langkah-langkah menggiring bola mengontrol bola menggunakan punggung kaki.



Sumber:

<https://bola.okezone.com/read/2021/08/31/51/2464087/7-teknik-menghentikan-bola-dalam-sepak-bola-apa-saja/1000>

1. Posisi Tubuh

- Tubuh menghadap bola.
- Kaki tumpu sedikit di samping atau di belakang bola.
- Lutut sedikit ditekuk.

2. Pandangan:

- Pandangan tetap pada bola yang menggelinding cepat.

3. Gerakan Kaki

- Julurkan kaki pengontrol ke depan dengan bagian punggung kaki mengarah ke bola.

- Saat bola menyentuh punggung kaki, tarik kaki sedikit ke belakang untuk meredam laju bola.
- Gunakan bagian atas sepatu, tepat di bawah tali sepatu.

4. Setelah Kontak

- Bola berhenti atau terkontrol di depan kaki.
- Siap untuk mengoper atau menggiring.

4) Teknik mengontrol bola menggunakan telapak kaki/sepatu

Mengontrol bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah dan bola diudara sampai ke tinggi paha. Berikut merupakan langkah-langkah mengontrol bola menggunakan telapak kaki.



Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/05/teknik-dasar-mengontrol-menahan-bola.html>

1. Posisi Tubuh

- Berdiri menghadap arah datangnya bola.
- Kaki tumpu sedikit ditekuk, tubuh agak condong ke depan.

2. Pandangan

- Fokus pada bola yang menggelinding ke arahmu.

3. Saat Bola Mendekat

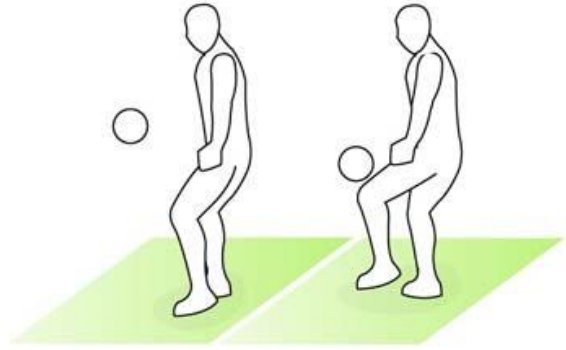
- Angkat sedikit kaki bagian depan.
- Letakkan bagian bawah sepatu tepat di atas bola.
- Beri tekanan ringan dengan telapak kaki untuk menghentikan bola.

4. Setelah Kontak:

- Pastikan bola benar-benar berhenti.
- Tubuh tetap seimbang untuk lanjut ke gerakan berikutnya.

5) Teknik mengontrol bola menggunakan paha

Mengontrol bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola di udara yang melambung tinggi sampai setinggi paha. Berikut merupakan langkah-langkah mengontrol bola menggunakan paha.



Sumber: <http://thousand-feet.blogspot.com/2012/01/thigh-control-penguasaan-bola-dengan.html>

1. Posisi awal tubuh

- Berdiri rileks untuk menyambut datangnya bola
- Badan sedikit dicondongkan ke belakang
- Pandangan siap ke arah depan

2. Pelaksanaan

- Saat bola akan mendekat angkatlah salah satu kaki yang paling dominan untuk mengontrol bola dan ditekuk (misalnya kaki kanan)
- Posisi kaki yang tidak diangkat untuk mengontrol bola menjadi tumpuan dan sedikit ditekuk
- Gunakan paha depan untuk mengontrol bola

- Turunkan sedikit perlahan untuk menyerap jatuhnya bola

3. Sikap akhir

- Jatuhkan bola berada didepan tubuh
- Tubuh berdiri rileks dan siap untuk mengolah bola

6) Teknik mengontrol bola menggunakan dada

Mengontrol bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk mengontrol bola di udara sampai setinggi dada. Berikut merupakan langkah-langkah teknik mengontrol bola menggunakan dada.



Sumber:

<http://repositori.unsil.ac.id/11445/7/BAB%20II%20M%20I%20QBAL.pdf>

1. Posisi awal tubuh

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Tubuh sedikit condong ke belakang, tetapi tetap seimbang.
- Tubuh keadaan rileks
- Kedua tangan berada di samping sedikit terangkat untuk menyeimbangkan badan
- Pandangan fokus pada kecepatan dan arah datangnya bola

2. Pelaksanaan

- Saat bola datang posisi dada dicondongkan ke belakang sedikit
- Tepat saat bola menyentuh dada, tarik dada sedikit ke belakang untuk meredam laju bola (seperti menahan).

3. Sikap Akhir

- Bola jatuh ke tanah atau langsung dikontrol ke arah yang diinginkan.
- Badan berdiri rileks dan siap menggiring, menendang atau yang lainnya

E. TEKNIK DASAR MENYUNDUL BOLA (*HEADING*)

Kemampuan menyundul bola merupakan salah satu unsur teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Kemampuan menyundul bola akan ikut berperan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Berdasarkan fungsi dan tujuannya, menyundul bola berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim, mengontrol bola, membuang bola saat dalam keadaan terdesak dan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Pentingnya peranan menyundul bola dalam sepak bola, maka menyundul bola harus diajarkan pada tahap awal pada saat berlatih sepak bola.

Ketika dilakukan dengan benar, heading memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan sepak bola. Para pemain bisa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim gol yang diciptakan melalui heading akan menambah rasa percaya diri, inspirasi dan momentum tim di sepanjang pertandingan. Heading dalam sepak bola adalah bagian tidak terpisahkan dari olahraga sepak bola.

Pada dasarnya menyundul terbagi menjadi tiga teknik di antaranya yaitu menyundul sambil berdiri menyundul sambil berjalan menyundul bola sambil melompat bola dalam

permainan sepak bola sangat efektif bagi striker dalam melakukan peluang gol kedalam gawang lawan sedangkan menyundul bola atas banyak digunakan oleh pemain bawah maupun pemain belakang hal tersebut berguna untuk menghalau serangan lawan ketika bola dari atas. Hakikat menyundul bola pada pemain bisa ditinjau dari posisi tubuhnya saat menyundul bola yang dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan meloncat menyundul bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola maksimal setinggi kepala.

Ada beberapa Teknik dalam menyundul bola yaitu: 1) lari mengambil bola datangnya dengan pandangan mata terarah ke bola; 2) otot leher dikeraskan, untuk menyundul; 3) badan digerakan atau ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang kemudian dengan menggerakkan seluruh tubuh yang terdiri dari daya ledak otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok lalu diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan sehingga dahi tepat mengenai bola. Gerakan yang dihasilkan atas power otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan mempunyai arti yang sangat besar bagi pemain karena mereka akan dapat melakukan gerakan menyundul bola dengan baik.



Sumber:

<https://garudasports.co.id/olahraga/sepakbola/teknik/menyundul-bola/>

a. Posisi Awal

- Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu.
- Lutut sedikit ditekuk, badan rileks.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Kedua tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.

b. Gerakan Saat Bola Datang

- Jika bola setinggi dada atau kepala, maju sedikit dengan dorongan kaki.
- Gunakan dahi (bukan ubun-ubun atau wajah) sebagai titik kontak bola.
- Tarik kepala ke belakang, lalu dorong maju ke depan untuk menyundul bola.

- Kencangkan otot leher dan punggung atas agar sundulan lebih bertenaga dan terarah.

c. Arah Sundulan

- Ke depan: digunakan untuk mengoper atau membuang bola.
- Ke bawah: biasanya digunakan saat menyundul ke arah gawang.
- Ke samping: untuk mengalihkan arah bola dari lawan.

d. Teknik Melompat (Jika Diperlukan)

- Ambil awalan pendek.
- Lompat dengan satu atau dua kaki.
- Sundul bola saat posisi tertinggi lompatan.
- Mendarat dengan kedua kaki dan tubuh seimbang.

F. TEKNIK MEREBut BOLA (*TACKLING*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*). Ada beberapa jenis *tackling* diantaranya yaitu.

1. Block tackle

Tujuan dari *block tackle* adalah untuk menghentikan tendangan kegawang atau operan, biasanya dengan kaki atau

telapak kaki, dan dilakukan dekat atau hampir bersentuhan dengan lawan. Tackle ini tidak dilakukan sebagai taktik untuk mendapatkan bola, namun lebih ke memutuskan serangan lawan. Saat melakukan block tackle, disarankan untuk mencari posisi yang memungkinkan perubahan arah secara cepat karena arah tackle tergantung ke mana bola dibawa. Berikut merupakan teknik merebut bola (block tackle).

1) Teknik dasar merebut bola (*block tackle*)



Sumber:

<https://www.sporty.co.nz/manurewaafc/Skills/Block-Tackle>

a. Posisi Tubuh

- Kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- Berat badan seimbang, posisi tubuh sedikit rendah.

b. Gerakan

- Dekati lawan dari arah depan atau samping.

- Saat bola cukup dekat, tekan atau tahan bola menggunakan bagian dalam/luar kaki, berhadapan langsung dengan kaki lawan.
- Gunakan kedua kaki (satu menahan, satu menopang).
- Jaga keseimbangan tubuh, tangan sedikit terbuka ke samping.

c. Setelah Kontak

- Bila bola berhasil direbut, langsung lanjutkan ke dribbling atau passing.

d. Situasi yang tepat saat melakukan block tackle:

- Saat lawan sedang mengontrol bola lambat.
- Saat bola terbuka atau terlalu jauh dari kaki lawan.

2) Poke Tackle

Block tackle, puke tackle dilakukan ketika posisi tackler mengejar pembawa bola dari sisi samping atau belakang. Teknik ini bisa dilakukan dengan cukup praktis, yaitu mendorong kaki ke bola. Dalam puke tackle, keseimbangan sangat penting perannya. Jadi, pastikan koordinasi gerakan tubuh terjaga dengan baik agar tidak jatuh terlalu dalam setelah melakukan ini.

3) Teknik merebut bola (poke tackle)



Sumber: <https://digilib.uns.ac.id>

a. Posisi Tubuh

- Mendekati lawan dari samping atau belakang.
- Tubuh tetap rendah dan seimbang.

b. Gerakan

- Ketika bola sedikit terlepas dari kaki lawan, sodok bola dengan ujung sepatu (ujung kaki depan) secara cepat dan ringan.
- Gerakan harus cepat dan tepat agar tidak mengenai kaki lawan.

c. Setelah Kontak:

- Segera lanjutkan ke perebutan bola, dribbling, atau umpan.

d. Situasi yang tepat saat melakukan poke tackle:

- Saat lawan menggiring bola terlalu jauh.
- Cocok untuk pemain bertahan yang cepat dan gesit.

2. Slide Tackle

Tekel geser merupakan manuver bertahan sepak bola yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluncur di tanah dengan kaki yang ditekuk sembari menerima bola dengan kaki yang diluruskan.

Keterampilan sepak bola ini merupakan salah satu cara untuk merebut bola dari pemain lawan. Sebuah tekel geser yang efektif memerlukan pengaturan waktu, akurasi, dan kekuatan yang baik, karena pemain bertahan harus mengantisipasi kapan pemain penyerang akan bergerak dan bertindak sesuai dengan itu.

Tekel sepak bola ini mencolok dan berisiko. Tekel ini dapat mengakibatkan kartu kuning atau kartu merah jika dilakukan dengan buruk karena risiko cedera. Wasit dapat menentukan apakah gerakan tersebut ceroboh, sembrono, atau menggunakan kekuatan yang berlebihan. Namun, tekel geser yang tepat dapat menjadi permainan bertahan yang hebat yang membantu tim Anda mendapatkan kembali kendali atas bola dan mencegah pemain lawan mencetak gol.

1) Teknik merebut bola (slide tackle)



Sumber: <https://id.wikihow.com/Melakukan-%22Tackle%22>

a. Posisi Awal

- Mendekati lawan dengan posisi rendah dan fokus.
- Perkirakan waktu yang tepat saat bola berada cukup jauh dari kaki lawan.

b. Gerakan

- Jatuhkan tubuh ke tanah sambil meluncurkan salah satu kaki ke arah bola.
- Kaki yang menyapu harus lurus dan menyentuh bola terlebih dahulu.
- Kaki yang lain ditekuk ke belakang untuk menjaga kendali dan menghindari pelanggaran.

- Tubuh tetap condong ke satu sisi agar tidak terbanting langsung ke depan.

c. Setelah Kontak

- Usahakan bola langsung keluar dari zona bahaya atau diterima oleh rekan setim.
- Segera bangkit dan ambil posisi kembali.

d. Situasi yang tepat saat melakukan slide tackle

Menggunakan tekel geser secara efektif memerlukan pengaturan waktu yang tepat dan kesadaran akan situasi permainan. Kesalahan pengaturan waktu dapat mengakibatkan hilangnya peluang, pelanggaran, penalti, atau cedera.

Tekel geser harus menjadi pilihan terakhir, bukan strategi pertahanan utama. Hindari meluncur di area yang ramai atau kotak penalti kecuali benar-benar diperlukan. Lakukan hanya jika Anda memiliki peluang yang jelas untuk merebut bola dan Anda yakin dengan teknik Anda.

e. Situasi yang mungkin memerlukan slide tackle meliputi:

- Saat berlari di samping lawan yang menguasai bola.

Jika lawan menguasai bola dan berlari bebas ke gawang, gerakan meluncur yang tepat waktu dapat membantu Anda mendapatkan kembali kendali atas bola atau mendorongnya keluar batas untuk mencegah peluang mencetak gol.

- Saat bola berada di luar kendali lawan.

Jika lawan melakukan sentuhan keras atau bola berada di luar jangkauannya, gerakan meluncur dapat memberi Anda keunggulan untuk mencegah dan merebut kembali bola.

- Sebagai upaya bertahan terakhir.

Bila tidak ada pilihan lain untuk mencegah serangan berbahaya, tekel geser dapat menghentikan permainan atau mengganggu momentum lawan.

- Untuk mendorong bola keluar batas.

Jika prioritas Anda adalah menghalau bola, tekel geser dapat secara efektif mengeluarkan bola dari permainan, sehingga tim Anda dapat berkumpul kembali.

➤ Untuk menghentikan serangan balik.

Dalam situasi cepat, tekel geser dapat menghentikan serangan balik lawan dan mencegah mereka maju lebih jauh ke lapangan.

PRIME IDENTITY HOUSE

BAB IV

POSISI PEMAIN DAN TUGASNYA DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan sebelas pemain. Setiap pemain memiliki posisi dan tugas khusus yang berkontribusi pada strategi dan keberhasilan tim. Berikut adalah penjelasan mengenai posisi pemain utama dan tugas serta keterampilan yang diperlukan pada setiap posisi.

Berikut ini adalah beberapa posisi yang ada pada olahraga sepak bola beserta jenis, tugas utama, dan keterampilan yang harus dikuasai:

A. PENJAGA GAWANG (*GOALKEEPER*)

Penjaga gawang atau kiper adalah posisi pemain yang memiliki peran sangat penting dan spesial dalam permainan sepak bola. Tugas utama penjaga gawang adalah melindungi gawang agar tidak kebobolan dengan menggunakan seluruh tubuhnya, termasuk tangan, yang hanya diperbolehkan digunakan di dalam kotak penalti sendiri.

Tugas Utama:

1. Mencegah Bola Masuk ke Gawang

Penjaga gawang harus menghentikan serangan lawan yang mengarah ke gawang dengan menangkap, menepis,

meninju, atau menendang bola agar tidak melewati garis gawang. Mereka adalah garis pertahanan terakhir yang mencegah gol bagi timnya.

2. Menggunakan Tangan di Area Penalti

Kiper adalah satu-satunya pemain yang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan untuk mengontrol bola, tetapi hanya di dalam kotak penalti. Di luar area ini, kiper harus bermain seperti pemain biasa tanpa menggunakan tangan.

3. Mengkoordinasi Pertahanan

Karena posisi penjaga gawang yang strategis, mereka memiliki pandangan luas ke seluruh lapangan. Kiper berperan sebagai “mata dan telinga” di lapangan, memberikan instruksi dan arahan kepada pemain bertahan dan gelandang untuk menempatkan posisi yang tepat, terutama saat menghadapi tendangan bebas, tendangan sudut, dan situasi bertahan lainnya. Komunikasi aktif ini sangat penting untuk menjaga koordinasi lini pertahanan.

4. Mendistribusikan Bola untuk Memulai Serangan

Selain bertahan, penjaga gawang juga berperan dalam membangun serangan tim. Mereka harus mampu

melakukan umpan jauh, tendangan gawang, atau lemparan ke rekan setim dengan akurat untuk memulai serangan balik yang cepat dan efektif. Kecermatan dan ketepatan dalam mendistribusikan bola sering menjadi kunci keberhasilan tim dalam menguasai permainan.

5. Membersihkan Bola dari Area Penalti

Saat terjadi tekanan lawan yang intens, penjaga gawang harus sigap membersihkan bola dari area penalti dengan meninju atau menendang bola sejauh mungkin untuk mengurangi ancaman gol lawan

6. Mengatur pertahanan dari belakang dengan memberikan instruksi kepada bek dan pemain lainnya.

Keterampilan yang Dibutuhkan:

1. Refleks cepat dan kemampuan reaksi yang tinggi, Kiper harus memiliki refleks cepat untuk menepis tembakan mendadak dan situasi satu lawan satu.
2. Kemampuan menangkap dan menepis bola dengan baik.
3. Kelincahan dan ketangkasan atau kemampuan bergerak gesit dan melompat tinggi sangat penting untuk menghalau bola.
4. Keberanian untuk menghadapi situasi satu lawan satu.

5. Kemampuan komunikasi untuk memberikan instruksi dan mengatur barisan pertahanan atau lini belakang secara efektif.
6. Ketepatan dalam mendistribusikan bola dengan melakukan umpan jauh, lemparan, dan tendangan gawang yang akurat untuk memulai serangan tim.

Penjaga gawang adalah posisi yang sangat krusial dalam sepak bola dengan tugas utama menjaga gawang agar tidak kebobolan. Selain itu, kiper juga berperan sebagai pengatur lini pertahanan melalui komunikasi dan koordinasi, serta sebagai penginisiasi serangan dengan distribusi bola yang tepat. Keahlian teknis, fisik, dan mental yang mumpuni sangat dibutuhkan agar seorang penjaga gawang dapat menjalankan tugasnya secara maksimal dan menjadi pilar penting dalam tim.

B. BEK (*DEFENDER*)

Bek dalam permainan sepak bola adalah posisi pemain yang memiliki peran vital sebagai benteng pertahanan terakhir sebelum gawang. Tugas utama bek adalah mencegah lawan mencetak gol dengan menghentikan serangan dan menjaga area pertahanan agar tetap aman.

Jenis Bek dan Tugasnya:

1. Bek Tengah (Center Back):

Melindungi area depan gawang, menghentikan penyerang lawan, mengantisipasi serangan, dan membantu memulai serangan dari belakang. Menjaga area pusat pertahanan, duel fisik, intercept, dan heading bola. Bisa berperan sebagai ball playing defender yang membangun serangan dari belakang.

Bek Tengah memerlukan fisik kuat dan kemampuan dalam membaca permainan.

2. Bek Sayap (Full Back - Bek Kiri dan Bek Kanan):

Bek sayap berfokus untuk menjaga sisi lapangan, menghentikan pemain sayap lawan, dan membantu serangan dengan umpan silang dan overlap (mendukung serangan dengan naik ke depan), memberikan umpan silang ke kotak penalti. Hal ini membutuhkan kecepatan, stamina, dan kemampuan dribbling.

3. Bek Penyapu (Sweeper):

Berada di belakang bek tengah, bertugas untuk menyapu bola yang lolos dari bek lain atau dari lini pertahanan dan mengawasi bahaya yang datang. Memberikan perlindungan ekstra, dan kadang maju membangun serangan. Harus ahli dalam merebut bola dan distribusi bola ke depan.

Tugas Utama:

1. Menghalangi dan Menghentikan Serangan Lawan

Bek bertugas utama untuk menghalangi pemain lawan agar tidak dapat memasuki area berbahaya di dekat gawang. Mereka harus mampu membaca pergerakan lawan dan melakukan intersep terhadap umpan atau pergerakan bola sebelum mencapai kotak penalti. Bek juga melakukan tekel bersih untuk merebut bola dari pemain lawan tanpa melakukan pelanggaran.

2. Menjaga Area Pertahanan dan Posisi

Bek harus menjaga area pertahanan agar tetap rapat dan terorganisir. Mereka berperan dalam menjaga garis pertahanan, mengatur posisi agar tidak ada celah yang bisa dimanfaatkan lawan, serta berkomunikasi dengan rekan setim untuk memastikan koordinasi yang baik. Posisi yang tepat sangat penting agar bek dapat mengantisipasi serangan dan melakukan intersep dengan efektif.

3. Membersihkan Bola dari Area Penalti

Saat tekanan dari lawan meningkat dan bola sudah mendekati kotak penalti, bek harus sigap membersihkan bola dengan cara menendang bola sejauh mungkin keluar dari zona bahaya atau mengoper bola ke rekan yang lebih

aman. Ini penting untuk menghindari peluang gol bagi lawan.

4. Merebut Bola dan Duel Fisik

Bek harus memiliki kemampuan teknik tackling dan duel fisik yang baik untuk merebut bola dari lawan. Mereka harus mampu menghadapi duel udara (heading) terutama saat situasi bola mati seperti tendangan sudut atau tendangan bebas. Kekuatan fisik dan ketangguhan mental menjadi modal utama di posisi ini.

5. Melakukan Perlawanan Aktif dan Tekanan

Selain bertahan pasif, bek juga bisa melakukan tekanan aktif terhadap pemain lawan untuk memaksa mereka melakukan kesalahan atau kehilangan bola. Bek yang agresif dapat mematahkan ritme serangan lawan dan memulai serangan balik.

6. Mendukung Serangan Tim (Bek Modern)

Dalam sepak bola modern, bek tidak hanya bertugas bertahan. Bek sayap (bek kiri dan kanan) sering kali maju membantu serangan dengan melakukan overlap, memberikan umpan silang ke dalam kotak penalti, atau bahkan menciptakan peluang gol. Bek tengah juga kadang

berperan sebagai pembangun serangan dari belakang dengan umpan panjang atau membawa bola maju

Keterampilan yang Dibutuhkan:

1. Kemampuan tackling dan intercept bola, yaitu Kemampuan merebut dan membuang bola tanpa melakukan pelanggaran.
2. Posisi atau penempatan tubuh yang baik dan tepat untuk mengantisipasi serangan lawan.
3. Kekuatan fisik dan kecepatan untuk mengejar lawan. Terutama untuk bek sayap yang harus naik-turun sepanjang pertandingan.
4. Heading atau keterampilan memenangkan duel udara, penting untuk situasi bola mati.
5. Komunikasi yang berfungsi untuk mengatur lini pertahanan dan berkoordinasi dengan kiper serta rekan bek atau rekan tim lainnya.
6. Penguasaan Bola dan Passing, posisi bek harus mampu mengoper bola dengan akurat untuk memulai serangan dari belakang atau untuk memulai serangan balik.

Bek adalah pilar utama dalam pertahanan sebuah tim sepak bola. Tugas mereka tidak hanya sebatas menghentikan serangan lawan dan menjaga gawang tetap aman, tetapi juga

berperan dalam membangun serangan dan membantu tim secara keseluruhan. Dengan keterampilan teknik, fisik, dan pemahaman taktik yang baik, bek menjadi posisi kunci yang menentukan kekuatan lini pertahanan dan kelancaran transisi permainan tim.

C. GELANDANG (*MIDFIELDER*)

Gelandang dalam sepak bola adalah pemain yang berposisi di tengah lapangan, berperan sebagai penghubung antara lini pertahanan dan lini penyerangan, mengatur tempo permainan, serta membantu kedua lini saat bertahan dan menyerang. Tugas gelandang sangat penting karena mereka mengatur alur permainan, menjaga penguasaan bola, serta membantu baik dalam bertahan maupun menyerang. Jika Gelandang dapat bermain dengan baik maka dalam tim itu juga pasti bisa bermain dengan lebih baik juga, karena gelandang adalah bagaikan otak dalam sebuah tim di olahraga sepak bola.

Jenis Gelandang dan Tugasnya:

1. Gelandang Bertahan (*Defensive Midfielder*):

Posisi yang berada tepat di depan bek tengah ini memungkinkan gelandang bertahan untuk membantu bek dalam memutus serangan lawan di tengah lapangan, membantu pertahanan, dan menjadi inisiator serangan.

Dengan melakukan tekel dan intersep, juga menjaga pertahanan tetap solid dengan memiliki kemampuan fisik dan passing yang kuat dan akurat.

2. Gelandang Tengah (*Central Midfielder*):

Berposisi di central atau bagian tengah lapangan menjadikan gelandang tengah bertugas untuk mengatur ritme, tempo, dan alur permainan, menghubungkan pertahanan dan serangan, membantu bertahan dan menyerang secara seimbang. Juga mendistribusikan bola ke sayap atau penyerang, serta membantu pertahanan saat kehilangan bola. Pada posisi ini sangat memerlukan visi permainan yang tajam dan stamina tinggi.

3. Gelandang Serang (*Attacking Midfielder*):

Terletak di belakang penyerang dan dikenal sebagai otak permainan atau playmaker dengan kemampuan passing, dribbling, dan finishing yang baik. Posisi ini berfungsi untuk menciptakan peluang dan pola serangan, memberikan umpan matang kepada penyerang, serta mampu mencetak gol.

4. Gelandang Sayap (*Left/Right Midfielder*):

Bermain di sisi lapangan, membuat posisi gelandang serang bertugas untuk membantu serangan dari sayap dengan

kecepatan dan umpan silang yang akurat, serta membantu pertahanan dan serangan dari bagian sisi lapangan.

Tugas Utama:

1. Mengatur Tempo dan Alur Permainan

Gelandang bertugas mengendalikan ritme pertandingan dengan mengatur tempo serangan dan transisi permainan. Mereka menentukan kapan tim harus mempercepat serangan atau menahan bola untuk mengatur strategi lebih baik.

2. Menerima dan Mengalirkan Bola

Gelandang menerima bola dari pemain belakang dan mendistribusikannya ke penyerang atau sayap dengan umpan yang akurat. Mereka harus mampu menguasai bola dalam tekanan lawan dan memilih opsi operan terbaik untuk membangun serangan.

3. Membantu Bertahan

Selain menyerang, gelandang juga berperan aktif dalam bertahan. Mereka melakukan tekel (tackle), intersep, dan merebut kembali bola dari pemain lawan di lini tengah agar tidak sampai ke pertahanan. Gelandang bertahan

khususnya berperan sebagai perisai pertama sebelum bola mencapai bek.

4. Menciptakan Peluang dan Mencetak Gol

Gelandang serang berfokus pada penciptaan peluang dengan memberikan umpan matang kepada penyerang, melakukan dribbling untuk membuka ruang, serta sesekali mencetak gol sendiri. Mereka sering disebut sebagai playmaker yang menjadi otak serangan tim.

5. Menjaga Keseimbangan Tim

Gelandang sayap dan gelandang tengah menjaga keseimbangan antara bertahan dan menyerang, membantu menjaga kontrol bola di sisi lapangan dan mendukung kedua lini agar tetap solid.

Keterampilan yang Dibutuhkan:

1. Penguasaan teknik passing yang baik dan akurat dengan memberikan umpan panjang dan pendek dengan tepat
2. Visi permainan untuk membaca situasi di lapangan dan pergerakan rekan tim juga pergerakan lawan.
3. Stamina tinggi dikarenakan harus berlari ke seluruh lapangan.

4. Kemampuan dribbling dan kontrol bola yang baik.
5. Penguasaan bola dan kontrol dengan dapat mengontrol bola meskipun dalam situasi tekanan dari lawan.
6. Kemampuan bertahan dengan melakukan tekel, intersep, dan membantu pertahanan.

Gelandang adalah posisi kunci yang menghubungkan lini belakang dan depan, bertugas mengatur alur permainan, menjaga penguasaan bola, membantu bertahan, serta menciptakan dan mengeksekusi peluang gol. Dengan peran multifungsi ini, gelandang sering dianggap sebagai jantung dan otak permainan tim yang menentukan keberhasilan strategi dan hasil pertandingan.

G. PENYERANG (*STRIKER/FORWARD*)

Penyerang dalam sepak bola adalah posisi pemain yang berada di lini depan dengan tugas utama mencetak gol dan merusak pertahanan lawan. Mereka juga berperan membuka ruang dan menciptakan peluang bagi rekan setim. Penyerang sangat identik dengan gol, jadi setiap pemain yang berposisi sebagai penyerang hampir dipastikan semuanya memiliki naluri sebagai seorang pencetak gol.

Jenis Penyerang dan tugasnya:

1. Penyerang Tunggal (*Striker*)

Fokus utama mencetak gol sebagai pemain yang menjadi ujung tombak atau target utama umpan dari rekan setim. Selain itu, striker juga memberikan tekanan pada bek lawan untuk memaksa melakukan kesalahan.

2. Penyerang Tengah (*Center Forward*)

Berada di tengah lini depan membuat posisi ini bertugas untuk melakukan penetrasi ke pertahanan lawan, mencetak gol, dan membuka ruang bagi gelandang serang serta penyerang sayap dengan cara mengalihkan perhatian dari bek lawan.

3. Penyerang Bayangan (*Second Striker*)

Penyerang bayangan posisinya berada dibelakang penyerang utama sebagai penghubung dari gelandang dan penyerang, yang tugasnya menciptakan peluang dengan memberikan assist, dan mencetak gol ketika ada kesempatan. Juga dapat membantu membangun serangan dan sering bergerak mencari ruang kosong untuk membuat peluang bagi tim.

4. Penyerang Sayap (*Winger*)

Penyerang yang bermain di bagian sisi lapangan ini bertugas untuk menggempur pertahanan lawan dari sisi lapangan, dengan memberikan umpan silang atau umpan lambung ke penyerang tengah, serta mencetak gol lewat aksi individu.

Karakteristik dari seorang penyerang sayap ini adalah memiliki kecepatan, dan skill individu tingkat tinggi untuk menciptakan peluang dan mencetak gol

Jenis-Jenis Penyerang Berdasarkan Karakteristik Tambahan

Selain empat jenis posisi utama penyerang, ada juga beberapa tipe penyerang yang lebih spesifik yang ada di dalam sepak bola modern:

1. Target Man

Penyerang dengan postur tinggi dan kuat, menjadi sasaran umpan jauh dan bertugas menahan bola untuk rekan setim. Contoh: Olivier Giroud, Zlatan Ibrahimovic.

2. Goal Poacher

Penyerang yang cenderung menunggu bola di kotak penalti dan cepat mengeksekusi peluang. Contoh: Filippo Inzaghi.

3. Advanced Forward

Mirip seperti Goal poacher tapi lebih aktif dalam membawa bola dan mengecoh lawan. Contoh: Luis Suarez, Robert Lewandowski.

4. Deep-Lying Forward

Penyerang yang juga turun ke lini tengah untuk membantu distribusi bola dan membuka ruang. Contoh: Harry Kane, Erling Haaland.

5. Defensive Forward

Penyerang yang aktif membantu pertahanan dan melakukan pressing di lini depan. Contoh: Roberto Firmino.

6. Wide Target Man

Target man yang ditempatkan di posisi sayap untuk membuka ruang dan memberikan umpan silang. Contoh: Mohamed Salah, Kylian Mbappe.

7. Complete Forward

Penyerang serba bisa yang mampu bermain di berbagai posisi depan dengan kemampuan teknik dan finishing yang lengkap. Contoh: Lionel Messi, Neymar Jr.

Tugas Utama:

1. Mencetak Gol

Tugas utama penyerang adalah mencetak gol sebanyak mungkin untuk memenangkan pertandingan. Mereka harus memiliki kemampuan menyelesaikan peluang dengan kaki kanan, kiri, maupun kepala, serta selalu siap mencari celah untuk menembak ke gawang lawan.

2. Membuka Ruang dan Mengacaukan Pertahanan Lawan
Penyerang tidak hanya fokus pada gol, tetapi juga berperan membuka ruang bagi pemain lain dengan melakukan pergerakan cerdas yang mengalihkan perhatian bek lawan. Ini membantu rekan setim mendapatkan peluang lebih baik untuk menyerang.

3. Membantu Memperoleh Bola
Penyerang aktif menekan pertahanan lawan untuk memaksa kesalahan dan merebut bola kembali. Mereka juga berperan dalam kerja sama tim untuk memenangkan bola di area lawan dan memulai serangan.

4. Menciptakan Peluang untuk Rekan
Selain mencetak gol, penyerang yang berkualitas mampu memberikan umpan matang atau assist kepada rekan yang berada dalam posisi mencetak gol, terutama penyerang bayangan atau second striker

Keterampilan yang Dibutuhkan:

1. Kemampuan finishing yang tajam dan akurat untuk mencetak gol.
2. Kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk melewati pemain lawan.

3. Kemampuan dribbling untuk melewati bek lawan.
4. Insting gol dan kemampuan membaca peluang.
5. Pengambilan keputusan cepat untuk menentukan kapan harus melakukan passing, dribbling, dan shooting.
6. Teknik umpan atau memberikan assist dan membuka ruang bagi teman satu tim.
7. Tekanan pada bek untuk memaksa bek melakukan kesalahan.

Penyerang adalah ujung tombak tim yang bertanggung jawab utama mencetak gol dan mengacaukan pertahanan lawan. Mereka memiliki peran multifungsi mulai dari mencetak gol, membuka ruang, menciptakan peluang, hingga membantu tim dalam merebut bola. Jenis penyerang seperti striker tunggal, penyerang tengah, penyerang bayangan, dan penyerang sayap memiliki tugas spesifik yang saling melengkapi dalam strategi serangan sebuah tim sepak bola.

Setiap posisi dalam sepak bola memiliki peran dan keterampilan yang berbeda namun saling melengkapi untuk mencapai tujuan bersama, yaitu memenangkan pertandingan. Penjaga gawang menjaga gawang dengan refleks dan komunikasi, bek fokus pada pertahanan dan penghalauan serangan, gelandang mengatur permainan dan menghubungkan lini, serta penyerang bertugas mencetak gol dan menekan lawan. Dengan memahami peran dan

keterampilan ini, pemain dapat berkontribusi maksimal dalam tim dan meningkatkan kualitas permainan secara keseluruhan.

PRIME IDENTITY HOUSE

BAB V

LATIHAN DASAR DAN PEMANASAN

A. LATIHAN FISIK PENUNJANG TEKNIK

1. Definisi dan Peran Latihan Fisik dalam Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga yang kompleks dan membutuhkan kombinasi keterampilan teknis, taktik, dan kondisi fisik yang sangat baik. Latihan fisik yang dipandu sangat penting untuk mendukung kemampuan teknis pemain untuk melakukan secara optimal dan konsisten selama pertandingan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen seperti ketahanan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi harus di kembangkan. Kondisi fisik yang baik seperti kebugaran aerobik, kekuatan, kecepatan, mobilitas, dan fleksibilitas mendukung implementasi teknik dasar seperti passing, menggiring bola, menembak, dan transisi.

Pentingnya komponen kondisi fisik pada permainan sepak bola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan sehingga selalu dalam kinerja yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu sebuah pencapaian maksimum. Komponen kondisi fisik yang

disesuaikan dengan karakter permainan sepak bola akan berdampak positif bagi perkembangan atlet. Karakter komponen kondisi fisik dalam seakbola tentunya menjadi acuan utama pelatih dalam meningkatkannya. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memiliki hubungan dan saling berkaitan. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Sebuah prestasi tidak dapat dicapai apabila salah satu dari keempat komponen ini tidak mewakili.

2. Jenis Latihan Fisik Penunjang Teknik

Komponen Latihan Fisik Teknik Pendukung

1. Kekuatan Otot

Latihan Kekuatan memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan dan meningkatkan kemampuan Anda untuk menahan kontak fisik dengan musuh. Latihan kekuatan berfokus pada pengembangan otot-otot utama yang digunakan selama pertandingan, seperti otot kaki, inti, dan tubuh bagian atas, melalui latihan angkat beban dan plyometric. Kekuatan ini membantu pemain dalam melakukan tendangan yang lebih kuat, menjaga keseimbangan saat duel fisik, serta meningkatkan stabilitas tubuh saat bergerak cepat.

2. Endurance atau Daya Tahan Tubuh

Endurance Cardiovascular sangat penting sehingga pemain dapat mempertahankan kinerja di seluruh permainan. Latihan ini bertujuan meningkatkan kapasitas kardiovaskuler dan otot agar pemain mampu mempertahankan performa teknik seperti dribbling, passing, dan shooting secara konsisten sepanjang pertandingan yang berlangsung selama 90 menit atau lebih. Latihan seperti Fartlek Run, Jogging, Interval Running dan Shuttle Run secara efektif meningkatkan kemampuan aerob dan anaerob dan mengurangi risiko kelelahan dan cedera.

3. Kecepatan dan Akselerasi

Kecepatan berlari dan Akselerasi penting untuk menyerang dan membela situasi. latihan kecepatan sangat krusial untuk mempercepat reaksi dan perpindahan posisi di lapangan, sehingga pemain dapat dengan cepat mengejar bola, menghindari lawan, atau melakukan serangan balik. Latihan sprint dan perubahan arah cepat menjadi bagian utama dalam pengembangan kecepatan. Pemilihan pendahuluan seperti latihan sprint pendek, sprint bukit, dan lompatan jongkok dapat membantu meningkatkan kemampuan ini.

4. Fleksibilitas

Fleksibilitas otot dan sendi membantu memperluas area pergerakan dan mengurangi risiko cedera dan meningkatkan rentang gerak. Latihan fleksibilitas membantu menjaga kelenturan otot dan sendi agar gerakan teknik dapat dilakukan dengan leluasa dan mengurangi risiko cedera. Peregangan dinamis dan statis, serta latihan mobilitas sendi, mendukung kelincahan dan rentang gerak yang optimal saat melakukan teknik-teknik seperti tendangan, kontrol bola, dan heading. Fleksibilitas juga berkontribusi pada keterampilan teknis, seperti fleksibilitas fisik saat menggiring bola.

3. Contoh Latihan Fisik Penunjang Teknik

1. Latihan angkat beban (deadlift) untuk melatih kekuatan tubuh bagian atas dan belakang, membantu dalam menahan tekel dan kontak fisik di lapangan.
2. Bench press untuk memperkuat otot dada dan bahu, penting untuk memblokir lawan secara efisien.
3. Latihan plyometric seperti lompat dan gerakan eksplosif meningkatkan kekuatan reaktif otot yang mendukung gerakan cepat dan perubahan posisi saat bermain sepak bola.

4. Barbell Squat yang digunakan untuk melatih kekuatan otot kaki dan pinggul.
5. Jogging dan latihan aerobik dengan variasi kecepatan selama 40-60 menit untuk meningkatkan daya tahan jantung dan otot, sehingga pemain dapat bergerak aktif dalam durasi pertandingan yang panjang.
6. Peregangan seperti sikap lilin, membuka kaki, memegang kaki, dan memutar sendi untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, yang membantu kelincihan dan stabilitas gerakan tubuh saat menguasai teknik dasar sepak bola.
7. Lari Fartlek: 20 menit dengan variasi kecepatan untuk meningkatkan daya tahan dan kecepatan.
8. Shuttle Run: 5 x 20 meter dengan istirahat 30 detik untuk melatih akselerasi dan kelincihan.

4. Manfaat Latihan Fisik untuk Teknik Sepak Bola

Latihan fisik yang terintegrasi dengan teknik dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam:

1. Meningkatkan Kekuatan Otot dan Stabilitas Tubuh

Latihan fisik seperti angkat beban, squat, dan plyometric membantu memperkuat otot kaki, pinggul, dan inti tubuh (core). Kekuatan otot yang baik mendukung teknik dasar seperti menendang, menggiring, dan menjaga

keseimbangan saat duel fisik, sehingga teknik dapat dilakukan dengan lebih efektif dan stabil.

2. Meningkatkan Kebugaran Kardiorespirasi

Kondisi fisik yang prima, terutama daya tahan kardiorespirasi, memungkinkan pemain mempertahankan performa teknik selama pertandingan penuh. Latihan intensitas tinggi seperti lari interval dan fartlek meningkatkan kapasitas aerobik dan VO₂ max, sehingga teknik seperti passing dan dribbling dapat dilakukan secara konsisten tanpa cepat lelah.

3. Meningkatkan Kecepatan dan Akselerasi

Latihan fisik yang menekankan kecepatan dan akselerasi mendukung kemampuan pemain dalam melakukan gerakan cepat dan perubahan arah yang diperlukan dalam teknik menggiring bola, mengejar bola, dan menembak ke gawang.

4. Meningkatkan Koordinasi dan Kelincahan

Latihan fisik yang menggabungkan latihan koordinasi dan kelincahan membantu pemain mengontrol bola dengan lebih baik dan melakukan gerakan teknik dengan presisi tinggi, seperti dribbling dan tackling.

5. Meningkatkan Fleksibilitas dan Rentang Gerak

Latihan yang melibatkan peregangan dan mobilitas sendi membantu meningkatkan fleksibilitas, sehingga pemain

dapat melakukan teknik dengan gerakan yang lebih luas dan minim risiko cedera.

6. Mengurangi Risiko Cedera

Latihan fisik yang terstruktur memperkuat otot dan jaringan ikat sehingga mengurangi risiko cedera saat melakukan teknik yang memerlukan kontak fisik atau gerakan eksplosif.

Latihan fisik penunjang teknik merupakan fondasi penting dalam pengembangan kemampuan pemain sepak bola. Dengan latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas yang terstruktur, pemain dapat mengoptimalkan teknik dasar dan performa di lapangan secara menyeluruh.

B. LATIHAN KOORDINASI DAN KELINCAHAN

1. Definisi dan Pentingnya Koordinasi dan Latihan Kelincahan

Koordinasi dan mobilitas adalah elemen fisik sepak bola yang sangat penting. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya. Kelincahan dapat diartikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat ketika bergerak tanpa kehilangan kesimbangan serta kesadaran akan

posisi tubuhnya. Kelincahan dalam menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan melainkan pemain mampu menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat dengan membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawan dan meliukkan badannya untuk melewati lawan.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang menggabungkan berbagai macam gerakan menjadi satu gerakan tunggal. Koordinasi dalam bermain sepak bola adalah kemampuan menyelaraskan berbagai macam keterampilan bermain sepak bola dengan memanfaatkan beberapa komponen kondisi fisik agar dapat menampilkan permainan yang maksimal. Umumnya koordinasi yang berkaitan dengan permainan sepak bola adalah koordinasi mata-kaki. Hubungan koordinasi mata dan kaki dengan unsur kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola adalah terciptanya serangkaian gerakan yang selaras dengan keterampilan menggiring bola.

Penyesuaian mata adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan mata dan kaki dengan benar untuk mengendalikan bola, dan mobilitas adalah kemampuan untuk bergerak cepat, mengubah arah dan secara efektif menghindari hambatan. Kedua keterampilan ini

berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dan kinerja teknis pemain di lapangan.

2. Manfaat dari Latihan Penyesuaian dan Kelincahan

1. Meningkatkan kontrol bola saat menggiring melalui koordinasi mata-kaki yang baik.
2. Mempercepat reaksi dan perubahan arah saat menghadapi lawan atau situasi permainan.
3. Meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh saat melakukan gerakan kompleks.
4. Meningkatkan presisi dan timing dalam melakukan teknik seperti passing dan shooting.

3. Bentuk Latihan Koordinasi

1. Dribbling zig-zag di antara cone: Melatih kontrol bola dan koordinasi gerakan kaki dengan penglihatan.
2. Passing dan control bola secara berpasangan: Melatih koordinasi tangan-kaki dan timing.
3. Latihan refleks: Menggunakan perintah suara atau visual untuk melatih reaksi cepat dan koordinasi.

4. Bentuk Latihan Kelincahan

1. Ladder drills (latihan tangga koordinasi): Melatih kecepatan kaki, koordinasi, dan kelincahan dalam bergerak cepat.

2. Cone drills: Berlari zig-zag dan perubahan arah cepat di antara cone untuk meningkatkan kelincahan.
3. Shuttle run: Lari bolak-balik jarak pendek untuk melatih akselerasi dan kemampuan berhenti-mulai.

Contoh Sesi Latihan

1. Ladder drill selama 3 menit, istirahat 1 menit, ulangi 3 set.
2. Dribbling zig-zag di antara 10 cone, ulangi 5 kali.
3. Shuttle run 5 x 20 meter dengan istirahat 30 detik.
4. Passing dan control bola selama 10 menit.

Koordinasi mata-kaki dan kelincahan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Latihan yang berfokus pada peningkatan kedua komponen ini akan sangat menguntungkan dan membantu pemain dalam menguasai teknik dasar dan meningkatkan performa di lapangan. Oleh karena itu, pengembangan koordinasi dan latihan kelincahan harus menjadi bagian penting dalam program pelatihan sepak bola.

C. PEMANASAN SEBELUM LATIHAN DAN PENDINGINAN

1. Pentingnya Pemanasan

Pemanasan merupakan aktivitas wajib dan merupakan salah satu faktor utama dalam berolahraga sebelum

melakukan latihan atau pertandingan sepak bola. karena pentingnya gerakan pemanasan maka pemain maupun pelatih harus mampu menyiapkan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraganya dan model-model gerakan Pemanasan harus mampu memenuhi unsur-unsur kesegaran jasmani. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan tubuh secara fisiologis dan psikologis agar siap menghadapi aktivitas fisik yang intens. Pemanasan secara bertahap dapat meningkatkan suhu tubuh dan otot, memperlancar aliran darah ke otak dan otot, mempersiapkan jantung agar tidak mengalami tekanan mendadak saat aktivitas fisik dimulai, meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak sendi, serta meningkatkan fleksibilitas dan kesiapan mental pemain.

Secara fisiologis, peningkatan suhu tubuh akibat pemanasan membuat otot lebih lentur dan efisien dalam bekerja sehingga mengurangi risiko cedera otot. Dengan pemanasan yang baik, risiko cedera seperti keseleo, kram, dan ketegangan otot dapat diminimalkan, sehingga performa pemain pun dapat meningkat secara signifikan.

2. Tahapan Pemanasan

Pemanasan yang efektif terdiri dari beberapa tahapan:

1. Pemanasan Umum (General Warm-Up): Aktivitas ringan seperti jogging atau skipping selama 5-10 menit untuk meningkatkan denyut jantung dan suhu tubuh.
2. Pemanasan Dinamis (Dynamic Stretching): Gerakan aktif yang melibatkan otot dan sendi, seperti leg swings, lunges berjalan, dan arm circles, dilakukan selama 5-10 menit untuk meningkatkan rentang gerak dan fleksibilitas.
3. Pemanasan Khusus (Specific Warm-Up): Latihan teknik ringan yang meniru gerakan dalam sepak bola, seperti passing perlahan, dribbling, dan shooting ringan, untuk mempersiapkan otot dan saraf motorik secara spesifik.

3. Manfaat Pemanasan

1. Meningkatkan suhu tubuh dan otot sehingga otot menjadi lebih lentur dan efisien dalam bekerja, mengurangi risiko cedera otot dan sendi.
2. Mempercepat aliran darah dan oksigen ke otot yang sedang bekerja, sehingga meningkatkan kinerja otot dan penyediaan energi.
3. Meningkatkan kecepatan dan kekuatan kontraksi otot, sehingga gerakan menjadi lebih responsif dan efektif.

4. Meningkatkan kepekaan reseptor saraf dan kecepatan transmisi impuls saraf, yang penting untuk koordinasi dan reaksi motorik.
5. Mengurangi kekentalan otot (protoplasma otot) sehingga otot tidak terasa kaku dan lemas.
6. Meningkatkan kesiapan mental dan fokus pemain, membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi.
7. Memperbaiki koordinasi gerak dan waktu reaksi, sehingga teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting dapat dilakukan dengan lebih baik.
8. Mengurangi risiko cedera otot dan sendi dengan mempersiapkan tubuh secara bertahap sebelum aktivitas intens.
9. Meningkatkan rentang gerak sendi (fleksibilitas) melalui peregangan dinamis yang dilakukan saat pemanasan.
10. Mempersiapkan sistem kardiovaskular dengan meningkatkan detak jantung secara bertahap sehingga tubuh siap menghadapi aktivitas fisik berat

4. Pentingnya Pendinginan

Pendinginan atau cool down adalah aktivitas yang dilakukan setelah latihan atau pertandingan untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal secara bertahap.

Pendinginan membantu tubuh kembali ke kondisi normal dan mempercepat pemulihan. Juga membantu dalam menurunkan denyut jantung dan tekanan darah secara perlahan, mengurangi ketegangan otot, serta menghilangkan asam laktat yang menumpuk selama aktivitas fisik yang dapat menyebabkan rasa nyeri dan kelelahan otot.

5. Tahapan Pendinginan

1. Aktivitas Ringan: Jalan kaki santai atau jogging ringan selama 5-10 menit untuk menurunkan detak jantung secara bertahap.
2. Peregangan Statis (Static Stretching): Peregangan otot utama seperti paha depan, paha belakang, betis, pinggul, dan punggung bawah selama 20-30 detik tiap gerakan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas.
3. Relaksasi dan Pernapasan Dalam: Latihan pernapasan untuk menenangkan tubuh dan pikiran setelah aktivitas fisik.

6. Manfaat Pendinginan

1. Meningkatkan rentang gerak otot, sehingga otot tetap lentur dan mengurangi risiko cedera saat otot dalam kondisi hangat.

2. Mengurangi tingkat kelelahan otot setelah berolahraga, membantu pemulihan lebih cepat.
3. Membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah secara bertahap, sehingga tubuh kembali ke kondisi normal dengan aman.
4. Mengurangi ketegangan dan kekakuan otot, membuat otot menjadi rileks dan nyaman setelah aktivitas fisik.
5. Mencegah terjadinya cedera otot dan sendi dengan menurunkan ketegangan otot secara perlahan.
6. Menghilangkan penumpukan asam laktat di otot yang dapat menyebabkan nyeri dan kram.
7. Melancarkan sirkulasi darah, membantu pengeluaran zat sisa metabolisme dari otot.
8. Melatih kelenturan atau fleksibilitas otot sehingga otot tetap lentur dan tidak kaku.
9. Meningkatkan proses pemulihan otot sehingga siap untuk aktivitas berikutnya.
10. Membantu menenangkan mental dan fisik setelah latihan atau pertandingan, mempercepat relaksasi tubuh.

D. DAMPAK JIKA TIDAK MELAKUKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN

Penelitian menunjukkan bahwa tidak melakukan pemanasan dapat meningkatkan risiko cedera otot, kekakuan, dan performa yang menurun. Sedangkan mengabaikan

pendinginan dapat menyebabkan penumpukan asam laktat yang menyebabkan nyeri otot dan keterlambatan pemulihan. Otot yang tidak dipanaskan menjadi kaku dan kurang elastis sehingga lebih mudah mengalami ketegangan, keseleo, kram, atau robekan. Juga otot yang dingin dan belum siap bekerja menyebabkan gerakan menjadi kurang maksimal, menurunkan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan selama latihan atau pertandingan.

Pemanasan dan pendinginan adalah dua tahapan penting yang harus dilakukan sebelum dan sesudah latihan atau pertandingan sepak bola. Aktifitas pemanasan dan pendinginan merupakan kegiatan yang wajib dilakukan sebelum memulai kegiatan fisik seperti olahraga, karena dengan melakukan pemanasan dan pendinginan dapat mencegah terjadinya cedera pada tubuh. Pemanasan mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental, sedangkan pendinginan membantu tubuh kembali ke kondisi normal dan mempercepat pemulihan. Keduanya berperan penting dalam mencegah cedera dan meningkatkan performa pemain.

BAB VI

PSIKOLOGI SEPAK BOLA

A. SEJARAH PSIKOLOGI

Awal mula percobaan psikologi secara eksperimental mulai berkembang pada akhir abad ke 19, yang diawali dengan didirikannya laboratorium psikologi oleh Wilhelm Wundt pada tahun 1886 di Leipzig Jerman. Menurut Kohnstamm objek studi psikologi adalah gejala jiwa yang diselidiki dari segala tingkah laku dan pengalaman manusia. Para ahli psikologi berusaha menerapkan hasil-hasil penelitian psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Bersamaan dengan itu, tumbuh dan berkembanglah psikologi terapan (*applied psychology*) diberbagai bidang, seperti bidang pendidikan, kedokteran, industri, kriminal, dan salah satunya di bidang olahraga dengan dikembangkannya psikologi olahraga.

Orang pertama yang melakukan studi dalam bidang psikologi olahraga adalah Norman Triplett tahun 1898, yang meneliti atlet balap sepeda. Setelah penelitian Triplett, sejumlah penelitian lain seputar psikologi olahraga bermunculan. Tahun 1899, E.W. Scriptuno dari Yale University, melukiskan ciri-ciri kepribadian seseorang yang dipengaruhi oleh keterlibatannya dalam olahraga. Pada tahun 1903, Patrick membahas mengenai bagaimana para penonton American Football mengekspresikan emosi terhadap para pemain dalam olah raga tersebut.

Selanjutnya, George W. Fitz tahun 1895, menyelidiki waktu reaksi yang tercantum dalam “psychological Review”. Fitz telah menciptakan alat-alat untuk mengukur kecepatan dan ketepatan seseorang me nyentuh objek yang dihadapi tiba-tiba dan dalam posisi yang tidak terduga. Selain itu, William G. Anderson, tokoh pendidikan jasmani dan pendiri “American Assocation for Health, Physical Education, Re. Creation, and Dance” bereksperimen mengenai mental practice, trans. fer of training, dan transfer of muscular strength.

Coleman Robert Griffit tahun 1918, telah mulai mengadakan penelitian di Universitas Illinois dengan menyelenggarakan serangkaian observasi informal mengenai faktor-faktor psikologis yang terlibat dalam olahraga bola basket dan sepak bola. Mitsuo Matsui pada tahun 1920, melakukan riset di Jepang mengenai psikologi olahrasa dan aktivitas fisik atau psychology of physical activity and sport.

Pada tahun 1925, Griffith sudah mengadakan persiapan untuk mendirikan laboratorium psikologi olahraga. Kemudian secara resmi Griffith menjadi Direktur dari “The Athletic Research Laboratory” di Universitas Illinois." Griffith juga disebut sebagai Bapak Psikologi Olahraga, khususnya di Amerika 'Griffith mengembangkan sejumlah alat test dan alat-alat tertentu, meliputi: (1) alat pengukur waktu reaksi Otot yang diberi beban, (2) tes kecerdikan dalam bola basket: (3)tes

ketegangan otot dan relaksasi, (4) tes untuk membedakan 4 time Serial reaction times, (5) tes untuk mengukur ketenangan, koordinasi otot-otot, dan kemampuan belajar, (6) tes waktu reaksi terhadap sinar, suara, dan tekanan, (7) tes untuk mengukur fleksibilitas koordinasi: (8) tes untuk mengukur kepekaan otot: dan (9) tes kesiapan mental yang dikembangkan khusus bagi atlet.

Di Indonesia, kegiatan psikologi olahraga belum berkembang secara luas. Pada tahun 1992, PBSI mendatangkan Robert N. Singer, mantan presiden International Society for Sport Psychology, dari Universitas of Florida. Tahun 1997, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, mendatangkan Daniel Gould untuk memberikan ceramah kepada para pelatih dan pejabat teras KONI Pusat dalam rangka persiapan menjelang SEA Games.

Menurut Monty P. Setiadarma dalam Gunarsa (2008: 20), psikologi olahraga di Indonesia merupakan cabang psikologi yang baru, sekalipun pada praktiknya kegiatan para psikolog di dalam berbagai cabang olahraga di Indonesia telah berlangsung beberapa tahun lamanya. Secara resmi Ikatan Psikologi Olahraga (IPO) di Indonesia yang berada di bawah naungan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) baru dibentuk pada tanggal 3 Maret 1999, dan baru ditandatangani secara resmi pada tanggal 23 Juli 1999, dan diketuai oleh Monty P. Setiadarma.

Akan tetapi, Singgih D. Gunarsa dan Sudirgo Wibowo telah memelopori kegiatan psikologi dalam cabang olahraga bulutangkis sejak tahun 1967, dan sejak saat itu banyak atlet bulutangkis nasional yang memanfaatkan jasa psikolog dan ilmu psikologi dalam mencapai prestasi puncak baik nasional maupun internasional.

Pada pertengahan era 1980-an, psikolog Jo Rumeser turut aktif memberikan sumbangan jasa psikologi pada cabang olahraga bisbol dan sepak bola. Jo Rumeser sendiri merupakan atlet bisbol nasional. Selanjutnya, Psikolog Myrna R. Soekasah juga memberikan sumbangan jasa psikologi dalam mengembangkan olahraga loncat indah dan renang. Adapun Myrna R. Soekasah adalah seorang pemegang medali loncat indah tingkat Asia yang kemudian membaktikan dirinya di dalam olahraga spesifikasinya (Monty P. Setiadarma, 2000: 12). Tahun 1990 merupakan dekade yang paling aktif bagi sejumlah psikolog untuk memberikan sumbangan ilmu bagi keolahragaan nasional. Tercatat PBSI, PSSI, PRSI, Pertina, dan Perpani menggunakan psikolog untuk secara aktif berperan membina atlet baik untuk memberikan bimbingan, atau bekerja sama dengan pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet.

KONI Pusat pun memperbantukan psikolog-psikolog yang aktif dalam berbagai Pengurus Besar olahraga untuk membantu cabang-cabang olahraga lainnya. Pada saat

pelaksanaan SEA Games di Jakarta tahun 1997, tercatat 13 psikolog berperan aktif membantu para atlet untuk mencapai prestasi puncak, yakni: (1) Singgih D. Gunarsa, (2) Monty P. Setiadarma, (3) Enoch Markum, (4) Myrna R. Soekasih, (5) Surastuti Nurdadi, (6) Rosa Hertamina, (7) Feisal, (8) Latief, (9) Gunawan, (10) Wardhani, (11) Ari Prawoto, (12) Ning, dan (13) Wismaningsih. Para psikolog ini bertugas untuk melakukan seleksi, evaluasi, konseling, dan melakukan pelatihan mental, serta terapi.

B. PSIKOLOGI SEPAK BOLA

Ada dua istilah yang kiranya perlu diberikan pengertian, sebelum kita memberikan batasan mengenai psikologi olahraga. Pertama istilah “psikologi” dan kedua istilah “olahraga”. Secara sederhana, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Tingkah laku di sini bisa berarti sesuatu yang nampak seperti berjalan dan berlari, bisa juga berarti sesuatu yang tidak nampak seperti berperasaan dan berpikir. Sementara itu, olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Maksum, 2008:2). Aktivitas fisik tersebut bisa berorientasi pada pendidikan dan karena itu disebut olahraga pendidikan, bisa berorientasi pada prestasi dan karena

itu disebut olahraga prestasi, dan bisa juga berorientasi pada rekreasi dan karena itu disebut olahraga rekreasi.

Lalu, apa yang dimaksud dengan psikologi olahraga. Robert N. Singer, seorang tokoh psikologi olahraga menyatakan: “Sport psychology is the science of psychology applied to athletes and athletic situations”. Dengan kata lain, psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang mempelajari tingkahlaku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya bagaimana kepribadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stress mempengaruhi tingkah laku atlet. menjelang pertandingan, dan bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan.

Memperhatikan pengertian psikologi olahraga di atas, maka sesungguhnya tujuan pokok psikologi olahraga adalah: (1) mempelajari bagaimana faktor-faktor psikologi mempengaruhi performa (performance) individu dan (2) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya. Pengkajian satu tema acapkali melibatkan tema yang lain. Hal ini mengingat perilaku manusia, termasuk didalamnya atlet, pada dasarnya penyebab dan konsekuensinya tidak tunggal, tetapi bersifat multifaktor dan berjaln berkelindan antara satu faktor dan lainnya

Psikologi olahraga membantu pemain sepak bola berlatih dengan lebih fokus, bermain dengan lebih percaya diri, dan berpikir lebih efektif setelah pertandingan. Ini membantu mereka mempertahankan motivasi, ketahanan, pengendalian emosi, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Psikolog olahraga juga dapat membantu pemain sepak bola mengatasi stres dan frustrasi akibat cedera serta kembali bermain setelah cedera terjadi.

Para pemain sepak bola yang sedang berada di puncak karier mereka menyadari bahwa seorang psikolog olahraga sepak bola dapat membantu mereka memperbaiki kelemahan mereka dan mengembangkan kekuatan mereka lebih jauh. Para pemain sepak bola terbaik tidak akan melewatkan satu hal pun dalam upaya mereka untuk meraih kesuksesan dan seorang psikolog olahraga dapat membantu mereka melakukan hal ini. Dengan tekanan yang terus meningkat untuk tampil maksimal, bekerja sama dengan seseorang untuk memaksimalkan sisi mental permainan dengan cepat menjadi hal yang penting bagi para pemain sepak bola terbaik.

C. PERAN PSIKOLOGI SEPAK BOLA KEPADA PEMAIN

Psikolog olahraga sepak bola dapat membantu pemain sepak bola dari semua level menjadi pemain terbaik. Psikolog olahraga sepak bola bekerja dengan dua cara utama;

- Yang pertama adalah saat seorang pemain meminta bantuan untuk sesuatu yang tengah mereka hadapi; misalnya, beberapa pemain sepak bola mungkin tengah berjuang dengan kurangnya kepercayaan diri atau disiplin diri yang buruk di lapangan.
- Pemain lain bekerja sama dengan psikolog sepak bola untuk meningkatkan performa mereka secara keseluruhan. Meskipun mereka mungkin tidak memiliki masalah khusus, mereka menyadari bahwa pola pikir mereka merupakan bagian penting untuk menjadi pemain sepak bola hebat yang perlu dilatih dan dibenahi sama seperti aspek lain dalam permainan mereka.

Seorang psikolog olahraga sepak bola dapat membantu Anda tampil lebih baik selama pertandingan dengan meningkatkan:

- Kepercayaan Diri – Mengetahui apa yang harus dipikirkan sebelum dan selama pertandingan;
- Konsentrasi – Menyingkirkan gangguan dan berfokus pada hal yang penting ;
- Intensitas – Bermain dengan kemampuan terbaik Anda selama pertandingan;

- Pengambilan Keputusan – Mampu membuat keputusan yang tepat dengan cepat dan jelas;
- Konsistensi – Bermain sebaik mungkin dalam latihan dan pertandingan.

Selain bermain sebaik-baiknya saat tekanan meningkat, psikolog olahraga sepak bola dapat membantu Anda berkembang secara menyeluruh dengan meningkatkan:

- Motivasi – Memiliki dorongan untuk berlatih sebaik-baiknya;
- Keterampilan mengatasi masalah – Kemampuan untuk bangkit kembali dari kemunduran dan kinerja yang buruk;
- Pembelajaran – Belajar dari penampilan Anda untuk meningkatkan performa di waktu berikutnya;
- Perhatian – Memiliki fokus yang jelas pada apa yang penting untuk meningkatkan dan memainkan sepak bola yang lebih baik;
- Kepemimpinan dan bermain dengan orang lain. Komunikasi yang efektif dengan rekan satu tim lainnya.

D. PENERAPAN PSIKOLOGI DALAM SEPAK BOLA

Memiliki pola pikir yang tepat dalam sepak bola dan kemampuan untuk tampil di bawah tekanan sangatlah penting. Seperti yang pernah dikatakan Andrea Pirlo: “*Sepak bola dimainkan dengan kepala Anda. Kaki Anda hanyalah alat*”. Oleh karena itu, masuk akal untuk melatih cara berpikir Anda sehingga Anda benar-benar dapat memaksimalkan penampilan Anda.

Pemain sepak bola terbaik bermain dengan performa terbaik mereka secara konsisten dengan mengendalikan emosi mereka, berpikir jernih, dan membuat keputusan yang tepat. Yang terpenting, mereka termotivasi untuk berkembang dan menang dalam situasi yang menekan. Pemain hebat tampil gemilang dalam pertandingan besar. Menarik untuk dipertimbangkan bahwa, meskipun sangat penting, tidak banyak pemain yang menginvestasikan banyak waktu untuk melatih area permainan mereka ini. Di sinilah psikolog sepak bola dapat membantu.

1. Hubungan antara psikologi dengan pemain sepak bola

Hubungan antara psikolog olahraga dan pemain harus lancar. Pemain harus sering merasa seolah-olah sedang dirawat oleh orang tua kedua dalam setiap sesi terapi. Hal ini dibangun melalui pelatihan psikolog yang benar dan praktik psikolog yang baik.

Psikolog olahraga harus menawarkan alat bantu kepada pemain sepak bola untuk membantunya mengatasi hambatan di jalan. Saran mental, sikap, pengajaran nilai-nilai, dan masalah lain yang membuat pemain mencapai tujuannya. Baik itu mencoba mencapai level elit, menahan tekanan, atau mulai mencetak gol lagi.

2. Hubungan antara psikologi dengan pelatih

Di klub sepak bola profesional, psikolog olahraga merupakan salah satu bagian dari tim. Ia tidak muncul dalam foto resmi atau di televisi, tetapi tugasnya lebih dari sekadar relevan. Oleh karena itu, hubungan antara psikolog dan pelatih juga harus cair. Meskipun tidak untuk menyelesaikan masalah pelatih.

Baik pelatih maupun psikolog harus bertindak bersama-sama. Pelatihlah yang paling mengenal pemainnya dan siapa yang harus ia beri nasihat untuk diobati agar dapat mencapai performa maksimal. Selanjutnya, psikologlah yang harus memberikan informasi tentang masalah pemain sehingga pelatih juga dapat mengatasinya.

E. ASPEK PSIKOLOGI DALAM SEPAK BOLA

Psikologi dalam sepak bola merupakan bidang yang sangat luas karena mencakup banyak hal. Ini merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak dipengaruhi oleh pikiran. Sepak bola disebut sebagai kondisi pikiran. Dalam praktiknya, hal ini tercermin dalam praktik, seperti misalnya dalam comeback Real Madrid yang mustahil di Liga Champions atau penurunan performa pemain terbaik dunia saat mereka dikeluarkan dari ekosistem ideal mereka.

Aspek emosional: Pada bagian aspek emosional, psikologi olahraga membahas tentang manajemen beberapa masalah. Salah satunya adalah motivasi. Anda harus ingin bermain dan ingin menang, meskipun motivasi yang berlebihan dapat merugikan. Anda dapat melakukannya secara berlebihan dalam permainan atau menjadi lelah terlalu cepat. Kepercayaan diri adalah kunci dan merupakan salah satu aspek yang paling banyak dipelajari dalam psikologi olahraga. Merasa nyaman saat menguasai bola, tidak mudah lelah, cukup tenang untuk melakukan apa yang Anda tahu caranya. Kami juga melatih konsentrasi. Tetap fokus membantu Anda tampil lebih baik dan mengelola emosi dengan lebih efisien.

BAB VII

KESALAHAN UMUM PEMAIN DAN SOLUSI EFEKTIF

A. KESALAHAN UMUM

Sepak bola adalah permainan yang selalu berubah yang menawarkan tantangan baru setiap saat. Semua pemain, termasuk yang terbaik, melakukan kesalahan; namun, kemampuan mereka untuk belajar dari kesalahan dan memperbaikinya membedakan mereka dari yang lain.

Berikut ini, kita akan membahas kesalahan-kesalahan umum yang dilakukan pemain, baik teknis, taktis, fisik, maupun mental. Lebih penting lagi, kita akan membahas solusi praktis untuk kesalahan tersebut, sehingga Anda dapat menghindari jebakan yang sama dan terus menjadi pemain yang lebih baik.

Ingatlah bahwa setiap kesalahan adalah guru terbaik, asalkan Anda ingin memeriksa dan memperbaikinya. Mari kita mulai!

1) Kesalahan Teknis

- Kurangnya kontrol bola

Untuk meningkatkan first touch, pemain dapat berlatih menerima bola dengan berbagai bagian kaki (dalam, luar, punggung) dalam situasi berbeda (bola lambung, umpan keras). Gunakan dinding atau rekan untuk variasi latihan.

- Passing tidak akurat

Perbaiki akurasi dengan menyesuaikan posisi tubuh (kaki tumpu mengarah ke target) dan kekuatan tendangan. Latihan passing berpasangan dengan target kecil bisa membantu.

2) Kesalahan Taktis

- Salah posisi saat bertahan: Pelajari prinsip spacing (jarak antar-pemain) dan selalu komunikasi dengan rekan. Misalnya, pertahankan formasi rapat saat lawan menyerang.
- Tidak membaca pergerakan lawan Tingkatkan game awareness dengan menonton rekaman pertandingan, analisis pola serangan lawan, dan latih anticipatory skill dalam sesi drill.

3) Kesalahan Fisik

- Cepat lelah: Terapkan interval training (contoh: lari sprint 30 detik + istirahat 15 detik) untuk meningkatkan daya tahan. Atur ritme permainan agar energi tidak terkuras di menit awal.
- Cedera berulang: Selalu lakukan dynamic stretching sebelum latihan dan static stretching setelahnya.

Fokus pada area rentan cedera (hamstring, lutut) dengan latihan mobilitas.

4) Kesalahan Mental

- mudah frustrasi: Kembangkan mental toughness dengan teknik visualisasi—bayangkan skenario tekanan tinggi dan cara mengatasinya. Meditasi juga membantu mengontrol emosi.
- Tidak percaya diri: Catat pencapaian kecil, fokus pada kelebihan diri, dan gunakan positive self-talk (contoh: "Saya bisa melewati pemain ini").

5) Studi Kasus: Lionel Messi

2. Kesalahan awal: Di masa muda, Messi sering dianggap terlalu kecil dan fisik lemah untuk bersaing di level top.
3. Teknis: Latihan dribbling intensif dengan cone dan perubahan kecepatan.
4. Fisik: Program gym khusus untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot kaki.
5. Mental: Bekerja dengan psikolog tim untuk membangun kepercayaan diri.

6. Hasil: Messi beradaptasi dengan memaksimalkan kecepatan, dribbling, dan kecerdasan posisional, menjadi pemain terbaik dunia.

B. CARA MEMPERBAIKI TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia yang menuntut keterampilan Teknik, taktis, yang tinggi. Untuk mejadi pemain yang terbaik penguasaan Teknik dasar sangat penting.

1. Passing

Passing atau mengoper bola adalah keterampilan dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Banyak pemain pemula melakukan kesalahan dalam teknik passing, seperti posisi kaki yang salah, tidak fokus pada target, dan kekuatan tendangan yang tidak sesuai. Untuk memperbaikinya, pemain perlu melakukan latihan passing secara konsisten dengan berbagai variasi jarak dan arah. Latihan seperti passing berpasangan, passing sambil bergerak, dan permainan mini dapat meningkatkan akurasi dan timing. Pelatih juga harus menekankan pentingnya penggunaan kaki bagian dalam dan pemahaman ruang dalam mengoper bola.

Latihan Passing Berpasangan dengan Target

Deskripsi: Dua pemain berhadapan pada jarak 5–10 meter. Di antara mereka, letakkan target kecil (misalnya, kerucut atau lingkaran). Pemain bergantian melakukan passing, berusaha mengenai target tersebut.

Tujuan: Meningkatkan akurasi passing dan kontrol kekuatan tendangan.

Variasi: Gunakan kedua kaki secara bergantian dan ubah jarak antar pemain untuk menyesuaikan tingkat kesulitan.

2. Dribbling

Dribbling adalah kemampuan menggiring bola untuk melewati lawan atau mengontrol permainan. Kesalahan umum meliputi terlalu sering melihat ke bawah, sentuhan bola yang terlalu jauh dari kaki, dan kurangnya variasi dalam gerakan. Untuk memperbaiki dribbling, latihan penguasaan bola harus dilakukan secara intensif. Latihan slalom, zig-zag cone, dan 1 lawan 1 sangat efektif untuk meningkatkan kontrol bola dan kelincahan. Pemain juga perlu diajarkan pentingnya kecepatan berpikir dan membuat keputusan saat menggiring bola.

Latihan: Dribbling Zig-Zag dengan Cone

Deskripsi: Susun 5–7 cone dalam garis lurus dengan jarak 1 meter antar cone. Pemain menggiring bola melewati cone secara zig-zag, menggunakan bagian dalam dan luar kaki.

Tujuan: Meningkatkan kontrol bola, kelincahan, dan kemampuan mengganti arah dengan cepat.

Variasi: Lakukan latihan dengan kecepatan berbeda dan gunakan kedua kaki secara bergantian.

3. Shooting

Menembak bola ke gawang membutuhkan akurasi dan kekuatan. Banyak pemain melakukan kesalahan dalam penempatan tubuh, koordinasi antara mata dan kaki, serta pemilihan waktu yang buruk. Latihan teknik shooting seperti shooting statis, shooting dalam situasi bergerak, dan latihan menembak di bawah tekanan dapat membantu pemain menjadi lebih efisien dalam mencetak gol. Pemain juga harus memahami perbedaan antara shooting dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan luar.

Latihan: Shooting ke Gawang dengan Target Spesifik

Deskripsi: Pasang target di sudut-sudut gawang (misalnya, menggunakan pita atau papan kecil). Pemain menembak bola dari berbagai posisi di luar kotak penalti, berusaha mengenai target tersebut.

Tujuan: Meningkatkan akurasi dan kekuatan tembakan.

Variasi: Lakukan latihan dengan bola bergerak (umpan dari rekan) dan dari berbagai sudut.

4. Heading

Heading atau menyundul bola sering kali diabaikan dalam latihan, padahal sangat penting untuk duel udara dan mencetak gol. Kesalahan umum dalam heading adalah posisi tubuh yang buruk, mata tertutup saat menyundul, dan tidak menggunakan dahi. Untuk memperbaikinya, pemain harus dilatih dengan teknik heading yang benar menggunakan dahi, menjaga mata tetap terbuka, serta mengontrol lompatan dan timing. Latihan heading dengan bola gantung dan latihan duel udara dapat meningkatkan kemampuan heading.

Latihan: Heading dengan Bola Gantung

Deskripsi: Gantung bola di ketinggian yang sesuai dengan tinggi pemain. Pemain melompat dan menyundul bola menggunakan dahi, berusaha mengarahkan bola ke target tertentu.

Tujuan: Meningkatkan timing, koordinasi, dan teknik menyundul yang benar.

Variasi: Ubah ketinggian bola dan posisi target untuk menyesuaikan tingkat kesulitan.

5. Tackling

Tackling adalah teknik merebut bola dari lawan yang harus dilakukan secara tepat dan bersih. Kesalahan umum dalam tackling adalah tackling dari belakang, terlalu agresif, atau salah waktu. Pemain harus dilatih memahami teknik dasar tackling seperti standing tackle dan sliding tackle. Latihan tackling satu lawan satu, latihan posisi badan saat bertahan, serta penguasaan timing sangat penting untuk meningkatkan efektivitas tackling.

Latihan: 1 vs 1 Rebut Bola

Deskripsi: Dua pemain berhadapan di area kecil. Salah satu pemain membawa bola, sementara yang lain berusaha merebut bola dengan tackling yang bersih dan tepat waktu.

Tujuan: Meningkatkan kemampuan merebut bola tanpa melakukan pelanggaran.

Variasi: Batasi waktu atau area untuk meningkatkan tekanan dan pengambilan keputusan cepat.

6. Ball Control

Pengendalian bola adalah kemampuan menerima dan mengatur bola dengan berbagai bagian tubuh. Kesalahan umum adalah kurangnya sentuhan pertama yang baik, tidak siap menerima bola, dan tidak memahami arah permainan. Untuk memperbaiki ball control, pemain harus rutin berlatih sentuhan pertama dengan berbagai bagian tubuh seperti kaki, paha, dan dada. Latihan seperti kontrol bola dari umpan lambung, kontrol sambil bergerak, dan permainan posisi sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan ini.

Latihan: Kontrol Bola dari Umpan Lambung

Deskripsi: Pemain menerima umpan lambung dari rekan atau pelatih dan berusaha mengontrol bola dengan berbagai bagian tubuh (kaki, paha, dada) sebelum melanjutkan dengan dribbling atau passing.

Tujuan: Meningkatkan sentuhan pertama dan penguasaan bola dalam situasi permainan nyata.

Variasi: Ubah jenis umpan (tinggi, rendah, cepat) dan gunakan kedua kaki secara bergantian.

C. KESALAHAN DALAM TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

1. Passing

Kesalahan dalam passing sering terjadi karena tekanan dari lawan atau kurangnya komunikasi dengan rekan setim. Kesalahan lain adalah penggunaan kaki yang tidak dominan tanpa latihan yang cukup. Hal ini mengakibatkan operan yang melenceng atau mudah dipotong lawan.

2. Dribbling

Kesalahan dribbling mencakup kontrol bola yang buruk, kurangnya perhitungan terhadap posisi lawan, serta tidak mengetahui kapan harus berhenti atau mengoper. Dribbling yang terlalu lama juga bisa membuat tim kehilangan momentum atau bola.

3. Passing

Kesalahan dalam passing sering terjadi karena tekanan dari lawan atau kurangnya komunikasi dengan rekan setim. Kesalahan lain adalah penggunaan kaki yang tidak dominan tanpa latihan yang cukup. Hal ini mengakibatkan operan yang melenceng atau mudah dipotong lawan.

4. Dribbling

Kesalahan dribbling mencakup kontrol bola yang buruk, kurangnya perhitungan terhadap posisi lawan, serta tidak mengetahui kapan harus berhenti atau mengoper. Dribbling yang terlalu lama juga bisa membuat tim kehilangan momentum atau bola.

5. Shooting

Banyak pemain melakukan shooting dalam posisi yang tidak stabil atau terlalu terburu-buru. Akibatnya, bola melenceng atau tidak memiliki kekuatan. Beberapa juga tidak menyesuaikan teknik shooting dengan situasi permainan.

6. Heading

Dalam heading, kesalahan terjadi saat pemain menundukkan kepala terlalu rendah atau menggunakan bagian kepala yang salah. Kurangnya koordinasi tubuh saat melompat juga menjadi penyebab gagalnya sundulan.

7. Tackling

Tackling yang salah bisa berakibat pelanggaran atau bahkan cedera. Banyak pemain yang tidak memahami kapan harus melakukan tackling atau hanya terpaku pada bola tanpa memperhatikan gerakan lawan.

8. Ball Control

Kurangnya latihan membuat pemain kesulitan mengontrol bola yang datang dengan kecepatan tinggi atau arah yang tidak terduga. Kontrol bola yang buruk mengakibatkan hilangnya penguasaan bola.

D. PENTINGNYA EVALUASI DAN PEMBINAAN TEKNIK

Evaluasi terhadap kemampuan teknik dasar pemain sangat penting dalam proses pembinaan. Evaluasi membantu pelatih mengetahui kekuatan dan kelemahan individu pemain serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Teknik evaluasi bisa berupa observasi langsung, rekaman video, atau penggunaan teknologi analitik.

Pembinaan teknik harus dilakukan secara berkelanjutan, dimulai dari usia dini. Dalam tahap ini, pembinaan difokuskan pada penguasaan teknik dasar sebelum masuk ke aspek taktis atau fisik. Latihan harus dilakukan secara bertahap, mulai dari kondisi tanpa tekanan hingga situasi permainan sesungguhnya.

Pelatih harus menciptakan lingkungan latihan yang mendukung, aman, dan menyenangkan agar pemain termotivasi untuk berkembang. Kombinasi antara latihan teknik individual, kerja sama tim, serta simulasi pertandingan menjadi kunci utama dalam meningkatkan keterampilan pemain secara menyeluruh.

Dengan pembinaan yang tepat dan evaluasi yang rutin, pemain akan mampu memperbaiki kesalahan teknik secara bertahap dan berkembang menjadi pesepak bola yang handal. Bab ini menjadi dasar penting untuk memahami bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar, dan pembinaan yang tepat akan membantu setiap pemain mencapai potensi terbaiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, I. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1, 249–256.
- Albert, A. Mengenal FIFA Sebagai Induk Organisasi Sepak Bola Internasional. (<https://www.gamedia.com/literasi/induk-organisasi-sepak-bola-internasional/?srsltid=AfmBOorWYhFb0EJOrNng7hYalD67Qw9DuA9kz4oSmCUgbQQCpWx9Evcl>) Diakses 26 April 2025
- Amirzan, Lestari, I., & Zikri. (2023). Pembinaan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Pemula Pada Klub Corola Tijue Kecamatan Pidie Tahun 2022. 3(4), 175–190.
- Andriansyah, F, M., & Winarno, E, M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan , Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index><http://fik.um.ac.id/>
- Anelka P, Mustika F, Herman S, H. A. (2025). Studi Perbandingan Gaya Kepemimpinan Pelatih Dan Posisi Bermain Terhadap Kecocokan Hubungan Pelatih-. 7(1), 67–78.
- Anindya, D. (2023). Macam-macam dan Jenis Posisi Pemain Sepak Bola Beserta Tugasnya. (https://www.bola.net/lain_lain/macam-macam-dan-jenis-posisi-pemain-sepak-bola-dan-tugasnya-0d28f8-0d28f8-0d28f8-kln.html) Diakses 2 April 2025.

- Anindya, D. (2024). 11 Posisi Pemain Sepak Bola dan Tugasnya. (https://www.bola.net/lain_lain/11-posisi-pemain-sepak-bola-dan-tugasnya-bb4444-bb4444-klm.html) Diakses 2 April 2025
- Aprianova. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Eren. (2024). Kenali Posisi Pemain Sepakbola dan Peran Serunya!. (<https://ayo.co.id/blog/kenali-posisi-pemain-sepakbola-dan-peran-serunya/>) Diakses 2 April 2025.
- Ervan, Y. (2021). Nama Posisi dan Tugas Pemain Belakang dalam Sepak Bola. (<https://www.kompas.com/sports/read/2021/09/21/13400098/nama-posisi-dan-tugas-pemain-belakang-dalam-sepak-bola?page=all>) Diakses 3 April 2025
- Ervan, Y. (2022). Jumlah, Nama Posisi, dan Tugas Pemain Sepak Bola. (<https://www.kompas.com/sports/read/2021/09/14/15300058/jumlah-nama-posisi-dan-tugas-pemain-sepak-bola>) Diakses 15 April 2025
- Fandy. (2022). Sejarah Sepak Bola: Mulai dari Penemu sampai Menjadi Olahraga Paling Populer di Dunia. (<https://www.gramedia.com/literasi/sejarah-sepak-bola/>) Diakses 15 April 2025

- Ferdiansyah, M., As, H., & Bactiar, I. (2021). Survei kemampuan teknik kontrol bola pada permainan sepakbola SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal of Health & Sport Science*, 1–7.
- Grace, E. (2024). Apa Saja Tugas Seorang Striker dalam Tim Sepak Bola? Materi Kelas 6 SD. (<https://bobo.grid.id/read/084108236/apa-saja-tugas-seorang-striker-dalam-tim-sepak-bola-materi-kelas-6-sd?page=all>) Diakses 5 April 2025
- Haris, I. (2017). Tim Kesebelasan Sepak bola.
- Hilmi, D. (2023). Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun Ssb Sekecamatan Tebing Tinggi. Repository.Unja.
- Ilham, F. (2023). Peraturan Sepak Bola dan Penjelasannya Lengkap Menurut FIFA. (<https://www.detik.com/bali/berita/d-6544257/peraturan-sepak-bola-dan-penjasannya-lengkap-menurut-fifa>) Diakses 15 April 2025
- Izzat, A. (2023). Mengenal Tugas Pemain Gelandang dalam Sepak Bola Beserta Jenisnya. (<https://voi.id/sepakbola/299145/tugas-pemain-gelandang-dalam-sepak-bola>) Diakses 3 April 2025
- Kevin, T. (2021). Penyerang dalam Sepak Bola: Nama Lain, Tugas, dan Macam-macam Peran. (<https://www.kompas.com/sports/read/2021/07/16/07200078/penyerang-dalam-sepak-bola--nama-lain-tugas-dan-macam-macam-peran>) Diakses 5 April 2025
- Kevin, T.K. (2021). Macam-macam dan Tugas Pemain Belakang atau Bek dalam Sepak Bola. (<https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/27/1220>

- 0028/macam-macam-dan-tugas-pemain-belakang-atau-bek-dalam-sepak-bola?page=all) Diakses 2 April 2025
- Kurniawan, D. A. W., Wijayanto, D. A., Amiq, F., & N.H, M. H. (2021). eBook-Psikologi-Olahraga. *In Akademi Pustaka*: Vol. 14 x 21 cm.
- Manalu, N., Ihsan, M., Lois, B., Hidayat, N., & Haga, J. (2025). Pentingnya Pemanasan dalam Aktivitas Fisik dan Olahraga. 2(3), 280–283.
- Mochamad, S. (2022). Tugas Penjaga Gawang dalam Sepak Bola. (<https://www.kompas.com/sports/read/2022/02/25/14300028/tugas-penjaga-gawang-dalam-sepak-bola>) Diakses 3 April 2025
- Mokhammad, Z. (2020). Ukuran Lapangan Sepakbola. (<https://www.jurnalisbola.com/ukuran-lapangan-sepak-bola/>) Diakses 15 April 2025
- Nabil, A. (2022). Jenis-Jenis Penyerang dalam Sepak Bola dan Masing-Masing Tugasnya. (<https://adjar.grid.id/read/543509370/jenis-jenis-penyerang-dalam-sepak-bola-dan-masing-masing-tugasnya?page=all>) Diakses 10 April 2025
- Nama Posisi dan Tugas Penyerang dalam Sepak Bola. (2022). (<https://kumparan.com/info-sport/nama-posisi-dan-tugas-penyerang-dalam-sepak-bola-1yorNcoefOR>) Diakses 5 April 2025)
- Nana. (2024). Sejarah Sepak Bola Eropa, Amerika, & Asia. (<https://bizbox.id/sejarah-sepak-bola/>) Diakses 15 April 2025
- Naufal, A. (2024). Mengenal Posisi Pemain Sepakbola Lengkap dengan Tugasnya.

- (<https://www.detik.com/jateng/sepakbola/d-7466798/mengenal-posisi-pemain-sepakbola-lengkap-dengan-tugasnya>) Diakses 2 April 2025
- Ozan. (2022). Tipe-tipe Striker di Sepakbola Modern. (<https://proballmastery.com/2022/08/19/tipe-tipe-striker-di-sepakbola-modern/>) Diakses 10 April 2025
- Pengertian Posisi Penjaga Gawang dan Teknik yang Harus dikuasai. (2021). (<https://kumparan.com/info-sport/pengertian-posisi-penjaga-gawang-dan-teknik-yang-harus-dikuasai-1wkaGXzyQzm>) Diakses 3 April 2021
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Tinjauan Pustaka. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Rahmi. (2021). Bab I Pendahuluan. Galang Tanjung, 2504, 1–9.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaan. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>
- Saputra, D., & Is, Z. (2021). Analisis Teknik Dan Kecepatan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola PPLP Aceh. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 5(1), 217–226. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikasi>
- Slide Tackles in Soccer: When and How To Do Them. (2025). (<https://www.soccer.com/guide/slide-tackles-in-soccer>) Diakses 26 April 2025
- Sumartiningsih, S., Rahayu, S., Setiowati, A., Risdiyanto, A., Syahputri, W. R., Abiyu, R., Anas, S. A. I., Fauzi, I., Puspita, M. A., Ariyatun, A., & Gunawan, G. (2023). Edukasi

- Pencegahan Cedera Olahraga Melalui Warming Up FIFA 11+. *Journal of Community Empowerment*, 3(1), 50–54. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jce50>
- Teknik Dasar Mengontrol / Menahan Bola dalam Sepakbola. (2022). (<https://walpaperhd99.blogspot.com/2017/05/teknik-dasar-mengontrol-menahan-bola.html?m=1>) Diakses 19 April 2025
- Teknik Dasar Sepak Bola Yang Perlu dikuasai, Terlengkap Beserta Gambarnya. (<https://www.infokekinian.com/teknik-dasar-sepak-bola>) Diakses 19 April 2025
- Teknik Variasi Shooting dalam Sepak Bola Agar Bisa Masuk Gawang. (2021). (<https://kumparan.com/berita-update/teknik-variasi-shooting-dalam-sepak-bola-agar-bisa-masuk-gawang-1wn9oflk8d>) Diakses 19 April 2025
- Triawan, E., Suarna, N., & Rinaldi Dikananda, A. (2024). Klasifikasi Tipe Penyerang Sepak Bola Liga Inggris Berdasarkan Data Statistik Pemain Menggunakan Metode Naive Bayes. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 8(2), 1809–1814. <https://doi.org/10.36040/jati.v8i2.8404>
- Tugas Gelandang dalam Sepak Bola. (2025). (<https://yuksports.com/sepak-bola/lainnya/tugas-gelandang-dalam-sepak-bola>) Diakses 5 April 2025
- Wicaksana, A. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola

Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1–17.

Wisswani, N. W., Tulili, T. R., Andrijasa, M. F., Satria, M. R., Wahyudi, E., & Jumaini, S. (2020). Klasifikasi Tipe Gelandang Sepak Bola Berdasarkan Data Kemampuan Menggunakan Metode Naive Bayes. *Just TI (Jurnal Sains Terapan Teknologi Informasi)*, 12(2), 46.
<https://doi.org/10.46964/justti.v12i2.370>

Yuda, P. (2021). Berkenalan dengan 7 Tipe Striker di Sepak Bola Modern. (<https://www.idntimes.com/sport/soccer/yuda-pratama-6/berkenalan-dengan-7-tipe-striker-di-sepak-bola-modern-c1c2>) Diakses 10 April 2025

Sepak Bola

KUNCI PEMAIN HEBAT

BUKU INI MEMBAHAS RAHASIA DI BALIK KESUKSESAN PARA PEMAIN SEPAK BOLA HEBAT, MULAI DARI TEKNIK DASAR YANG HARUS DIKUASAI, STRATEGI BERMAIN YANG EFEKTIF, HINGGA SIKAP MENTAL YANG MENENTUKAN DI LAPANGAN. DISUSUN DENGAN GAYA BAHASA YANG INSPIRATIF DAN MUDAH DIPAHAMI, BUKU INI MENGGALI PERJALANAN PARA LEGENDA SEPAK BOLA DUNIA SERTA MEMBERIKAN PANDUAN PRAKTIS BAGI PEMAIN MUDA UNTUK MENGEMBANGKAN POTENSI MEREKA. LEBIH DARI SEKADAR OLAHRAGA, BUKU INI MENEKANKAN PENTINGNYA DISIPLIN, KERJA SAMA TIM, DAN SEMANGAT PANTANG MENYERAH SEBAGAI KUNCI UTAMA MERAIH PRESTASI DALAM SEPAK BOLA.



Dukuh Dresi, Wagirkidul, Pulung, Ponorogo
Website: www.publisher.primeidentityhouse.com
Email: primeidentitypublisher@gmail.com
Telp: 085157033918



NO. 3963/TH/2014