

## GERAK SPESIFIK PERMAINAN SEPAK BOLA

Nama Sekolah : SMP NEGERI 2 Padang Panjang  
Matpel : PJOK  
Kelas/Semester : VIII/I  
Pertemuan : 3 jam pelajaran (1 x pertemuan)  
Waktu : Minggu ke-3

### PERTEMUAN MINGGU KE-3

#### Tujuan :

1. Siswa dapat memahami gerak spesifik dalam permainan sepak bola

### URAIAN MATERI

#### Materi Pokok

Sepak bola

#### 1. Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Sepak Bola

Olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga *rugby* dan sepak bola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan di berbagai negara.

Kini, sepak bola sudah modern. Untuk bermain bola dengan baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Dengan difasilitasi dengan lapangan yang secara garis besar, ukuran lapangan sepak standar internasional telah ditentukan oleh federasi sepak bola dunia yakni Fifa dengan rincian panjang lapangan sepakbola minimum 100 meter dan maksimum 110 meter serta lebar lapangan sepakbola minimum 64 meter dan maksimum 75 meter.

## **Latihan**

1. Buatlah bentuk lapangan sepak bola beserta ukurannya di kertas karton berukuran Panjang 30 dan lebar 20

**‘SELAMAT BEKERJA’**