

Sepakbola

Oleh:

Rano Sulisto, S.Pd

Sankharé

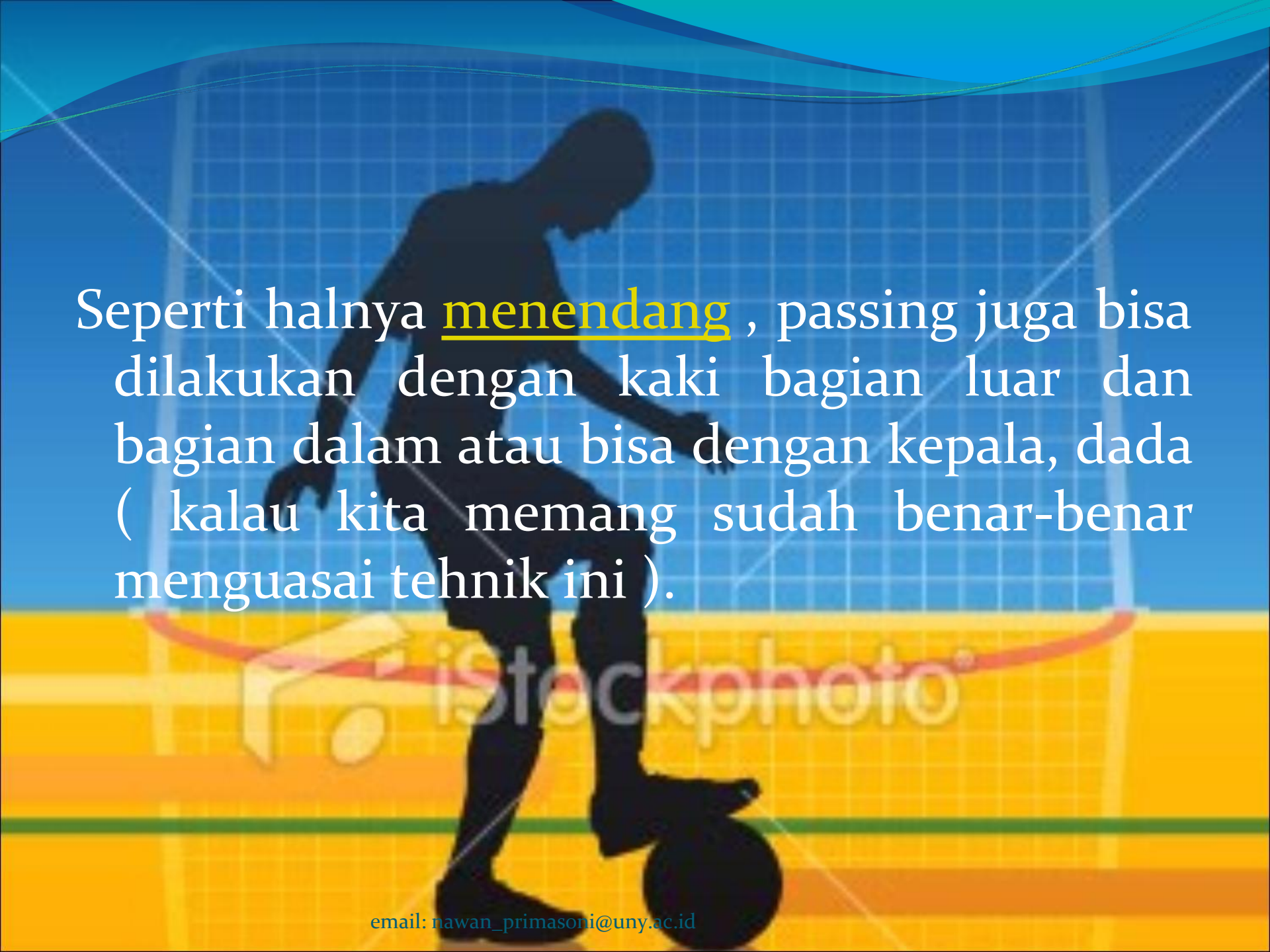
Untuk bermain bola dengan baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (kicking), Menghentikan atau Mengontrol (stoping), Menggiring (dribbling), Menyundul (heading), Merampas (tackling), Lemparan Kedalam (trow – in). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

90-120m

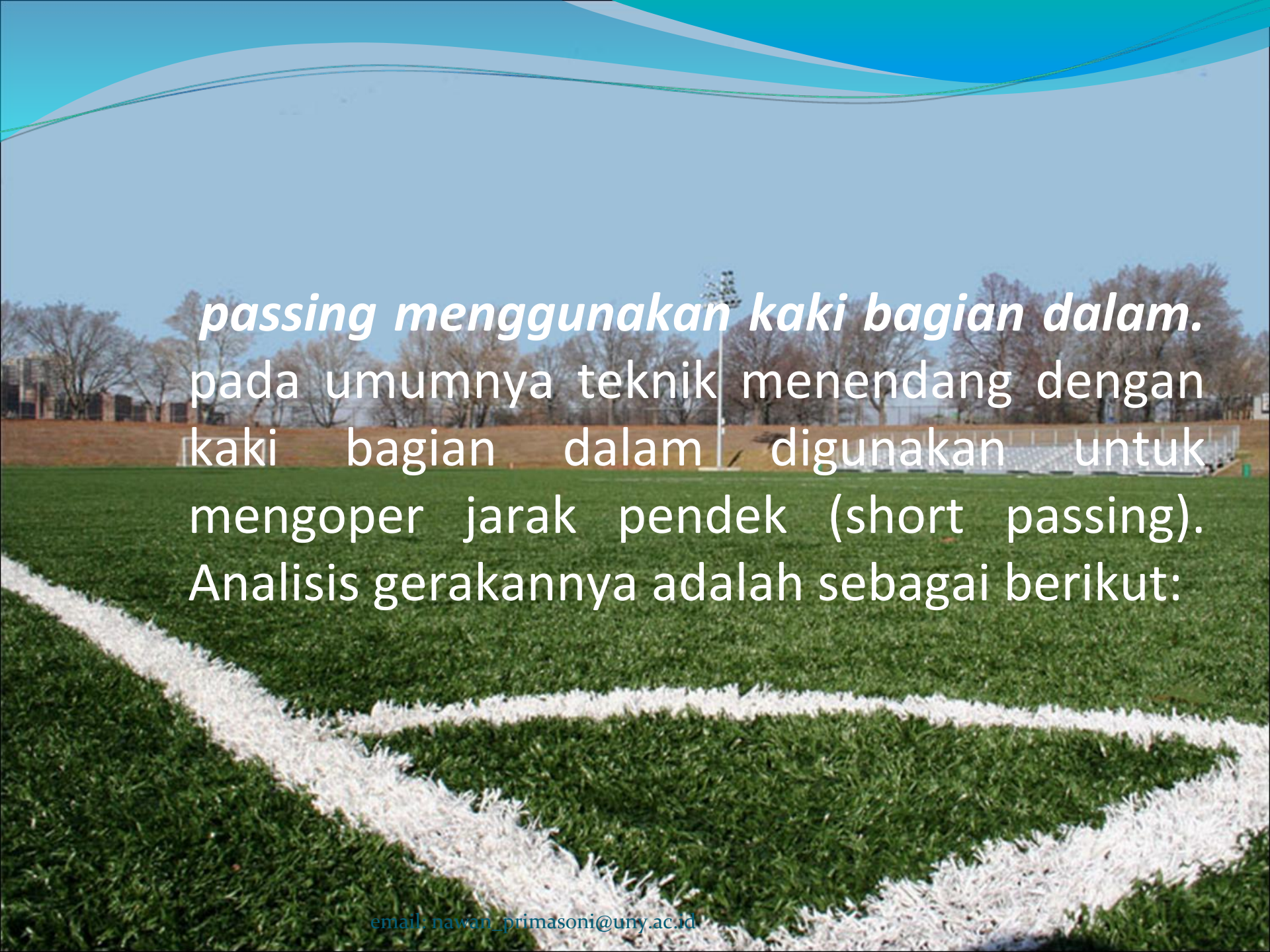
Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman.

Passing yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena.... dengan menguasai tehnik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola.

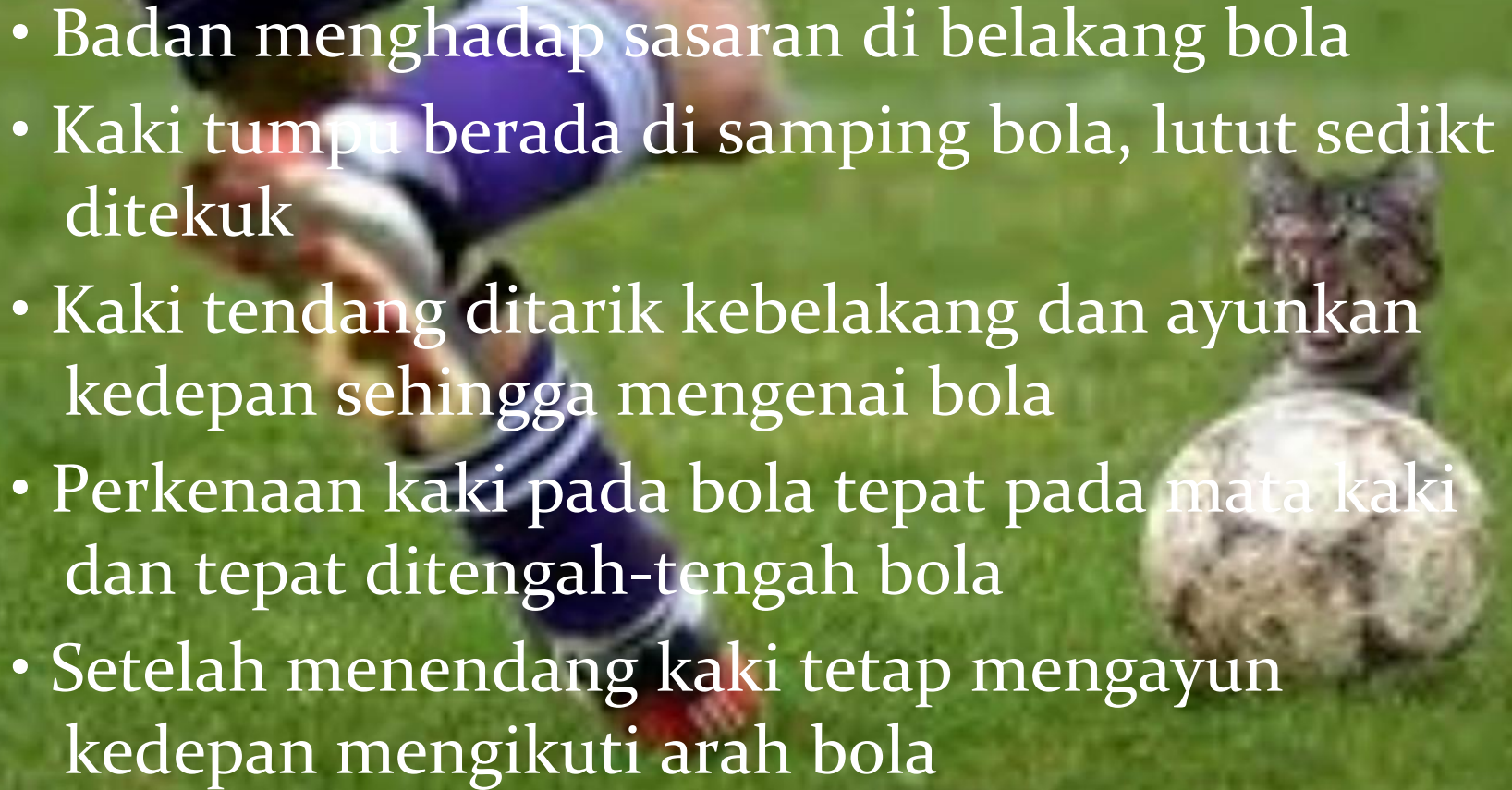


A silhouette of a soccer player in a dynamic pose, appearing to be in the middle of a play. The player is positioned in the center-left of the frame, leaning forward with one leg extended towards a soccer ball on the ground. The background features a stylized soccer field with a goalpost visible on the right. The sky is a gradient of blue, and the field is a mix of yellow and orange. A faint grid pattern is overlaid on the entire scene. The word 'istockphoto' is written in a large, semi-transparent font across the middle of the image.

Seperti halnya menendang , passing juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada (kalau kita memang sudah benar-benar menguasai tehnik ini).



passing menggunakan kaki bagian dalam.
pada umumnya teknik menendang dengan
kaki bagian dalam digunakan untuk
mengoper jarak pendek (short passing).
Analisis gerakannya adalah sebagai berikut:

- 
- A soccer player in a purple jersey is captured in the middle of a kicking motion on a green field. The player's body is arched, and their right leg is extended forward, about to strike a soccer ball. The background is a blurred green field with white lines. The text of the list is overlaid on the left side of the image.
- Badan menghadap sasaran di belakang bola
 - Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk
 - Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola
 - Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola
 - Setelah menendang kaki tetap mengayun kedepan mengikuti arah bola

Passing menggunakan punggung bagian dalam.

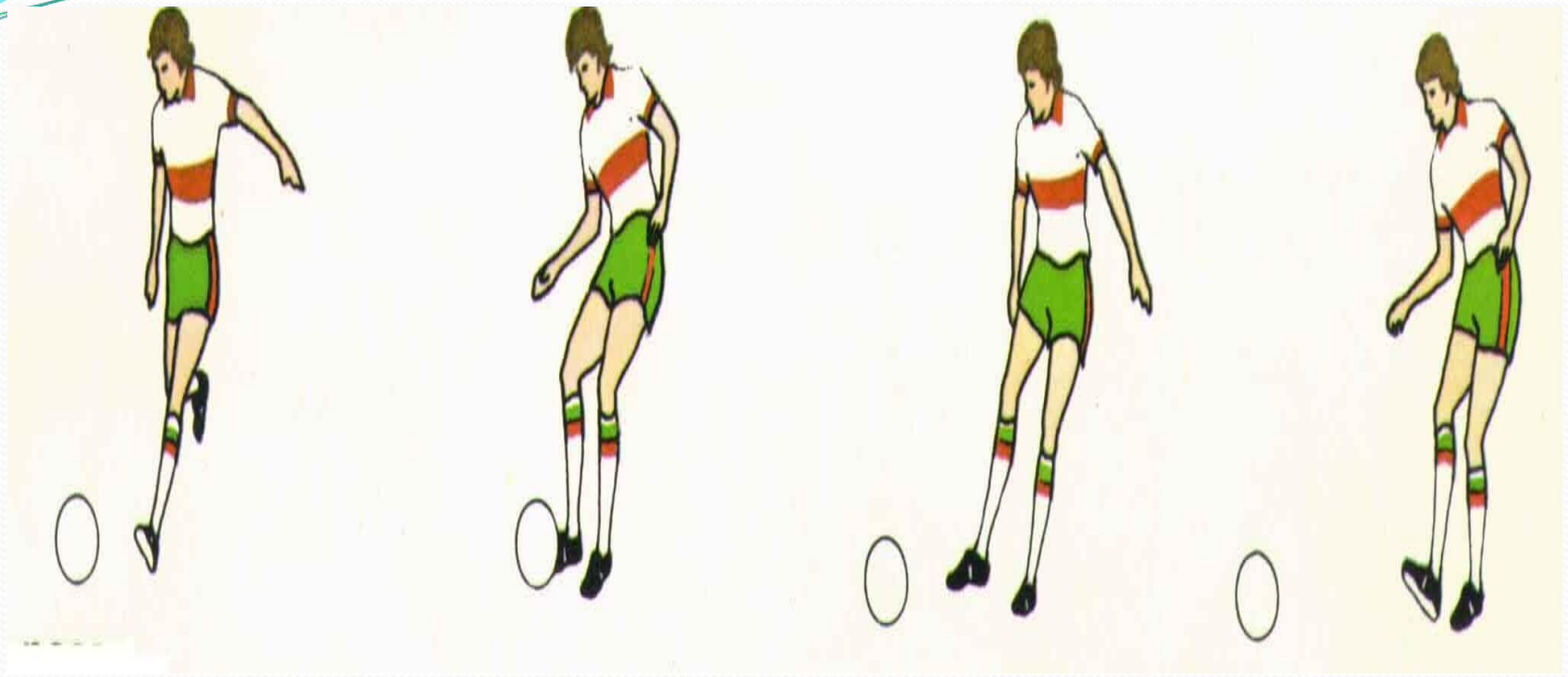
Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak jauh (long passing). Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

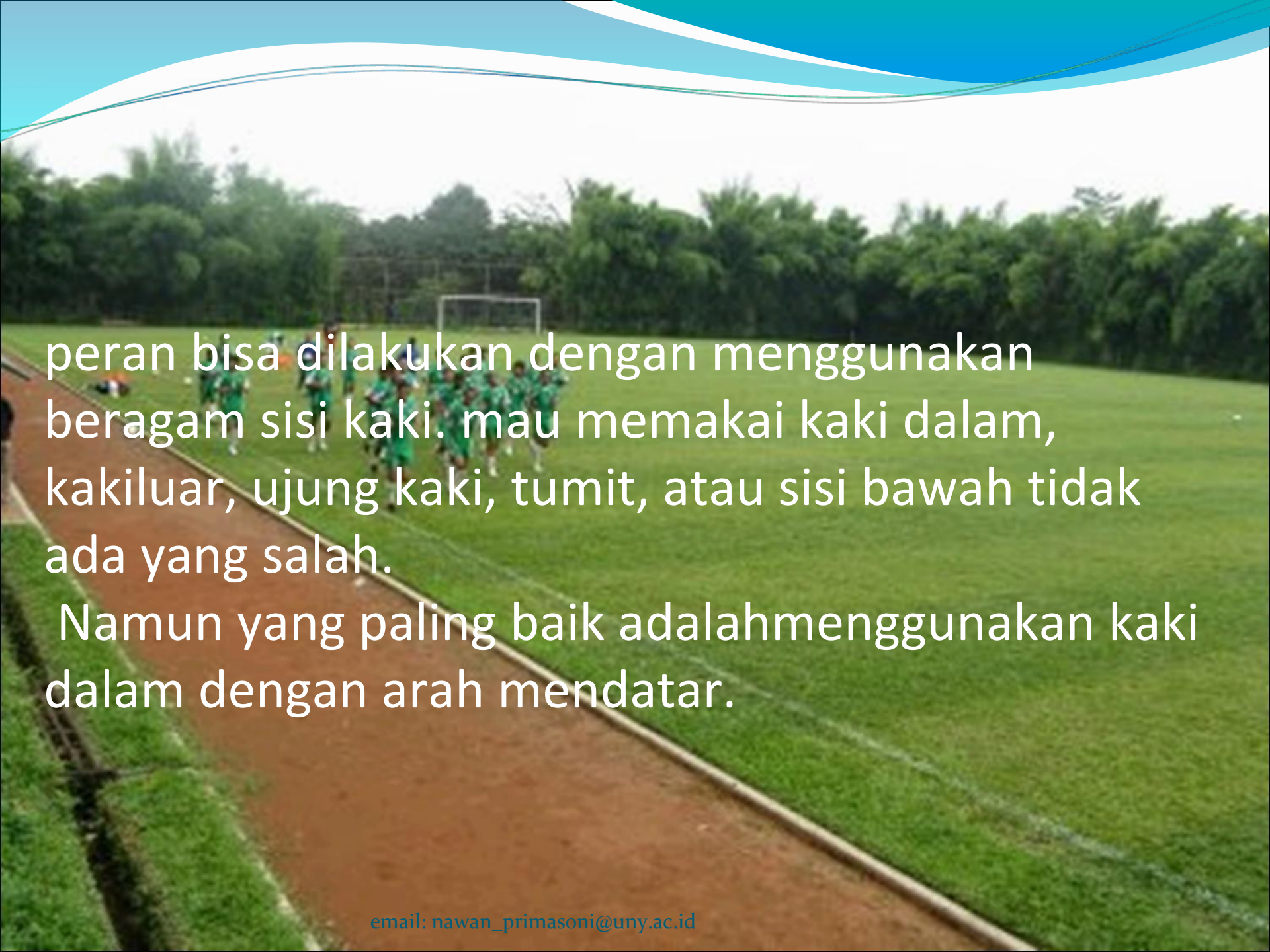
- Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong. Kaki tumpu diletakan disamping bola
- Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola . Perkenaaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan
- Setelah menendang kaki tetap mengayun kedepan mengikuti arah bola



Passing menggunakan punggung kaki.

Dalam passing ini, perkenaan kaki pada bola yaitu di bagian punggung kaki dimana biasanya passing tersebut di gunakan untuk mengoper agar bola tidak melambung tetapi cepat. Seperti pada gambar berikut :



A photograph of a soccer field with a goal in the background and a group of players in green uniforms on the field. The field is green with white lines, and there is a brown dirt path in the foreground. The background is filled with green trees under a bright sky.

peran bisa dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki. mau memakai kaki dalam, kakiluar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah tidak ada yang salah.

Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki dalam dengan arah mendatar.

Sepak Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama dribbling (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, Yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menggiring bola (dribbling) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat

kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

Kelebihan dan Kurangan Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

Tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Akan tetapi, teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Tidak terkecuali pada teknik dasar menggiring bola (dribbling).

Berikut ini dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola (dribbling) :

1. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
2. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

3. Kelebihan dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

Menendang (Shotting)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

A. Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya adalah sebagai berikut :

- @ Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- @ Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- @ kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
- @ setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, (gerakan lanjutan).

B. Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya sebagai berikut :

@ Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.

@ kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.

@ kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.

@ Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola.

@ Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

C. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut :

@ Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.

@ Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.

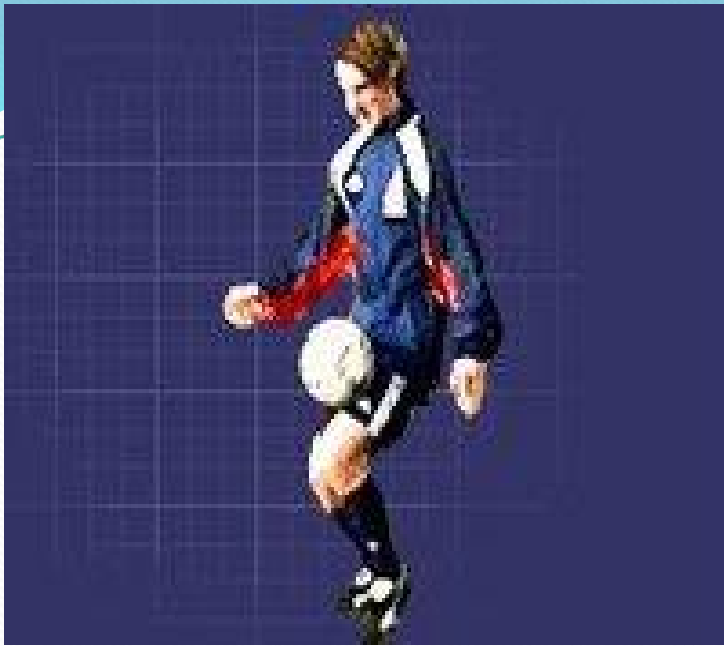
@ Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.

@ Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepat pada tengah – tengah bola.

@ Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

- Pengertian kontrol

Kontrol adalah menghentikan bola yang sedang bergerak agar berada dalam penguasaan kita. Salah satu faktor lancar dan tidaknya permainan sepak bola juga ditentukan oleh tehnik ini. Karena jika kita tidak menguasai tehnik ini, bola akan mudah lepas dari penguasaan kita dan itu berarti akan mempermudah lawan untuk merebut bola dari penguasaan kita. Kontrol bisa dilakukan dengan kaki, dada dan paha.



Kontrol Dada dilakukan pemain menggunakan dadanya, dengan cara menunggu bola yang datangnya melambung dan menghentikannya dengan dada.

konrol Paha dilakukan apabila bola melambung tanggung kemudian pemain mengontrol menggunakan pahanya untuk menghentikan bola.

kontrol Kaki Dalam digunakan untuk menghentikan bola yang mendarat untuk mempermudah pemain untuk melakukan olah bola agar bola tidak sulit untuk dipassing kepada kawan.

- Cara Melatih Kontrol Bola

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk melatih teknik ini adalah dengan cara membatasi pengontrol bola dengan lingkaran. Diameter lingkaran kira-kira 1 meter. Batas lingkaran bisa menggunakan bendera kecil atau benda lainnya. Kemudian, buat pemain berpasang-pasangan untuk melatih kontrol bola. Sebagai contoh pasangan pemain A dan B, serta pemain C dan D. Pemain A dan C bertugas melemparkan bola kepada pemain yang berada dalam lingkaran (B dan D). Pemain yang berada dalam lingkaran harus mengontrol bola dengan sebaik-baiknya dan bola tidak boleh keluar dari lingkaran. Usahakan kontrol dilakukan secara variatif dan harus sempurna. Pengontrol bisa menggunakan dada, paha atau kaki untuk mengontrol bola. Bagi pemain yang bertugas melempar bola juga harus variatif dalam melempar bola kearah yang berbeda-beda. Jika bola keluar dari lingkaran, maka harus berganti peran dengan pelempar. Latihan ini tampaknya sederhana, tapi akan sangat bermanfaat. Jika sudah semakin bagus, lemparan bola bisa dipercepat. Karena, dalam permainan sebenarnya, datangnya bola terkadang lambat, sering pula sangat cepat.



SEKIAN & TERIMA KASIH

email: nawan_primasoni@uny.ac.id