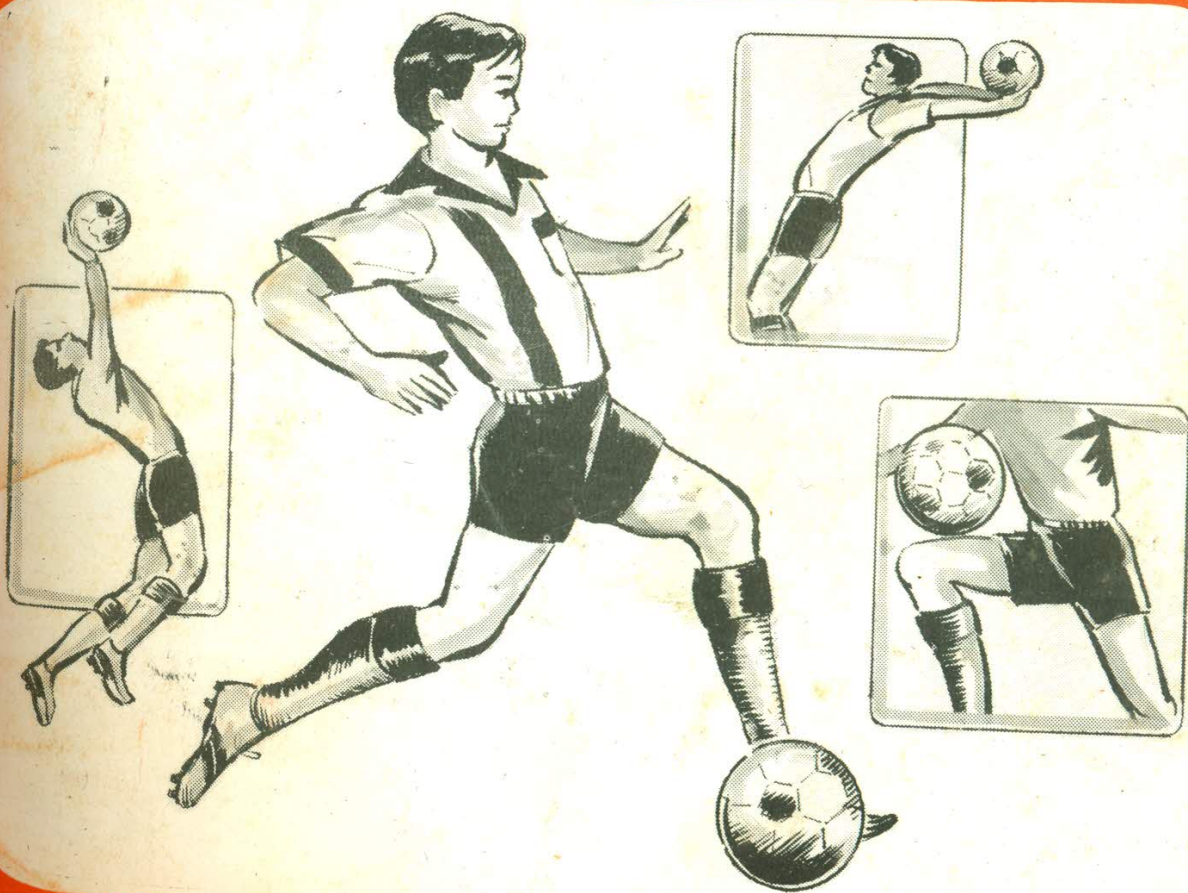
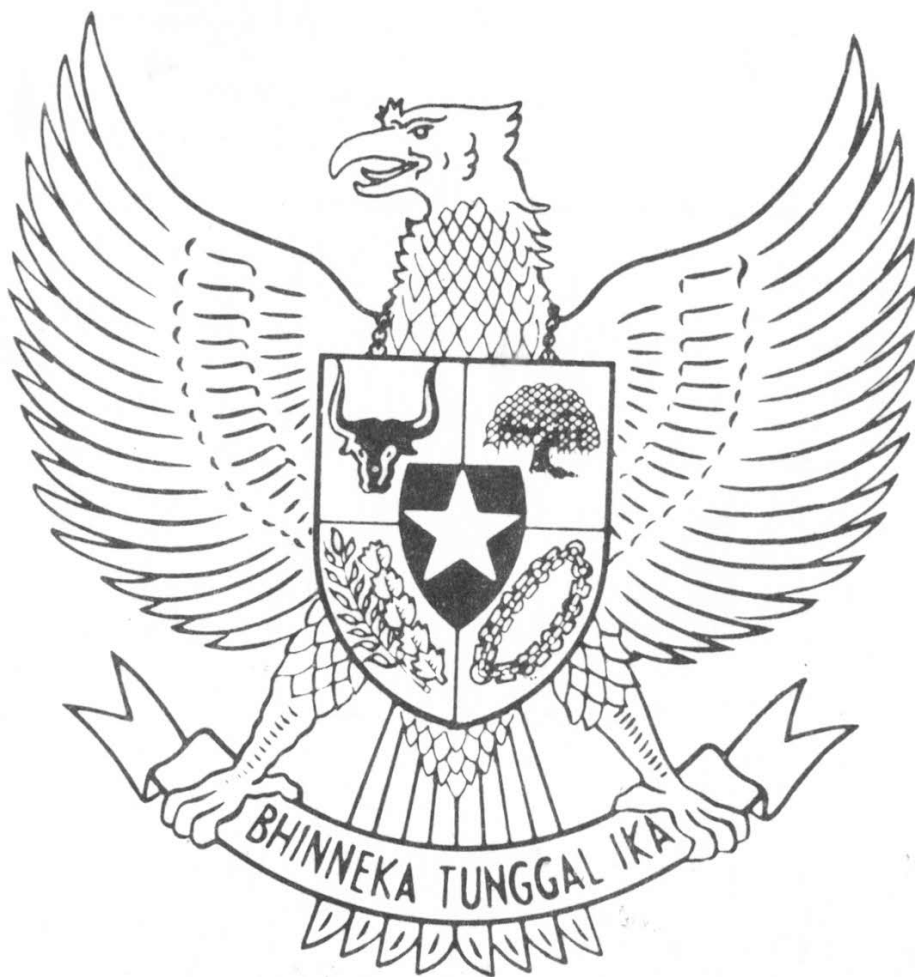


Mutiara Lapangan Hijau



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1980

A48



DAFTAR ISI

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	1
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	2
Bab I Lahirnya Permainan Sepak Bola	3
Pertanyaan	6
Kunci Jawaban	8
Bab II Pemain Sepak Bola	9
Pertanyaan	15
Kunci Jawaban	17
Bab III Bermain Sepak Bola	18
Pertanyaan	36
Kunci Jawaban	38
Rangkuman	44
Tindak Lanjut	45
Kata-kata Inti	46

PENDAHULUAN

Buku A48 diberi judul Mutiara Lapangan Hijau. Sebagai latihan dasar yang disajikan dalam buku ini cukup jadi pegangan bagi pemain menjadi pemain yang berbakat. Isinya diusahakan agar mengenai di hati pembaca dan dapat mendorongnya untuk berlatih sendiri. Akan tetapi untuk tunas-tunas muda yang ingin menjadi pemain sepak bola yang trampil, buku ini dapat membantu mereka karena petunjuk-petunjuknya mudah dipahami.

Buku ini terdiri dari 3 bab yaitu :

- Bab I Berupa pengetahuan tentang Lahirnya Permainan Sepak Bola.
- Bab II Mengenai Pemain Sepak Bola, dan
- III Mengenai Bermain Sepak Bola.

Semoga isi buku ini dapat mencapai sasarannya.

PETUNJUK BELAJAR

- a. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2.
- b. Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai.
- c. Perhatikan baik-baik tiap gambar.
- d. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.
- e. Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu baru Saudara boleh melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

- f. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan.
- g. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari.
- h. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "tindak lanjut".

TUJUAN BELAJAR

Dengan mempelajari buku ini, Saudara akan mendapat pengetahuan tentang :

1. seluk-beluk persepak bolaan;
2. kemampuan mengendalikan emosi, sehingga sportivitas olah ragawan benar-benar terpelihara;
3. ketrampilan cara memainkan bola berdasarkan petunjuk latihan;
4. bagaimana bermain bola yang baik, dengan harapan agar pembaca buku ini dapat menjadi tunas baru dalam persepakbolaan kita pada masa mendatang.

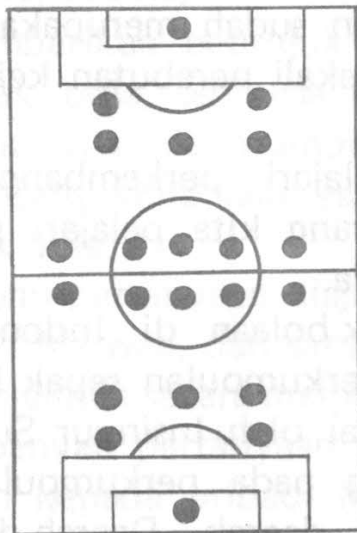
ALAT—ALAT BELAJAR

1. Pensil dan alat-alat tulis lainnya;
2. Kertas tulis, buku tulis, dan buku catatan;
3. Alat-alat bermain sepak bola, berenang, jalan dan lari.

* * *

Bab I

LAHIRNYA PERMAINAN SEPAK BOLA



DUA KESEBELASAN

Sampai saat ini belum dapat dipastikan negara asal dari permainan sepak bola. Semenjak dahulu kala banyak negara di dunia yang telah mempraktekkan permainan ini. Seperti Tiongkok, Yunani, India, Romawi, Mesir bahkan suku Indian di Amerika sudah mengenal permainan sepak bola. Namun sudah merupakan penghormatan terhadap negara Inggris yang diakui dunia menjadi pelopor permainan sepak bola modern. Pada tahun 1863 di Negara Inggris telah berdiri perkumpulan sepak bola yang diberi nama : All England Football Association.

Empat puluh satu tahun kemudian, yakni tahun 1904 berdirilah suatu organisasi sepak bola di dunia. Yang diberi

nama : FIFA (Federation International de Football Amateur), yaitu Serikat Sepak Bola Amatir Internasional.

Pada tahun 1930 pertama kali diadakan perebutan kejuaraan sepak bola dunia, yang dikenal sekarang dengan Jules Rimet Cup, dan sudah merupakan ketentuan bahwa setiap empat tahun sekali perebutan kejuaraan Jules Rimet Cup dilangsungkan.

Setelah mempelajari perkembangan persepak bolaan di luar negeri, sekarang kita pelajari pula perkembangan sepak bola di Indonesia.

Sejarah persepak bolaan di Indonesia dimulai sejak tahun 1930. Suatu perkumpulan sepak bola yang didirikan di kota Solo, diketuai oleh Insinyur Suratin. Anggota-anggota yang tergabung pada perkumpulan sepak bola itu pada mulanya tujuh daerah. Daerah-daerah yang masuk dalam perkumpulan itu adalah Jakarta, Bandung, Magelang, Yogyakarta, Surakarta, Madiun, dan Surabaya.

Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) diterima resmi menjadi anggota FIFA tahun 1952, empat tahun setelah PON I diselenggarakan. Pertumbuhan persepak bolaan di Indonesia demikian cepat, sehingga pada tahun 1956 kesebelasan Indonesia membuat sejarah gemilang. Pada pertandingan kejuaraan Olimpiade di Australia, kesebelasan Indonesia dapat menahan kesebelasan Rusia, dengan kedudukan 0 – 0.

Dari sejak itulah PSSI mendapat nama harum dan simpati di forum Internasional.

Untuk mempertahankan prestasi sepak bola di Indo-

nesia, sudah banyak pelopor persepak bolaan Indonesia yang berjasa. Namun berhubung teknik persepak bolaan semakin maju, maka melalui buku ini diharapkan pula tunas-tunas pemain sepak bola dapat belajar.

Buku ini memberikan petunjuk praktis kepada tunas-tunas pemain sepak bola, sehingga kelak mereka menjadi pemain yang mampu, kuat, dan trampil. Tiga unsur pokok ini erat hubungannya satu sama lain yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola.

Pertanyaan demi pertanyaan diajukan oleh para pemain untuk dijawab oleh Marwan, dan satu demi satu pertanyaan dijawab dengan penjelasan secara memuaskan.

Dari sekian banyak pertanyaan, salah satu pertanyaan langsung ditujukan kepada pribadi Marwan. "Maukah Pak Marwan melatih kesebelasan kami ?" tanya Bona yang menjadi pimpinan kesebelasan itu.

Sejak itu, Marwan sebagai Tenaga Kerja Sukarela BUTSI menjadi pelatih pada kesebelasan Tembora.

Tugas Marwan sebagai seorang pelatih dapat dilaksanakan dengan baik sekalipun baru tiga bulan dia di desa Tembora. Diharapkan juga cabang-cabang olah raga lainnya akan dapat dikembangkan kemudian.

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini, yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain !

1. Negara yang mendapat penghormatan sebagai pelopor permainan sepak bola modern ialah
 - a. Inggris.
 - b. Belanda.
 - c. Polandia.
2. Di Indonesia perkumpulan sepak bola yang pertama didirikan pada tahun 1930 di
 - a. Jakarta.
 - b. Solo.
 - c. Bandung.
3. Dalam kejuaraan Olimpiade pada tahun 1952 di Australia, kesebelasan Indonesia bermain dengan kesebelasan Rusia dengan hasil
 - a. 0 – 0
 - b. 1 – 1
 - c. 2 – 2
4. Apakah nama kesebelasan Indonesia ?
 - a. PSPS
 - b. PSM
 - c. PSSI

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

5. Sebutkan negara-negara yang sejak dahulu telah melakukan permainan sepak bola !
6. Sebutkan tiga unsur pokok yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola !

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

* * *

KUNCI JAWABAN

1. a. Inggris
2. b. Solo
3. a. 0 – 0
4. c. PSSI
5. Tiongkok, Yunani, India, Romawi, Mesir, dan suku Indian di Amerika.
6. Tiga unsur pokok yang harus dimiliki oleh seorang pemain adalah : mampu, kuat dan trampil.

Kalau ada jawaban yang salah betulkan lebih dahulu, baru Saudara melanjutkan ke bab berikutnya.

* * *

Bab II

PEMAIN SEPAK BOLA



Marwan beserta pemain-pemain sepak bola desa Tembora berada di lapangan sepak bola Tembora. Marwan sedang bertugas sebagai TKS BUTSI. Banyak di antara pemain kesebelasan Tembora yang merasa ingin memperoleh penjelasan tentang persepak bolaan. Marwan sendiri mengerti apa yang tersirat dalam pikiran para pemain. Saya merasa yakin, bahwa kelak Saudara-saudara dapat menjadi mutiara-mutiara lapangan hijau. Karena pada umur rata-rata 13 tahun, seperti Saudara-saudara sekarang ini, adalah saat yang paling baik untuk melakukan latihan kemampuan pernapasan, penguatan tubuh, dan latihan ketrampilan. Pemain sepak bola yang ingin berhasil baik atau maju,



harus memiliki :

1. Ketahanan nafas/kemampuan pernafasan,
2. Kekuatan tubuh,
3. Ketrampilan bermain.

Ketiga unsur yang diperlukan ini akan saya uraikan satu persatu.

A. Latihan kemampuan pernafasan.

1. Untuk membina kemampuan pernafasan latihlah diri Saudara berlari pada waktu pagi dan sore hari, sejauh 500 m. Bagilah jarak itu dengan ketentuan :
 - 0 – 100 m berlari biasa;
 - 100 – 400 m berlari cepat;
 - 400 – 500 m berlari biasa.



Latihan ini harus Saudara lakukan dengan teratur dan dalam waktu yang sudah ditentukan. Dengan kata lain, lakukan latihan ini pagi $\frac{1}{2}$ jam dan sore $\frac{1}{2}$ jam. Agar tidak membosankan, jangan berlatih di tempat yang datar saja, tetapi juga di tempat yang berbukit-bukit dan indah pemandangannya.

2. Seringkali berenang di air yang jernih !

Pada saat berenang, sekali-sekali menyelamlah sampai batas kemampuan. Latihan berenang dan menyelam sangat berguna. Selain membina ketahanan nafas, berenang juga melatih gerakan kaki dan tangan. Mengapa melatih pernafasan sangat penting pada olah raga sepak

bola ? Karena pemain sepak bola yang baik adalah pemain yang mampu bermain selama 2 x 45 menit. Jadi, latihan pada nomor 1 dan 2 gunanya adalah untuk mengembangkan kekuatan jantung dan paru-paru.

B. *Latihan untuk menguatkan tubuh.*

Yang dimaksud menjadi kuat di sini bukan berarti seperti kekuatan seorang pegulat olahragawan angkat besi. Akan tetapi maksudnya agar seluruh otot-otot tubuh kuat terlebih-lebih otot kaki dan otot tangan. Latihan tambahan adalah berjalan dengan tangan, kaki di atas, dalam jarak ± 10 meter.

Lakukanlah latihan ini secara teratur dalam $\pm \frac{1}{4}$ jam setiap latihan. Guna latihan ini adalah untuk keseimbangan perkembangan otot bahu, kaki, dan lengan.

C. *Latihan ketrampilan bermain bola.*

Selanjutnya adalah melatih diri agar trampil memainkan bola. Yang dimaksud dengan trampil di sini adalah kemahiran memainkan bola. Kemahiran itu seperti menendang, mengontrol bola (menghentikan bola), menggiring bola (dribling), dan lempar bola ke dalam. Keseluruhan ketrampilan ini disebut teknik dasar. Teknik dasar ini akan saya uraikan nanti.

Sebelum dilanjutkan dengan petunjuk teknik dasar, perhatikanlah syarat-syarat yang mutlak harus

dimiliki oleh setiap pemain sepak bola.

Latihan yang dijelaskan pada A, B dan C adalah merupakan syarat jasmani. Syarat lain yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah syarat rohani dan syarat moral.

Syarat rohani :

Untuk menjadikan seseorang pemain bola, syarat rohani yang tinggi perlu dimiliki.

Karena yang keras untuk menjadi pemain bola yang baik, adalah merupakan modal utama ke arah sukses. Kemauan itu lahir dari cita-cita dan dibarengi dengan jasmani yang sehat. Untuk itu perlu berlatih dengan sungguh-sungguh dan tidak berhenti sebelum cita-cita tercapai.

Di manakah batas cita-cita seorang pemain sepak bola? Tentu setiap pemain mengharapkan dirinya dapat menjadi pemain sepak bola bertaraf nasional, dan kalau boleh sampai taraf Internasional.

Syarat moral :

Setiap pemain sepak bola harus memiliki moral dan sportivitas yang tinggi. Tidak jarang seorang pemain yang ulung dapat menimbulkan perkelahian di lapangan, karena moralnya yang rendah.

Perlu diingat bahwa seorang pemain yang sudah ulung itulah yang menentukan menang atau kalah kesebelasan. Dengan demikian kerja sama dan kelompok bermain serta pengertian sesama pemain harus menjadi perhatian bagi

tiap-tiap pemain sepak bola.

Untuk meningkatkan moral seseorang pemain sepak bola, ia perlu berlatih menguasai nafsu dan tunduk kepada aturan-aturan permainan. Nafsu yang tidak terkendalikan, selain tidak mengenal batas-batas hukum, juga mengeluarkan tenaga yang berlebih-lebihan. Hal ini membuat seseorang tidak mampu bertahan selama permainan. Karena itu, jadilah pemain sepak bola yang berjiwa besar dan bermoral tinggi.

* * *

PERTANYAAN/TUGAS

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain !

1. Untuk pernapasan pemain sepak bola sebaiknya melakukan latihan berlari setiap pagi dan sore hari secara teratur sejauh
 - a. 500 m.
 - b. 1500 m.
 - c. 5000 m.
2. Latihan kemampuan pernapasan ini hendaklah dilakukan secara
 - a. kadang-kadang saja.
 - b. teratur.
 - c. sesuka hati.
3. Kegunaan berenang dan menyelam bagi seorang pemain sepak bola adalah
 - a. sebagai hobi
 - b. menghabiskan waktu
 - c. membina ketahanan nafas
4. Kegunaan berjalan di atas tangan, kaki bagi seorang pemain sepak bola adalah untuk
 - a. keseimbangan perkembangan otot tubuh.
 - b. badan sehat.
 - c. badan kuat.

5. Cara-cara melatih meninggikan moral seorang pemain adalah

- a. berolah raga.
- b. tunduk kepada peraturan.
- c. berlari.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

6. Sebutkanlah syarat-syarat seorang pemain sepak bola yang ingin berhasil baik ?

7. Bagaimanakah syarat-syarat rohani seorang pemain sepak bola itu ?

8. Sebutkan berapa jumlah pemain dalam satu kesebelasan ?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

* * *

KUNCI JAWABAN

1. a. 500 m
2. b. teratur
3. c. membina ketahanan nafas
4. a. keseimbangan perkembangan otot tubuh
5. b. tunduk kepada peraturan
6. Syarat-syaratnya yang harus dimiliki adalah :
 - a. ketahanan nafas/kemampuan pernafasan
 - b. kekuatan tubuh
 - c. ketrampilan bermain
7. Syarat-syarat rohani seorang pemain sepak bola itu adalah :
 - a. harus mempunyai rohani yang tinggi
 - b. mempunyai kemauan yang keras untuk menjadi seorang pemain
 - c. berlatih sungguh-sungguh dan tidak mau berhenti sebelum cita-citanya tercapai
8. Jumlah pemain satu kesebelasan adalah 11 orang.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu, baru kemudian Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

* * *

Bab III

BERMAIN SEPAK BOLA

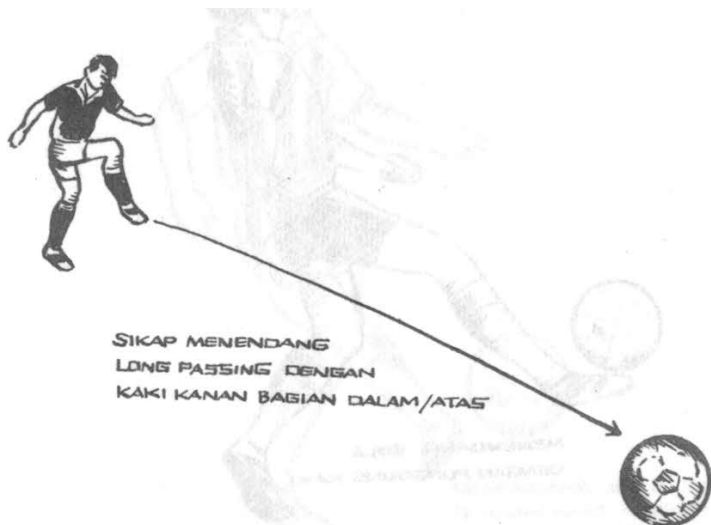


Sepak bola adalah permainan yang sangat menarik. Setiap pemain yang ingin maju diharapkan lebih dahulu melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan-latihan inti.

Pemanasan dilakukan $\pm$ 7 menit dengan cara :

1. Lari biasa pada setengah lapangan sepak bola sebelah dalam muka gawang.
2. Membuat gerakan menyundul bola (keading) lima atau enam kali menghadap gawang.
3. Lari belok-belok (zig-zag)

Pemanasan berguna untuk mempersiapkan tubuh dalam melaksanakan latihan-latihan inti, seperti gerakan-



gerakan kaki, tubuh, kepala serta gaya bermain sepak bola.

Untuk mendapatkan ketrampilan itu perlu diperhatikan yang berikut ini. Kaki, kepala, dan bahu bekerja sama mengolah bola. Tangan dipergunakan untuk menjaga keseimbangan. Jantung adalah sumber tenaga. Tulang dan otot adalah sebagai penunjang. Selanjutnya lakukanlah latihan teknik dasar ini.

1. *Menendang bola :*

Cara atau teknik menendang bola bermacam-macam, yakni sesuai dengan tujuannya. Menendang jarak jauh (long passing) yakni menendang dengan mempergunakan kaki bagian dalam atau atas.



Cara menendang dengan kaki kanan :

- a. Sikap tubuh condong ke depan.
- b. Kaki kiri 15 cm dari bola.
- c. Kaki kanan ditarik ke belakang dan diayunkan untuk melepaskan tendangan, dengan posisi badan condong ke depan.
- d. Mata melihat bola dan tujuan.

Cara menendang dengan kaki kiri adalah kebalikan dari b dan

- c. sedang a dan d tetap.

Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki. Sekalipun arah bola yang ditendang kurang terkontrol tetapi bola yang ditendang akan melayang dengan cepat.



MENENDANG BOLA DENGAN
BAGIAN KAKI SEBELAH DALAM
DAN BELAKANG

Sikap menendang :

- a. Posisi badan langsung berhadapan dengan bola.
 - b. Kaki yang akan menendang diayunkan lurus ke depan.
- Menendang bola dengan menggunakan bagian kaki sebelah dalam dan belakang. Tendangan ini sering dilakukan dengan maksud memberi umpan-umpan (operan-operan) jarak pendek.

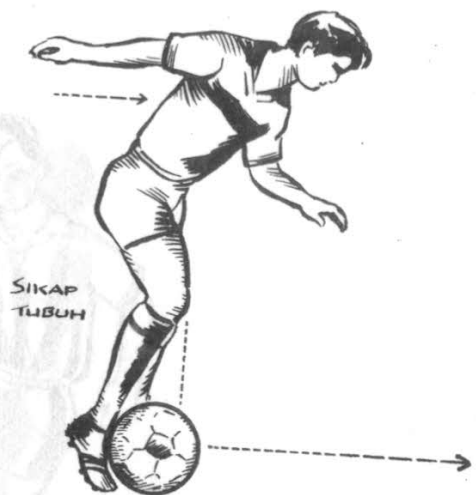
Sikap menendang :

- a. badan agak tegak;
- b. badan langsung mengarah ke bola;
- c. kaki di samping bola;
- d. kaki yang menendang membuka ke luar dan menyudut;
- e. mata diarahkan ke bola.

Oleh karena sikap tubuh penting dalam permainan sepak bola, maka sikap-sikap itu perlu diperhatikan pemain pada saat menendang bola.

a. Sikap kaki tumpu :

Kaki tumpu menyangga seluruh berat badan. Kaki tertekuk ringan, lutut dapat mengukur tinggi rendahnya bola yang ditendang tergantung pada penempatan kaki yang disandarkan ke bola.



b. Sikap kaki ayun :

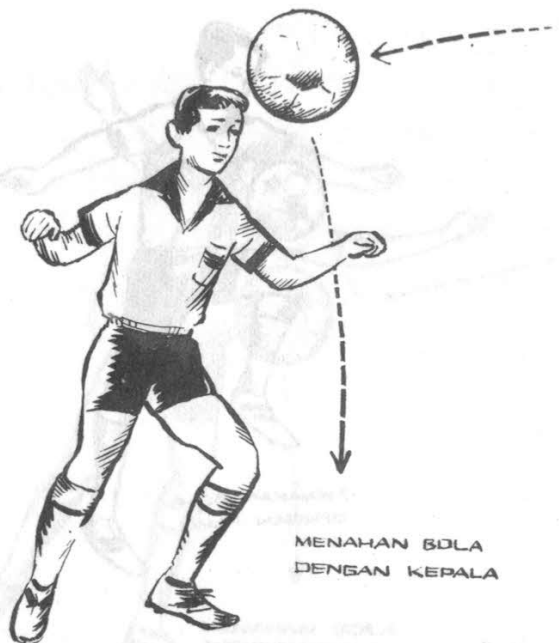
Usahakan agar pergelangan kaki tidak bergerak. Ayunan kaki berulang-ulang tidak terputus. Lutut, dan kaki berada di atas bola.



c. Sikap tubuh :

Badan di condongkan ke depan. Kedua lengan dalam sikap menjaga keseimbangan tubuh.





2. *Mengontrol bola (menghentikan bola, dan penguasaan bola).*

Bola yang datang harus dapat ditahan dan dikuasai dengan menggunakan bagian-bagian tubuh. Menggunakan bagian-bagian tubuh tertentu untuk menahan bola tergantung pada situasi dan posisi si pemain pada saat bola datang. Yang penting bahwa si pemain harus dapat menguasai bola yang datang kepadanya.

Bagaimanakah mengontrol bola yang datangnya dari hasil operan melambung ? Berbagai teknik penggunaan bagian tubuh dapat digunakan menahan bola tersebut seperti :

- a. Menggunakan kepala (dahi).
Bola yang datangnya terarah dari depan dapat



ditahan dengan menggunakan dahi. Untuk itu tubuh harus benar-benar searah dengan bola yang akan diterima oleh dahi. Kedua kaki agak renggang dan lutut sedikit menekuk. Pada saat bola mengenai dahi keraskan otot leher. Tengukuk ditarik ke belakang agar dapat mengurangi derasny bola yang akan diterima. Lakukanlah latihan ini berulang-ulang sampai mahir dengan menggunakan kawan sebagai pelempar atau pengoper bola.

b. *Menggunakan paha.*

Kalau bola yang datang itu tidak tinggi, jangan angkat paha tinggi-tinggi. Menahan bola dengan paha tergantung pada perhitungan si pemain



sendiri. Sebagai pemain harus dapat memperhitungkan derasny bola yang akan di tahan, arah asalnya bola, serta gerak menahan yang dilakukan oleh paha sendiri. Usahakan agar bola yang ditahan jatuhnya tidak melontar jauh. Oleh karena itu, pada saat bola mengenai paha, gerakkanlah paha dengan menarik ke bawah atau ke belakang. Maksudnya agar derasny bola yang datang dapat tertahan.

c. *Menggunakan bahu dan dada.*

Dalam menahan bola dengan menggunakan bahu dan dada peranan nafas sangat penting. Begitu bola akan menyentuh bahu tariklah nafas panjang.

Setelah bola menyentuh bahu atau dada keluarkanlah nafas itu. Sewaktu bola menyentuh bahu ajukan bahu dan tangan sedikit ke depan. Kerasian ketiga gerakan ini menarik nafas, mengeluarkan nafas dan mengajukan bahu dan tangan ke depan akan menimbulkan gerakan yang merupakan suatu koordinasi. Dengan demikian bola yang di tahan oleh dada maupun bahu seolah-olah menempel di bahu atau di dada. Jika anda bermaksud , setelah menahan bola langsung menendang ke arah tertentu, usahakanlah agar pada waktu menahan bola melompat terlebih dahulu. Dapat pula gerakan ini dilakukan saat melompat sambil memutar tubuh.

d. *Menggunakan kaki.*

Menahan bola lambung dengan menggunakan kaki dilakukan dengan bermacam-macam cara :

Cara pertama. Bola diterima dengan kaki bagian atas. Pada cara ini kaki berada persis pada jatuhnya bola dan kaki diangkat paling sedikit 5 (lima) cm dari tanah. Begitu bola sudah berada pada bagian atas kaki, tariklah kaki itu agak kebelakang, dengan maksud mengurangi derasny bola yang datang. Kaki yang sebelah sebagai kaki tumpu, sekaligus membantu keseimbangan dan benar-benar mengarah ke depan. Ingat, sekali-kali bola



MENAHAN BOLA
DENGAN KAKI BAGIAN ATAS

jangan sampai mengenai tulang kering.

Cara kedua. Bola ditahan dengan kaki bagian dalam. Kaki bagian dalam yang akan dipergunakan sebagai penahan bola diangkat 5 — 10 cm dari tanah. Kaki yang sebelah lagi berguna sebagai titik tumpu tubuh dengan posisi lutut sedikit ditekuk.

Cara ketiga. Bola ditahan dengan ujung kaki, (sol sepatu). Perlu diperhatikan bahwa jatuhnya bola di tanah dengan jatuhnya ujung kaki (sol sepatu) hampir bersamaan.



**MENAHAN BOLA
DENGAN KAKI BAGIAN DALAM**

Cara keempat. Bola ditahan dengan kaki bagian atas dengan cara menekuk lutut. Pada saat bola ditahan kaki ditekuk.

Pada keempat cara di atas yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain adalah hal-hal berikut : jarak kaki dengan bola, posisi tubuh pada saat menahan bola, dan menghilangkan keragu-raguan.

Bola yang datanganya mendatar (setinggi bahu), dapat ditahan dengan cara berikut :

- a. Menggerakan kaki bagian dalam.

Pada saat bola mau ditahan kaki benar-benar sudah terangkat setinggi bola yang datang. Kemudian kaki ditarik ke arah tubuh sebelah bawah.

- b. Menggunakan kaki atas dan ujung kaki.



MENAHAN BOLA YANG BERGULIR
DI ATAS TANAH DENGAN TEL. ADAS KAKI

Cara ini dilakukan kalau bola itu mendatar datang-nya dari arah belakang di samping tubuh. Cara menahan bola adalah dengan menggunakan kaki atas dan ujung kaki. Perlu diperhatikan agar waktu mengangkat kaki harus tepat. Bola ditahan setelah melewati tubuh. Perhitungan jarak jangkauan kaki merupakan salah satu keberhasilan cara ini.

Mengontrol bola yang terlebih dahulu membentur tanah, dapat dilakukan dengan menggunakan perut. Berdiri harus persis di depan bola yang akan ditahan. Berdirilah dengan kokoh, tetapi otot kaki dikendorkan dan mata terbuka. Begitu bola mengenai perut, tariklah perut ke arah dalam serta sebelah kaki ditarik ke belakang sehingga kaki yang satu lagi lempang. Ingat bahwa bagian badan atas perut harus dimajukan ke depan,

sehingga tubuh seakan-akan lobang untuk menangkap bola itu.

Bola yang datang menggulir di atas tanah, dapat ditahan dengan menggunakan telapak kaki (sol), kaki sebelah dalam dan kaki sebelah luar.

Sikap yang secara umum perlu diperhatikan pada pengontrolan bola (penguasaan bola) adalah sebagai berikut :

- a. mata selalu mengikuti arah datangnya bola;
- b. kaki bergerak luwes (tidak kaku);
- c. kaki yang digunakan sebagai kaki tumpu, posisinya sedikit tertekuk dibagian lutut dan mengeper. Kaki ini berfungsi sebagai penahan berat badan, sedang keseimbangan tubuh dibantu oleh kedua lengan;
- d. saat bola menyentuh bagian tubuh yang digunakan menahan bola adalah merupakan saat yang menentukan berhasil tidaknya kontrol bola;
- e. bila bola yang sudah ditahan itu ingin dimainkan terus, maka sambil menerima bola, tubuh diputar ke jurusan yang diinginkan. Disamping itu kaki harus menguasai bola sepenuhnya.

Perlu diingat bahwa seseorang baik penguasaan bolanya, apabila kedua kakinya sama kemampuannya memainkan bola. Pada permulaan belajar mengontrol bola, ikutilah gerakan bola itu dengan mata. Setelah pengontrolan bola baik, belajarliah melepas pandangan mata ke bola dan belajarliah menggunakan perasaan. Setiap terjadi kesalahan kontrol bola, jangan cepat



SIKAP KAKI
MENGGINGIRING BOLA

merasa lesu. Latihlah gerakan-gerakan mengontrol bola dengan tekun.

3. *Menggiring bola (dribbling).*

Pengertian menggiring bola bukan menendang-nendang bola, melainkan menggeser-geser bola dengan kecepatan menurut kebutuhan. Kemahiran menggiring bola adalah merupakan salah satu tuntutan teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Apabila sudah dalam permainan, maka si pemain harus mampu berlari sambil menguasai bola. Bagian-bagian kaki yang perlu aktif digunakan pada saat menggiring bola adalah :

- a. kaki bagian depan;
- b. kaki bagian dalam/depan;

- c. kaki bagian luar;
- d. kaki bagian dalam/belakang.

Bagaimanakah sebaiknya cara seseorang pemain jika hendak menggiring bola ?

Cara yang perlu dikuasai adalah :

- a. usahakan agar kaki selalu dekat dengan bola (kaki menguasai bola sepenuhnya);
- b. condongkan tubuh ke depan, lutut berada di atas bola, dan pergunakan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan;
- c. agar tidak kaku, pada saat menggiring bola, pandangan mata jangan selalu ditujukan ke bola. Berusahalah agar dapat melihat medan permainan teman maupun lawan.

Latihan menggiring bola.

Pada latihan permulaan tentukan titik-titik berangkat dengan menggiring bola terarah lurus ke depan.

Latihan kedua. Buatlah pancang-pancang yang berjarak ± 1 m, dengan menempatkannya secara zig-zag.

Giringlah bola mengikuti pancang-pancang yang sudah Anda atur semula. Latihan menggiring bola pada latihan kedua ini sangat bermanfaat untuk gerakan-gerakan menipu lawan serta menggiring bola secara berliku-liku.

Latihan ketiga. Membuat pancang-pancang dengan ukuran jarak tertentu. Sudah itu pancang-pancang lainnya tempatkan tersebar di beberapa tempat (diumpamakan



MENGGIRING BOLA
LURUS KE DEPAN

pancang terakhir ini sebagai kawan). Giringlah bola sejauh jarak yang sudah Anda tentukan. Apabila sudah sampai pada batas tersebut, tembaklah bola ke salah satu pancang yang tersebar di lapangan. Maksud latihan-latihan ini adalah untuk melatih diri supaya dapat tepat mengoper bola.

Hal-hal yang perlu diketahui dan diperhatikan :

- 1). Setiap kali menggiring bola usahakan selalu dengan kecepatan penuh. Maksudnya agar kelak terbiasa dengan cara tersebut.
- 2). Setiap latihan menggiring bola jangan dibiasakan hanya menggunakan sebelah kaki. Latihlah dirimu menggiring bola dengan menggunakan kedua kaki.



MENGSIKIRING BOLA
DENGAN CEPAT

4. *Lempar bola ke dalam.*

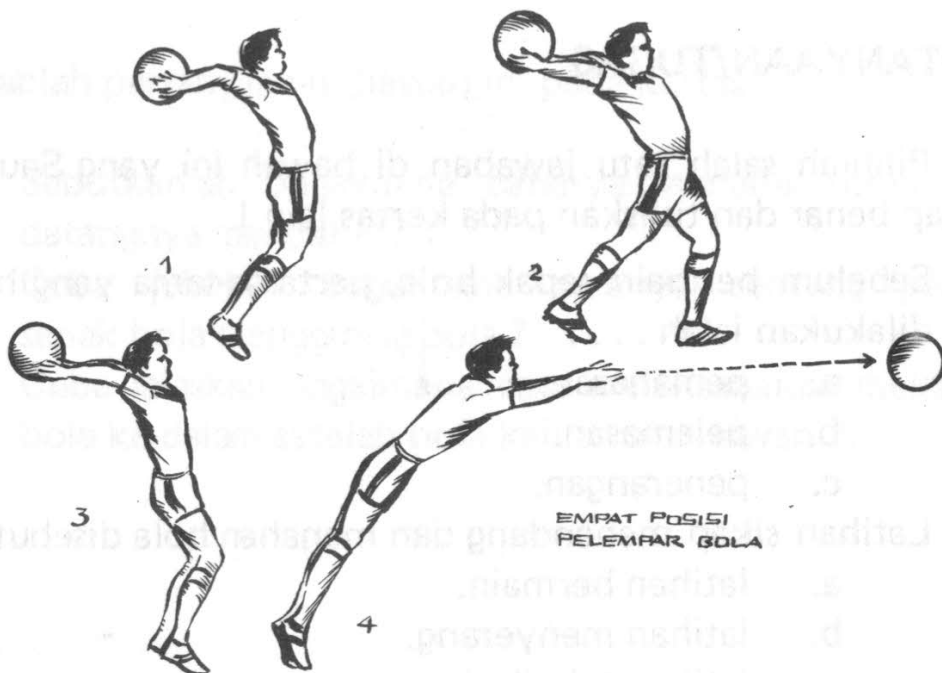
Pengertian lempar bola ke dalam adalah hak memegang bola yang keluar dari lapangan yang dibuat oleh lawan.

Cara melempar bola.

Peganglah bola dengan memusatkan kekuatan pada kesepuluh jari tangan. Posisi kaki sangat menentukan arah bola yang akan di lempar, serta dapat tepat pada sasaran.

Ada empat posisi kaki yang harus dilatih baik-baik.

- a. Posisi pertama ialah kedua kaki sejajar dan ujung sepatu menghadap ke lapangan.



EMPAT POSISI
PELEMPAR BOLA

- b. Posisi kedua ialah satu kaki di depan dan satu lagi berada di belakang.
- c. Posisi ketiga ialah kaki hampir sejajar dengan pinggir lapangan.
- d. Posisi keempat ialah bagian luar dari kaki berada di muka mengarah ke lapangan dan kaki sejajar.

Pada saat melempar bola gerakan harus diperkalikan. Angkat bola dengan tangan sampai bola berada di atas kepala. Ayunkan kedua tangan ke belakang kepala dan kedudukan kaki harus stabil. Maksudnya, kaki jangan sampai terangkat dari tanah, karena ini merupakan kesalahan dalam melempar bola. Dengan demikian berakhirilah sudah penjelasan saya tentang latihan dasar yang harus dilatih oleh tiap orang yang ingin menjadi mutiara lapangan hijau.

PERTANYAAN/TUGAS

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain !

1. Sebelum bermain sepak bola, pertama-tama yang harus dilakukan ialah
 - a. pemanasan.
 - b. pelemasan.
 - c. penerangan.
2. Latihan sikap menendang dan menahan bola disebut . . .
 - a. latihan bermain.
 - b. latihan menyerang.
 - c. latihan teknik dasar.
3. Pemanasan sebelum main dapat dilakukan
 - a. lari belok-belok (zig-zag).
 - b. melompat-lompat.
 - c. naik sepeda.
4. Menendang bola (long passing) jarak jauh dapat dilakukan dengan
 - a. dengan kepala.
 - b. dengan kaki bagian dalam.
 - d. dengan lutut.
5. Cara mengontrol bola yang datangnya dari hasil operan melambung adalah
 - a. dengan dahi.
 - b. dengan lutut.
 - c. dengan punggung.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

6. Sebutkanlah bagaimana caranya menahan bola yang datangny mendatar ?
7. Coba jelaskan bagaimana caranya seorang pemain sepak bola menggiring bola ?
8. Coba jelaskan bagaimana cara melaksanakan melempar bola ke dalam setelah bola keluar oleh lawan ?

Samakan jawaban Saudara
halaman berikut.

vaban pada

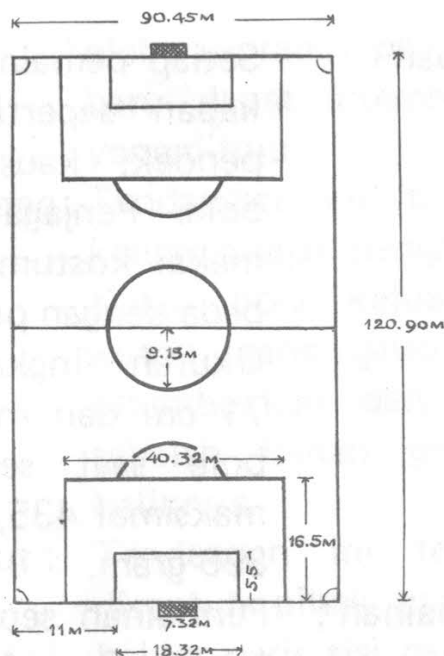
* * *

KUNCI JAWABAN

1. a. pemanasan
2. c. latihan teknik dasar
3. a. lari belok-belok (zig-zag)
4. b. dengan kaki bagian dalam
5. a. dengan dahi
6. Cara-cara menahan bola yang datangnya mendatar adalah :
 - a. menggunakan bagian kaki dalam
 - b. menggunakan kaki atas dan ujung kaki.
7. Cara yang perlu dikuasai adalah :
 - a. Usahakan agar kaki selalu dekat dengan bola (kaki menguasai bola sepenuhnya)
 - b. Condongkan tubuh ke depan, lutut berada di atas bola, dan pergunakan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan.
 - c. Agar kelihatan tidak kaku sewaktu menggiring bola, mata jangan selalu kepada bola.
 - d. Berusahalah agar dapat melihat medan permainan teman maupun lawan.
8. Caranya adalah :

Angkat bola dengan tangan sampai bola berada di atas kepala. Ayunkan kedua tangan ke belakang kepala dan kedudukan kaki harus stabil.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan terlebih dahulu. Kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.



DENAH LAPANGAN BOLA

Beberapa istilah dan peraturan persepak bolaan.

Dalam permainan sepak bola banyak istilah dan peraturan yang perlu diketahui seperti :

1. Lapangan sepak bola : Lapangan yang baik, tanahnya harus datar, berumput pendek dan terurus.
Panjang lapangan : 100 – 110 m.
Lebar lapangan : 64 – 78 m.
2. Jumlah pemain : Dikatakan jumlah pemain terdiri dari dua regu dan masing-masing terdiri atas sebelas pemain termasuk penjaga gawang.

3. **Perlengkapan :** Setiap pemain mempunyai perlengkapan seperti : kostum, celana pendek, kaus kaki, dan sepatu bola. Penjaga gawang harus memakai kostum yang berwarna berbeda dengan pemain lainnya.
4. **Bola :** Ukuran lingkaran bola maksimal 71 cm dan minimal 68 cm, berat bola saat sebelum dimainkan maksimal 435,3 gram dan minimal 396 gram.
5. **Lama permainan :** Permainan sepak bola berlangsung selama 2 x 45 menit dengan diselingi istirahat 15 menit.
6. **Wasit dan penjaga garis :** Yang memimpin permainan ialah seorang wasit dibantu oleh dua orang hakim garis, memakai seragam hitam-hitam.
7. **Tendangan bebas :** Tendangan bebas terjadi karena adanya pelanggaran oleh pemain. Tendangan bebas ini ada dua macam, yakni tendangan langsung dan tidak langsung. Tendangan langsung dilakukan dengan menendang bola kearah gawang dan apabila terjadi gol maka gol itu sah. Tendangan tidak langsung berarti bola harus disentuh dahulu

oleh seorang pemain yang lain baru dapat ditembakkan ke arah yang dituju.

8. Tendangan gawang . Tendangan ini terjadi jika bola keluar sejajar dengan garis gawang. Kalau bola keluar dari sebelah kanan garis gawang, maka bola ditembakkan dan ditendang dari sebelah kanan gawang, dan sebaliknya.

9. Tendangan sudut : Tendangan ini terjadi jika bola disentuh pihak yang bertahan dan keluar garis sisi gawang. Bola akan ditendang oleh pihak yang menyerang dari sudut lapangan. Biasa juga disebut orang tendangan sudut ini dengan istilah *cornerkick*.

10. Tendangan hukuman : a. Tendangan hukuman diberikan oleh wasit bagi pelanggaran berat oleh pemain yang bertahan;
b. juga apabila menyentuh bola dengan tangan di dalam daerah tendangan hukuman oleh regu bertahan kecuali penjaga gawang.
c. semua pemain kecuali penjaga gawang selain pemain yang

akan melakukan tendangan harus berada di luar daerah pinalti.

d. tendangan baru dapat dilakukan setelah ada tanda dari wasit.

e. penjaga gawang harus berdiri di bawah mistar di tengah-tengah atau diantara dua tiang gawang dan tidak boleh bergerak sebelum tendangan dilakukan.

f. bola harus diletakkan di atas titik pinalti.

11. Out side : Ini terjadi bila bola meninggalkan lapangan permainan. Sehingga menimbulkan lemparan ke dalam atau tendangan gawang.

12. Hands ball : Diberikan hukuman pada seorang pemain karena menyentuh bola dengan tangan.

13. Kedudukan pemain : Yang dimaksud kedudukan pemain ialah : Kiper, back kanan, back kiri, gelandang tengah, gelandang kiri, gelandang kanan, pemain tengah, kiri luar, kiri dalam, kanan luar dan kanan dalam.

14. Kapten kesebelasan : Kapten kesebelasan ialah pim-

pinan dari salah satu regu pemain.

15. Off side :

Seorang pemain berdiri offside yaitu pada ketika bola dimainkan berada lebih dekat dari garis gawang lawan, lawan hanya ada kurang dari dua orang pemain lawan, kecuali :

- a. jika ia ada di bagiannya sendiri dari lapangan permainan;
- b. jika bola paling akhir disentuh atau dimainkan oleh pihak lawan;
- c. ada sekurang-kurangnya dua orang lawan yang lebih dekat pada garis gawang mereka sendiri;
- d. jika ia langsung menerima bola dari tendangan langsung gawang, tendangan sudut, lemparan ke dalam atau dari bola yang dijatuhkan oleh wasit.

* * *

RANGKUMAN

Perkumpulan sepak bola di Indonesia dimulai tahun 1930. Didirikan di kota Solo yang diketuai Ir. Suratin. Perkembangan persepak bolaan di Indonesia cukup pesat juga yaitu dengan masuknya PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) menjadi anggota FIFA. Pada tahun 1956 kesebelasan Indonesia membuat sejarah gemilang yaitu dalam kejuaraan Olimpiade di Australia berhasil bermain sama kuat melawan kesebelasan Rusia.

Dari sejak itulah PSSI mendapat nama harum dan simpati di forum Internasional.

Buku ini mengungkapkan sejarah persepak bolaan dunia dan Indonesia secara sepintas.

Petunjuk latihan dasar seperti latihan pernapasan, berenang, menendang bola dan mengontrol juga menggiring serta melempar bola. Agar para pemain menjadi trampil dalam bermain sepak bola.

Pengetahuan tentang peraturan permainan dan mengenal alat-alat persepak bolaan menjadi dasar untuk bermain dan untuk lebih meningkatkan prestasi dalam bermain.

Mudah-mudahan buku yang sederhana ini dapat menjadi pendorong bagi warga belajar untuk berlatih bermain sepak bola.

* * *

TINDAK LANJUT

Apabila Anda sudah membaca, memperhatikan dan melaksanakan latihan sepak bola ini usahakan agar :

1. Anda dan teman-teman bersama-sama melaksanakan latihan dasar sepak bola;
2. Mengajak teman-teman membentuk perkumpulan sepak bola tingkat desa dan kecamatan;
3. Menghubungi tokoh-tokoh masyarakat desa dan pimpinan desa untuk membentuk perkumpulan sepak bola;
4. Mengadakan hubungan dengan organisasi remaja dan pemuda untuk ikut serta dalam perkumpulan;
5. Menghubungi pengurus KONI daerah atau pemerintah setempat untuk meminta bantuan seperlunya;
6. Banyak membaca dan mempelajari buku-buku olah raga sepak bola.

* * *

KATA—KATA INTI

cical bakal

dribling

FIFA

football Assciation

forum

insinyur

Internasional

Julis Rimet Cup

kontinyu

koordinasi

long passing

luwes

modern

mengontrol

operan

otot-otot

sool

sportivitas

sepak bola

start

timing

zig-zag

* * *