

SEPAK BOLA

A. Kompetensi Dasar :

- 3.1. Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Memahami variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan bola
2. Memahami variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan
3. Memahami variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran
4. Memahami variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola
5. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang/mengumpan dan menghentikan; menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola ke dalam dan menyundul bola)

C. Uraian Materi

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat dikenal oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepak bola dimainkan dari tingkat sekolah hingga tingkat internasional. Permainan sepak bola pada tingkat internasional yang diikuti oleh beberapa negara kita kenal dengan nama Piala Dunia.

Sejarah Permainan Sepak Bola “Piala Dunia”

Sepak bola sudah dimainkan di Olimpiade sejak tahun 1900 (kecuali pada Olimpiade tahun 1932 di Los Angeles). Awalnya, ini hanya untuk pemain-pemain amatir saja, namun sejak Olimpiade Los Angeles 1984 pemain profesional juga mulai ikut bermain, disertai peraturan yang mencegah negara-negara untuk memainkan tim terkuat mereka. Pada saat ini, turnamen Olimpiade untuk pria merupakan turnamen U-23 yang boleh ditambahi beberapa pemain di atas umur. Akibatnya, turnamen ini tidak mempunyai kepentingan

internasional dan prestise yang sama dengan Piala Dunia, atau bahkan dengan Euro, Copa America, dan Piala Afrika.

Piala Dunia bukanlah kejuaraan sepak bola internasional pertama. Sepak bola amatir menjadi bagian dari program Olimpiade untuk pertama kalinya pada tahun 1908. Pada tahun 1909 di Torino diselenggarakan sebuah turnamen sepak bola yang bernama Piala Sir Thomas Lipton. Italia, Jerman, dan Swiss mengirimkan klub mereka yang paling prestisius ke turnamen tersebut namun Persatuan Sepak bola Inggris (FA) menolak tawaran untuk ikut serta dalam kejuaraan itu.

Ide melahirkan kejuaraan sepak bola dunia tercetus pada 1904 di Paris saat Kongres I Fédération Internationale de Football Association. Pada 1928, hasil usaha FIFA dan presiden persatuan sepak bola Perancis (FFFA), Jules Rimet dan rekannya Henri Delaunay, peserta kongres di Amsterdam memutuskan untuk melaksanakan ide tersebut. Setahun kemudian, FIFA secara resmi mempersiapkan sebuah kejuaraan bernama World Cup yang akan berlangsung setiap empat tahun. Pada kongres FIFA 17-18 Mei 1929 di Barcelona, Spanyol, Uruguay mendapatkan dukungan dari 23 peserta kongres menjadi tuan rumah Piala Dunia pertama menyingkirkan ambisi Hungaria, Italia, Belanda, Spanyol, dan Swedia. Piala kejuaraan ini dikenal dengan Piala Jules Rimet.

Piala Jules Rimet dibuat oleh perupa Prancis, Abel La Fleur, berbentuk oktagonal berlambangkan bumi dipegang oleh Dewa Kemenangan yang bernama Nike (dewa Yunani purba). Piala ini dibuat dari emas, mempunyai berat 3.8 kg dan tinggi 35 cm. Maka Piala Dunia FIFA yang pertama pun diadakan di Uruguay dan berlangsung dari 13-30 Juli 1930. 13 negara turut serta enam dari Amerika Selatan, lima dari Eropa dan dua dari Amerika Utara. Uruguay mengalahkan Argentina 4-2 di depan 93.000 penonton di Montevideo untuk menjadi negara pertama yang merebut piala tersebut.

Selama Perang Dunia II kejuaraan ini terhenti selama 12 tahun, dimulai kembali tahun 1950 di Brasil. Piala Jules Rimet pernah dicuri sewaktu dipamerkan di Stampex Exhibition di Westminster Central Hall, London saat menjelang Piala Dunia 1966 di Inggris, namun ia ditemukan 7 hari kemudian oleh seekor anjing bernama Pickles.

Pada 1970 di Meksiko, FIFA telah memutuskan Brasil menyimpan Piala Jules Rimet karena menjadi negara pertama yang juara sebanyak 3 kali, 1958, 1962 dan 1970.

Badan induk FIFA kemudian membuat piala dunia baru dengan menggunakan emas 18 karat, 36 cm tinggi dan mempunyai berat 4.97 kg dan dirancang oleh perupa terkenal Italia, Silvio Gazzaniaga dan digunakan sehingga sekarang. FIFA menetapkan hanya pemimpin negara dan pemenang Piala Dunia saja yang boleh menyentuh piala tersebut. Replika piala yang dilapis emas akan diberikan untuk disimpan oleh pemenang.

Taktik Dalam Permainan Sepak Bola

Ada 5 syarat dalam suatu tim untuk dapat memenangkan suatu pertandingan/kompetisi yang sangat ketat sekarang ini yaitu: fisik, teknik, kerjasama tim dan mental juara, serta taktik yang jitu dalam suatu tim.

Seorang pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola, antara lain:

- teknik menendang dengan berbagai bagian kaki,
- teknik menahan bola dengan berbagai teknik,
- teknik menggiring bola dengan berbagai variasi, dan
- teknik menyundul bola yang benar.

Peraturan Permainan Sepak Bola

Ada beberapa peraturan permainan yang harus ditaati para pemain sepak bola. Beberapa peraturan itu sebagai berikut.

a. Peraturan Pertandingan

Peraturan dalam pertandingan sepak bola antara lain:

1. jumlah pemain 11 orang setiap regu.
2. lamanya permainan 2 x 45 menit.
3. waktu istirahat 15 menit.
4. memasuki babak kedua setelah istirahat kedua kesebelasan harus bertukar tempat.
5. wasit berhak menambahkan waktu bila ada pemain yang luka (cedera).
6. jika waktu melebihi 45 menit, maka dikatakan injury time.

b. Off side

Off side adalah bentuk pelanggaran apabila bola dimainkan oleh pemain yang berada lebih dekat dengan garis gawang lawan dari pada bola, kecuali:

1. berada di lapangan permainannya sendiri;
2. sekurang-kurangnya ada dua pemain lawan yang lebih dekat pada garis gawang mereka sendiri;
3. jika bola paling akhir disentuh oleh lawan;
4. jika ia langsung menerima tendangan gawang, tendangan sudut, lemparan ke dalam, dan bola yang dijatuhkan wasit.

c. Hand ball

Hand ball adalah dengan sengaja maupun tidak sengaja bola tersentuh oleh tangan. Hukuman yang diberikan adalah penalti, jika terjadi di daerah penalti, sedangkan tendangan bebas langsung apabila terjadi di luar daerah penalti/hukuman

d. Throw in (lemparan ke dalam)

Lemparan ke dalam dilakukan apabila bola keluar melewati garis samping lapangan. Peraturan melakukan lemparan ke dalam adalah sebagai berikut.

1. Pemain yang melakukan lemparan ke dalam harus mempergunakan kedua tangannya dan bola harus dilemparkan melalui atas kepala.
2. Pemain yang melemparkan bola tidak boleh memainkan bola sebelum bola tersebut disentuh atau dimainkan oleh pemain lain.
3. Gol tidak boleh langsung dicetak dari lemparan ke dalam.
4. Tidak boleh melakukan gerak tipu
5. Waktu melempar kaki harus di belakang garis samping lapangan.
6. Saat melempar kaki harus berhubungan dengan tanah.

e. Tendangan bebas (free kick)

Tendangan bebas ada dua macam, yaitu:

1. tendangan bebas langsung, artinya tendangan yang langsung diarahkan ke gawang lawan tanpa harus menyentuh pemain lain, dan
2. tendangan bebas tidak langsung, artinya tendangan yang tidak langsung diarahkan ke gawang lawan, melainkan harus menyentuh pemain lain.

f. Tendangan sudut (corner kick)

Bola seluruhnya harus melampaui garis gawang, kecuali antara kedua tiang gawang dan palang gawang. Apabila bola terakhir dimainkan oleh pihak yang mempertahankan, maka

salah seorang pemain dari pihak penyerang harus melakukan tendangan sudut sebagai bentuk hukuman dalam *permainan sepak bola*.

D. Tugas:

1. Tuliskan 4 teknik dasar pada permainan sepak bola
2. Lakukanlah teknik dasar permainan sepak bola sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat ini.