

TENTANG PENULIS



Siskariyanti, M.Pd adalah anak ke 4 dari 5 bersaudara pasangan bapak Ravinus dengan ibu Suratmi (alm). Penulis yang lahir pada tanggal 9 september 1983 di Dusun Ayo Gundaleng Desa Senakin Kab. Landak Kalimantan Barat tersebut, dibesarkan di Gundaleng. Jenjang Sekolah Dasar

diselesaikan, di SDN 43 Ayo Gundaleng, yang sekarang menjadi SDN 34 ayo Gundaleng (1997), SMPN 1 Sengah Temila, Kec. Sengah Temila dan SMUN 1 Sengah Temila, sekarang SMAN 1 Sengah Temila, Kec. Sengah Temila. Melanjutkan study pada jenjang D2, di program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan STKIP PGRI Pontianak, dan tahun lulus 2007. Tahun 2008 melanjutkan Studi di jenjang S1, di program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (FPIEK), IKIP BUDI UTOMO Malang, dan lulus tahun 2010. Memperoleh kesempatan melanjutkan studi jenjang S-2 di PPS IKIP BUDI UTOMO Malang, dengan program studi Pendidikan Olahraga, dan tahun lulus 2013.



Siskariyanti, M.Pd

PENDEKATAN PERMAINAN SEPAK BOLA



Siskariyanti, M.Pd

**PENDEKATAN
PERMAINAN SEPAK BOLA**



GRAHA AKSARA MAKASSAR

2020

PENDEKATAN

PERMAINAN SEPAK BOLA

Penulis :

Siskariyanti, M.Pd

Tata Letak/Desain Cover :

Sulaiman Sahabuddin

ISBN : 978-623-6890-12-7

Penerbit :

Graha Aksara Makassar

Redaksi :

Alamat: Kantor Graha Aksara Makasar Maccini Raya X

No. 11 Makassar

Email: grahaaksaramakassar@gmail.com

Hp/Wa : 0853-4272-1928

Cetakan Pertama, November 2020

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara apapun tanpa ijin penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas segala berkat rahmat dan karunia-Nya pembelajaran sepak bola melalui pendekatan permainan dapat terseusun, model pembelajaran ini disusun sebagai upaya melengkapi bahan pembelajaran sepak bola untuk siswa sekolah tingkat lanjutan pertama kelas VII semester untuk mempermudah untuk mempelajari teknik gerak dasar permainan sepak bola

Model pembelajaran sepak bola melalui permainan ini memuat tentang: permainan yang telah dimodifikasi, jumlah anggota daam permainan, peraturan dan lapangan serta peralatan permainanya.

Model pembelajaran ini dapat tersusun berkat bantuan, partisipasi dan motivasi dari berbagai pihak, oleh karenan itu ucapan terimakasih kapada para pembimbing dalam menyelesaikan panduan model pembelajaran ini. Dengan segala kerendahan hati dan keterbatasan yang ada, semoga panduan model pembelajaran ini dapat bermamfaat bagi kita semua.

Ngabang, Nopember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR_iii

DAFTAR ISI_iv

Latar belakang_1

Tujuan_2

- A. Permainan sepak bola_12
 - 1. Peraturan sepa bola _15
- B. Materi pembelajaran pendekatan permainan_27
 - a) Shooting_29
 - b) Shooting dengan sistim gugur_31
 - c) Menyundul_32
 - d) Shooting dengan 2 gawang_34
 - e) Bola pantul_34
 - f) Gawang X dan Y_36

Daftar pustaka_45

Latar belakang

Pembelajaran permainan bermian dengan memodifikasi pembelajaran sepak bola memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran sepak bola dengan memodifikasi permainan guru harus dapat mengkreasikan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai - nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain - lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang model lama atau kuno. Aktivitas yang diberikan dalam permainan menjadikan pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik - metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan

pengajaran. Melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran yang dimodifikasi diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai melalui pembelajaran ini adalah untuk: Untuk mengetahui seberapa besar efektif pembelajaran sepak bola dengan pendekatan bermain.

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan pembelajaran bermain dalam sepak bola.
2. Sebagai bahan pemahaman pembelajaran kegiatan sepakbola di Sekolah lanjutn tingkat pertama.
3. Memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman pembinaan sepakbola di Sekolah lanjutn tingkat pertama.
4. Menambah pengetahuan dan keterampilan bagi siswa di sekolah terutama mata pelajaran pendidikan jasmani

dan lebih penting adalah belajar tentang dasar-dasar bermain sepak bola.

Belajar dan pembelajaran adalah kegiatan antara peserta didik dan pendidik yang saling emmberikan informasi baru, baik itu secara langsung dan tidak langsung sudah melakukan aktifitas belajar. Belajar merupakan aktifitas yang disadar untuk melakukan pengalaman baru dan dapat memiliki kemampuan baru dalam bidang tertentu secara permanen menurut Sugiharto dalam Khuni syaqui (2012) pembelajaran adalah usaha yang dilaksanakan dengan sengaja oleh pendidik agar penyampian ilmu pengetahuan, menyusun, dan memberikan situasi keadaan dengan berbagai cara agar siswa bisa melakukan kegiatan belajar yang berhasil dan bermamfaat dengan hasil yang baik. Bahwa pembelajaran dapat diartikan sebagai peristiwa yang telah dirancang dan dibuat dengan sedemikian rupa untuk membantu peserta didik agar lebih mudah dalam proses belajar dan pembelajaran, dengan belajar dan pembelajaran peserta didik dapat menerima dengan mudah ilmu pengetahuan baru secara baik.

Dalam pemebelajaran akan banyak yang ikut serta dalam bentuk aktifitas yang terjadi dalam proses belajar

dan pembelajaran agar tidak membosankan maka perlu adanya perubahan kombinasi/modifikasi dalam pembelajaran maupun materi yang akan disampaikan, sehingga peserta didik merasa nyaman dalam mengikuti proses pembelajaran tersebut dengan rasa senang akan meningkatkan respon dalam menerima materi pembelajaran menurut Guntur Eko saputro T (2016) pelaksanaan pembelajaran memiliki komponen penting dalam pendidikan nasional yaitu : peserta didik, guru dan kurikulum. Ketiga komponen penting tersebut sangat mempengaruhi proses pembelajaran yang berlangsung agar dalam mengkombinasikan pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Dalam pembelajaran guru sangat berperan penting untuk menyampaikan materi yang menyenangkan bagi siswa terutama dilapangan seperti dengan pendekatan permainan sepak bola.

Dalam pembelajaran dengan pendekatan permainan bagaimana siswa berani dan bertanggung jawab terhadap suatu permainan maupun bekerja sama dalam tim, sehingga permainan maupun dalam proses pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik menurut Kementerian pendidikan dan kebudayaan (2014) guru memiliki berbagai strategi dalam perencanaan pengajaran

dan pembelajaran. Guru membuat dan merancang pembelajaran sedemikian rupa dalam mengkominasikan pembelajaran dan permainan sehingga peserta didik tidak merasa bosan dalam kegiatan belajar.

Dalam modifikasi atau mengkombinasikan materi ajar ini peserta didik dilibatkan dalam setiap permainan dan berusaha untuk menunjukkan keterampilannya tanpa adanya ejekan dari teman, dan lawan atau pun pelatihnya, seringkali kegagalan akan menjadi sebuah ketakutan untuk para pemain dan akan mematahkan semangat pemain untuk menendang lagi. Jika pelatih tidak memberikan kesempatan dan ruang, untuk para pemain muda untuk melakukan kelasahan peserta didik akan sulit untuk memulai atau mengambil kesempatan. Dimasa sekarang, perkembangan peserta didik bisa saja terhenti, dan mungkin saja peserta didik akan tidak meminati menjadi pemain yang baik, memiliki rasa percaya diri dan menciptakan hal yang baru atau yang baik.

Guru olah raga harus lebih banyak modifikasi/mengkominasikan pembelajaran khususnya sepak bola dengan pendekatan permainan tersebut disajikan permainan pembelajaran sepak bola yang bervariasi sehingga anak-anak akan merasa tertantang

dengan permainan tersebut. Pembelajaran permainan bermian dengan memodifikasi pembelajaran sepak bola. Dalam proses pembelajaran sepak bola dengan memodifikasi permainan pendidik agar dapat mengkreasikan yang diinginkan peserta didik mendapatkan pengalaman gerak pemula, teknik dan perencanaan permainan/olahraga, sikap adil dan kerja sama. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang model lama atau kuno. Melalui pendekatan bermaian dalam pembelajaran yang dimodifikasi diinginkan peserta didik dapat memiliki berbagai pengetahuan untuk menerangkan pengalman pribadi yang menyenangkan, kemampuan, pembaharuan, kemampuan, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pengetahuan terhadap gerak tubuh manusia.

Permainan dan dasar dari teknik sepak bola bisa saja dipelajari sejak usia dini dengan demikian guru maupun pelatih harus bisa meodifikasi/mengkominasikan permainan dengan kelompok usia siswa menurut danurwindo,Ganesha, Barry dan Jaka (2017) ”berdasarkan karakteristik penggelompokkan usia, kurikulum kemudian menjabarkan tahap-tahap pembinaan sepak bola usia muda yang harus melalui permainan” dengan adanya

pengelompokkan usia maka guru harus memiliki rancangan pembelajaran menyesuaikan usia peserta didiknya sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Sehingga materi ajar yang diberikan tidak terlalu memberatkan siswa dan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, usia Sekolah lanjutan tingkat pertama adalah bisa dikatakan usia remaja yang sedang bertumbuh dan berkembang.

Dalam perkembangannya agar guru maupun pelatih berrhati-hati untuk menentukan permainan untuk peserta didik dengan usianya agar peserta didik menjadi terampil dalam permainan tersebut menurut Fajar (2013) “ keterampilan itu adalah suatu perintah untuk mencapai tujuan dengan melalui perencanaan dan perbaikan dalam belajar”. Dengan adanya rencana dalam pembelajaran untuk usia peserta didik maka suatu pembelajaran tersebut terfokuskan maksud dan tujuannya, dengan tidak melupakan tingkatan usianya syang sedang berkembang atau masih remaja. Usia remaja adalah usia penentu dalam kebarhasialan untuk sebuah keterampilan dalam cabang olahraga apapun khususnya sepak bola dengan memodifikasi pembelajaran pendekatan permainan.

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan segala keinginan dan menunjukkan jati dirinya, masa-masa yang sedang menggebu-gebu dan masih belum bisa dalam mengontrol emosi dan keterampilan setiap anak akan berbeda-beda dan guru harus mengetahui keadaan tersebut menurut Mauna dan Tomoliyus (2016) Emosi merupakan keinginan suatu perasaan yang diikuti kemauan untuk perubahan dalam jasmani” pada usia remaja siswa sangat banyak perkembangannya baik itu dari fisik maupun psikis anak maka, guru atau pelatih harus bisa membina dengan baik mengarahkan peserta didiknya kerah yang bermamfaat sehingga menjadi hal yang tidak begitu buruk untuk perkembangan mental emosional anak.

Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru. Menurut Sugiman, Marfuah, Sumardyono, (2016) Secara internal meliputi sistem pencernaan, peredaran darah, pernapasan, endokrin, jaringan tubuh, dan jaringan otak. Bahwa belajar merupakan adanya berbagai aktifitas di dalam kelas maupun di luar kelas yg saling memberikan respon jaringan otak berpikir pada pelaksanaan pembelajaran atau permainan dalam memberikan keputusan saat itu, misalnya untuk bagaimana harus mencetak goal atau membagi bola ke teman

lain. bahwa belajar yang penting adalah adanya penyesuaian pertama yaitu memperoleh respon yang tepat untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Pendekatan bermain merupakan proses penyaluran pembelajaran dengan bentuk bermain tetapi tidak menghilangkan materi sebenarnya. Permainan tersebut diartikan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Menurut Bahagia, Adang dalam Dwi Rizki Wijanarko dan Nanang Indriarsa (2014) modifikasi adalah usaha dan cara yang dapat dilakukan para guru pembelajaran yang sewajarnya dan menyenangkan sehingga peserta didik dan pendidik lebih mengerti tentang perkembangan ilmu pendidikan yang baru, lebih memperhatikan perubahan pada kemampuan anak agar lebih membantu pada sebuah perubahan besar.

Dalam memodifikasi pembelajaran memudahkan peserta didik serta mengembangkan materi ajar sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran yang menyenangkan Menurut Bahagia, Adang dalam Tri Hardianto dan Sasminta Christina Yuli Hartati (2014) tindakan dalam memodifikasi adalah memprediksi secara langsung membuka lebar tentang bahan pelajaran dengan bentuk kegiatan belajar yang potensial

sehingga mampu mempermudah peserta didik belajar. Pendekatan pembelajaran dengan bermain merupakan bentuk dari suatu pembelajaran aktifitas jasmani pada setiap jenjang pendidikan namu, tingkat kesulitan dan bentuk bermainnya yang akan berbeda dari tingkat usia, perkembangan kurikulum sehingga akan berkaitan dengan jenjang pendidikan yang ditempuh.

Pembelajaran dengan pendekatan permainan sangat berkesinambungan dengan perkembangan daya pikir imajinasi pelaku bermain. Dengan melalui imajinasi, sehingga permainan yang akan berlangsung akan lebih menyenangkan. Sebelum melakukan kegiatan, maka seorang guru penjas, agar terlebih dahulu memberikan beberapa keterangan kepada siswa mengenai tentang permainan yang akan dilakukanya.

Tujuan modifikasi adalah untuk mempermudah proses pembelajaran agar tidak membosankan dan memberi pariasi terhadap pembelajaran, modifikasi pembelajaran di kemas dengan sederhana dan menyenangkan kemudian dengan memodifikasi pembelajaran agar peserta didik lebih antusias untuk mengikuti pendidikan sehingga mereka dengan senang hati untuk mengikuti pembelajaran, dengan rasa senang maka peserta didik akan benar-benar mengikuti proses

pembelajaran yang berlangsung. Pada perencanaan akan dilakukan dengan tujuan dan maksud dari pembelajaran tersebut, dengan memiliki tujuan modifikasi pembelajaran pada penjas oleh Husdarta dalam Iwan Saputa (2015) yaitu :

1. Peserta didik yang mengikuti pembelajaran memperoleh kepuasan
2. Peserta didik dapat ikut serta dalam keberhasilan melakukan perubahan pembelajaran
3. Peserta didik bisa melakukan gerak dasar yang tepat

Tujuan modifikasi adalah untuk mempermudah proses pembelajaran agar tidak membosankan dan memberi variasi terhadap pembelajaran, modifikasi pembelajaran di kemas dengan sederhana dan menyenangkan kemudian dengan memodifikasi pembelajaran agar peserta didik lebih antusias untuk mengikuti pembelajaran sehingga mereka dengan senang hati untuk mengikuti pembelajaran, dengan rasa senang maka peserta didik akan benar-benar mengikuti proses pembelajaran yang berlangsung.

A. Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan bola yang disepak dari kaki ke kaki dari pemain ke pemain lain nya untuk mencetak kemenangan dan membuat gol ke gawang lawan. Permainan sepak bola adalah permainan yang melibatkan beberapa orang Menurut Joko Purwanto (2004), pengertian sepak bola adalah suatu bentuk permainan beregu yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu dan tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain. **Untuk bermain bola dengan baik pemain 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 Mengumpan (passing), Mengontrol (stopping), Menggiring (dribbling), Menguasai bola (juggling), tapi tidak dilupakan sebelum melakukan hal-hal seperti diatas kita harus melakukan yang namanya pemanasan untuk menghindari berbagai hal yang tidak diinginkan.**

Dalam permainan sepak bola para pemain menggunakan sepatu, kaos kaki, deker serta kostum. Lebih mengutamakan skill yaitu dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badannya. Selain itu untuk bermain

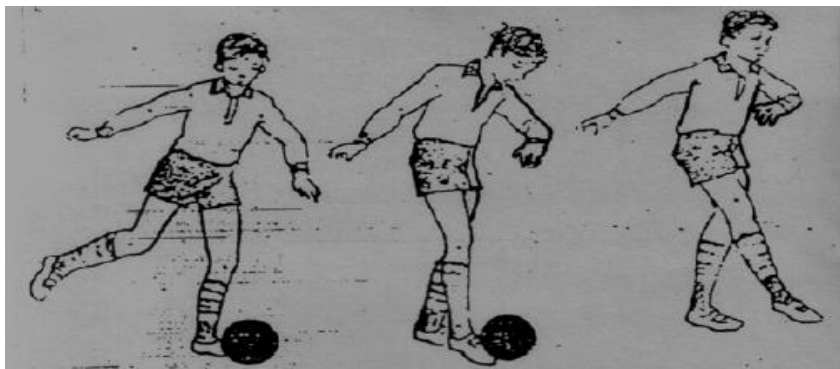
sepak bola diperlukan lapangan yang rata, berumput dan berbentuk empat persegi panjang.

Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak yang masing-masing babak berlangsung selama 45 menit. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit, yang dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain.

Menurut Siswantoro untuk dapat bermain sepak bola cukup dengan melakukan gerakan atau tehnik yang sederhana seperti; (1) Tehnik badan, (a) cara berlari, (b) cara melompat, (c) gerak tipu badan, (2) Latihan kondisi fisik umum (a)enduren, (b) kekuatan, (c) kecepatan, (d) fleksibility, (e) power (3), Latihan kondisi fisik khusus (a) latihan fisik khusus tanpa bola, (b) latihan khusus tanpa bola, (4) Gerakan dengan bola (a), menendang bola, (b) menahan dan mengontol bola, (c) menggiring bola, (d) merampas bola, (f) melempar bola, (g) tehnik menjaga gawang.

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan pada dasarnya merupakan saah satu permainan bola besar dengan tujuan memasukan ola ke gawang lawan dan memepertahan

kan gawang sendiri dengan bekerja sama dengan satu dan teman lainnya dan menguasai teknik sepak bola untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila bola sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola dengan baik, salah satu teknik dasar sepakbola yaitu menendang, karena anak-anak senang menendang bola dalam membantu anak-anak agar dapat bermain sepak bola.



Gambar 1: Bagian kaki yang digunakan untuk menendang

Materi Pendahuluan:

Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang.

1. Peraturan sepak bola

Peraturan resmi permainan sepak bola (*Laws of the Game*) adalah:

- Peraturan 1: Lapangan sepak bola
- Peraturan 2: Bola
- Peraturan 3: Jumlah Pemain
- Peraturan 4: Peralatan Pemain
- Peraturan 5: Wasit yang mengatur pertandingan
- Peraturan 6: Asisten wasit
- Peraturan 7: Lama Permainan
- Peraturan 8: Bola Keluar dan di Dalam Lapangan
- Peraturan 9: Cara Mendapatkan Angka
- Peraturan 10: Offside
- Peraturan 11: Pelanggaran
- Peraturan 12: Tendangan bebas
- Peraturan 13: Tendangan
- Peraturan 14: Lemparan dalam
- Peraturan 15: Tendangan gawang

Selain peraturan-peraturan di atas internasional (IFAB), keputusan-keputusan Badan Asosiasi Sepak

bola Daerah lainnya turut menambah peraturan dalam sepak bola.

a. Tujuan permainan

Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). akan diadakan pertambahan waktu 2x 15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

b. Permainan

Taktik yang biasa dipakai oleh klub-klub sepak bola adalah sebagai berikut:

1. 4-4-2 (klasik: empat pemain belakang/skipper)
2. 4-4-2 (dengan dua gelandang sayap)

3. 4-4-1-1 (2 pasang gelandang sayap,satu gelandang serang dan striker tunggal)
4. 4-2-4 (2 sayap)
5. 4-3-2-1 (3 pemain gelandang tengah,2 gelandang serang,dan striker tunggal)
6. 4-3-1-2 (4 bek,3 gelandang bertahan,1 penyerang lubang,2 striker)
7. 4-5-1 (4 bek,2 sayap, 3 gelandang,1 striker)
8. 4-3-3 (4 bek,3 gelandang bertahan,2 striker sayap,1 striker tengah)
9. 4-2-3-1 (2 bek tengah,2 bek sayap, 2 winger,1 penyerang lubang,1 striker)
10. 4-3-3 (2 bek sayap,2 bek tengah,2 sayap,1 gelandang bertahan,3 striker tengah)
11. 4-1-4-1 (4 bek,1 gelandang bertahan,4 gelandang,1 striker)
12. 3-4-3 (dengan winger)
13. 3-5-2 (dengan libero/sweeper)
14. 3-5-2 (tanpa libero/sweeper)
15. 3-6-1
16. 5-4-1

Taktik yang dipakai oleh sebuah tim selalu berubah tergantung dari kondisi yang terjadi selama permainan berlangsung. Pada intinya ada tiga taktik yang digunakan yaitu; Bertahan, Menyerang, dan Normal.

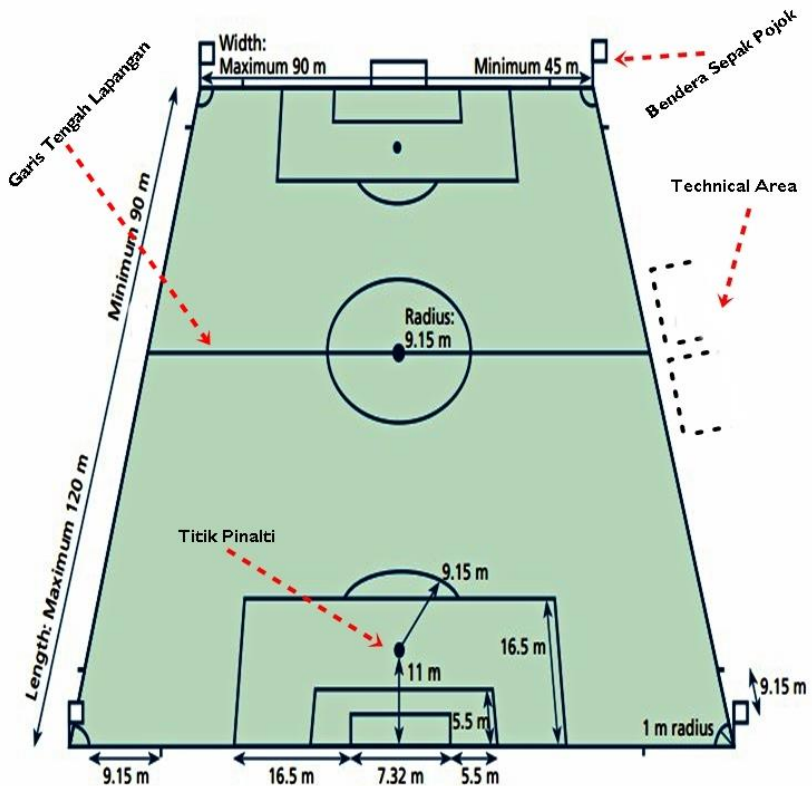
- **Ofisial**

Sebuah pertandingan diperintah oleh seorang wasit yang mempunyai "wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai Peraturan Permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepadanya" (Peraturan 5), dan keputusan-keputusan pertandingan yang dikeluarkannya dianggap sudah final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit (dulu dipanggil hakim/penjaga garis). Dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan. selain itu juga mereka membutuhkan alat-alat untuk membantu jalannya pertandingan seperti:

1. papan pengganti pemain
2. meja dan kursi

- Peraturan

- Lapangan permainan



Gambar Ukuran Lapangan Sepak Bola
Dikutip dari: sportscourtdimensions.com

Ukuran lapangan standar

1. Ukuran: panjang 100-110 m x lebar 64-75 m
2. Garis batas: garis selebar cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang

tengah lapangan; m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan

3. Daerah penalti: busur berukuran 18 m dari setiap pos
 4. Garis penalti: m dari titik tengah garis gawang
 5. Garis penalti kedua: m dari titik tengah garis gawang
 6. Zona pergantian: daerah m (m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
 7. Gawang: lebar 7 m x tinggi 2,5 m
 8. Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasif
- **Bola**
 1. Ukuran: 68-70 cm
 2. Keliling: 10 cm
 3. Berat: 410-450 gram
 4. Lambungan: 1000 cm pada pantulan pertama
 5. Bahan: karet atau karet sintetis (buatan)
 - **1. Tim**
 2. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 11, salah satunya penjaga gawang
 3. Jumlah pemain maksimal keluar lapangan (tidak termasuk cedera) 4
 4. Jumlah pemain cadangan maksimal 12

5. Jumlah wasit 1
6. Jumlah hakim garis 2-4
7. Batas jumlah pergantian pemain 3 kecuali pertandingan uji coba

▪ **Perlengkapan permainan**

1. Kaos bernomor (sejak tahun 1954)
2. Celana pendek
3. Kaos kaki
4. Pelindung tulang kering
5. Alas kaki bersolkan karet

▪ **Lama permainan**

1. Lama normal 2x45 menit
2. Lama istirahat 15 menit
3. Lama perpanjangan waktu 2x15 menit (bila hasil masihimbang setelah 2 x 45 menit waktu normal)
4. Ada adu penalti jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai.
5. *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan
6. Waktu pergantian babak: maksimal 15 menit

- **Wasit sebagai pengukur waktu resmi**

Wasit yang memimpin pertandingan sejumlah 1 orang dan dibantu 2 orang sebagai hakim garis. Kemudian dibantu wasit cadangan yang membantu apabila terjadi pergantian pemain dan mengumumkan tambahan waktu. Pada Piala Dunia 2006, digunakan ofisial ke-lima. Penggunaan 2 wasit sempat dicoba pada copa italia. Penggunaan 4 hakim garis kabarnya juga dicoba di piala dunia 2010, dimana 2 diantaranya berada di belakang gawang.

- **Percobaan penggunaan gol emas dan gol perak**

Lihat: Gol perak; Gol emas.

Pada akhir 1990-an, IFAB mencoba membuat pertandingan lebih mungkin berakhir tanpa memerlukan adu penalti, yang sering dianggap sebagai cara yang kurang tepat untuk mengakhiri pertandingan.

Contohnya adalah sistem gol perak yang mengakhiri pertandingan jika sebuah gol dicetak pada perpanjangan waktu pertama, dan gol emas yang mengakhiri pertandingan jika sebuah gol dicetak pada perpanjangan waktu kedua.

Kedua sistem ini telah dihentikan oleh IFAB.

- **Kejuaraan internasional besar**

Kejuaraan internasional terbesar di sepak bola ialah Piala Dunia yang diselenggarakan oleh Fédération Internationale de Football Association. Piala Dunia diadakan setiap empat tahun sekali. Lebih dari 190 timnas bertanding di turnamen kualifikasi regional untuk sebuah tempat di babak final. Turnamen babak final yang berlangsung selama empat minggu kini melibatkan 32 timnas (naik dari 24 pada tahun 1998).

Kejuaraan internasional yang besar di setiap benua adalah:

- Eropa: Piala Eropa atau dikenal dengan nama *Euro*
 - Amerika Selatan: Copa América
 - Afrika: Piala Afrika
 - Asia: Piala Asia
 - Amerika Utara: Piala Emas CONCACAF
 - Oseania: Piala Oseania
- **Piala dunia mini (piala konfederasi)**

Ajang tingkat klub terbesar di Eropa adalah Liga Champions, sementara di Amerika Selatan adalah Copa Libertadores. Di Asia, Liga Champions Asia adalah turnamen tingkat klub terbesar.

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 daripada memainkan tim terkuat mereka. Pada saat ini, turnamen Olimpiade untuk pria merupakan turnamen U-23 yang boleh ditambahi 3 pemain di atas umur. Akibatnya, turnamen ini tidak mempunyai kepentingan internasional dan prestise yang sama dengan Piala Dunia, atau bahkan dengan Euro, Copa America atau Piala Afrika.

Sebaliknya, turnamen Olimpiade untuk wanita membawa prestise yang hampir sama seperti Piala Dunia Wanita FIFA; turnamen tersebut dimainkan oleh tim-tim internasional yang lengkap tanpa batasan umur.

- **Sepak bola di Indonesia**

Permainan sepak bola di Indonesia juga berkembang pesat. Ini ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola Piala Soeratin (Soeratin Cup) yakni kejuaraan sepak bola

tingkat taruna remaja. Pada saat ini permainan sepak bola digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

Modifikasi Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Menurut Bahagia, Adang dalam Dwi Rizki Wijanarko dan Nanang Indriarsa (2014) modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentaly Appropriate Practice*) yang artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

“Menurut Cholik, M (1997) pelajaran pendidikan jasmani di sekolah bukan mengajar prestasi (aspek skill) tetapi menyalurkan dorongan – dorongan untuk aktif bermain. Pendidikan jasmani untuk anak harus lebih menekankan kepada aspek permainan dari pada teknik cabang olahraganya karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia pada umumnya dan siswa khususnya. Jadi dengan demikian permainan dikonsentrasikan pada

pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas kognitif, dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan dan tujuan keterampilan dalam kegiatan tersebut. Pendekatan ini memungkinkan guru untuk membantu kelompok kecil atau individu yang tekniknya masih kurang.

Dalam memodifikasi pembelajaran memudahkan peserta didik serta mengembangkan materi ajar sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran yang menyenangkan. Menurut Bahagia, Adang dalam Tri Hardianto dan Sasminta Christina Yuli Hartati (2014) esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam

belajarnya. Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka

permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya majinasi tentang permainan yang akan dilakukannya”.

B. Materi pembeajaran pendekatan permainan

a. Kegiatan awal

Dalam kegiatan awal yang pertama penulis melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga permainan kucing – kucingan.

1. Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk - bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya: berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke arah kiri bergantian, berlari kecil sambil meloncat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat

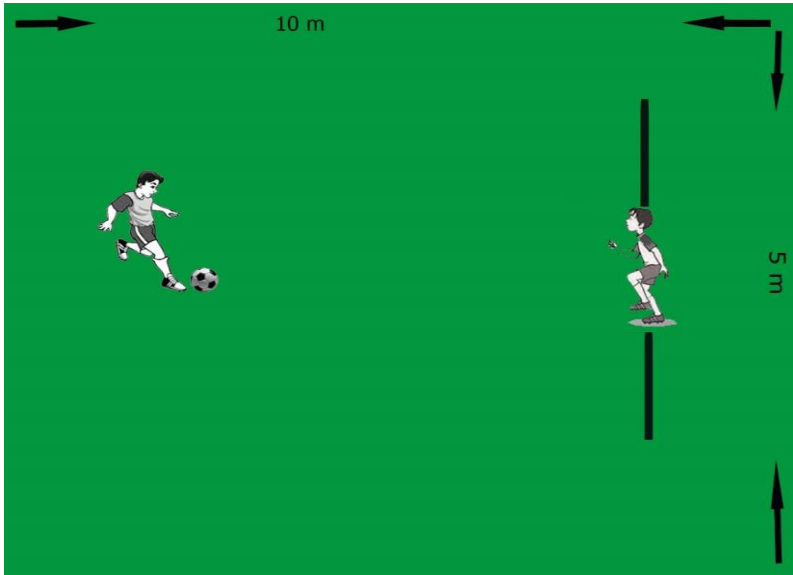
pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

2. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games (permainan yang dilaksanakan dilapangan). Adapun Bentuk kegiatan out door games yang pertama dilaksanakan adalah bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, dan kelentura tubuh disamping itu juga untuk melatih unsur kognitif dan afektif siswa. sebenarnya banyak sekali jenis permainan out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, namun pada siklus I ini penulis melaksanakan langsung melaksanakan kegiatan modifikasi permainan bola kaki (sepak Bola). Adapun kegiatan – kegiatan yang pertama yang diberikan kepada siswa antara lain sebagai berikut:

a) **Shooting**

Seseorang menjadi penjaga gawang, dan seseorangnya lagi menjadi juru tembak. Disini

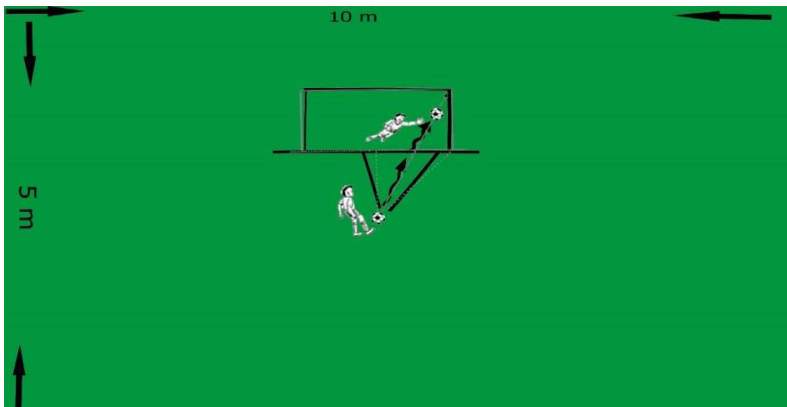


tidak diperubutkan angka kemenangan, melainkan diperankan tokoh – tokoh penjaga gawang dan juru tembak yang populer.

Gambar 1. Tembak gol

Seseorang menjadi penjaga gawang. Kedudukannya netral. Dua sampai lima pemain lain secara berurutan melakukan tendangan kearah

gawang. Barang siapa paling sering memasukan bola setelah lima (atau sepuluh) kali percobaan, dialah “raja penalti”. Apabila jumlah prestasi sama,



dilakukan “adu tembak penentuan”

gambar 2. tuan penalti

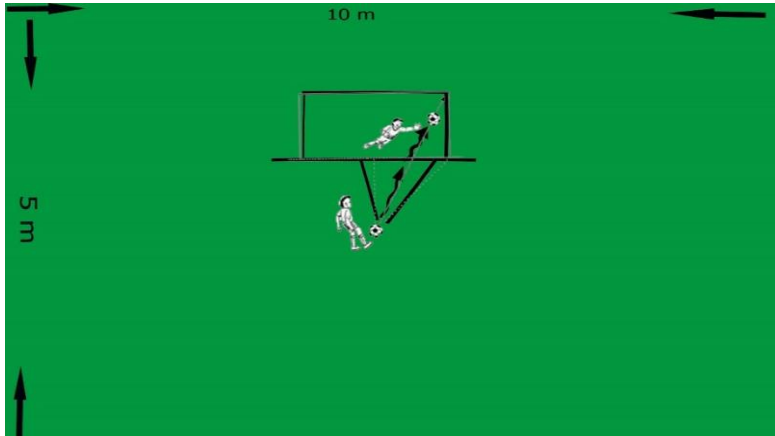
Tiga sampai tujuh pemain secara berurutan melakukan tendangan kearah gawang. Setiap pemain “dimodali” sepuluh angka. Ia akan kehilangan satu angka, setiap kali ia kebobolan bola pada saat berpungsi sebagai penjaga gawang. Setiap pemain yang tidak berhasil memasukan bola kedalam gawang harus manggantikan penjaga gawang. Sedangkan penjaga

gawang yang kebobolan bola bukan saja kehilangan satu angka, tetapi juga harus tetap berdiri dimuka gawang. Pemain yang tidak mempunyai angka lagi, harus keluar dari permainan. Pemenang adalah pemain yang paling berhasil mempertahankan keutuhan angka – angkanya.

b) Shooting dengan sistim gugur

Tiga sampai tujuh pemain secara berurutan melakukan tendangan kearah gawang. Penjaga gawang ditentukan dengan jalan undian, setelah itu peran tersebut dilakukan secara bergilir. Setiap pemain yang pada saat menjadi penjaga gawang kebobolan bola, keluar dari permainan. Pemenang yang masih tinggal pada akhir ronde, mendapat satu angka kemenangan. Sedang pemain yang setelah beberapa ronde permainan paling dulu memperoleh lima angka, menjadi pemenang umum.

Disini yang bermain bukan perorangan, melainkan pertandingan antara regu – regu yang terdiri dari dua pemain. Angka atau gol yang dicapai bersama menentukan kalah atau menang.



gambar 3 adu pinalti beregu

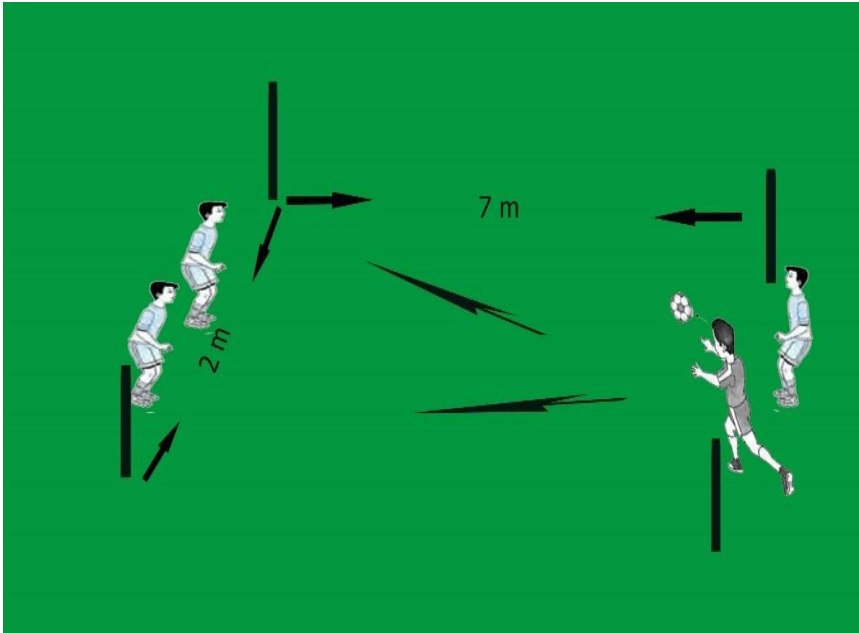
c) Permainan Menyundul /heading (menanduk) bola

Satu atau dua pemain, masing – masing menjaga gawang yang saling berhadapan. Jarak antara kedua gawang 1-2 meter, ukuran lebar gawang 2 meter (dengan dua pemain 6 meter). Dengan jalan menyundul (mengkop) bola diusahakan untuk membobolkan gawang lawan. Pemain yang berhasil menangkis serangan dengan kepala, boleh menyundul (*heading*) bola

kearah gawang lawan dari posisi garis tengah (variasi lebih lanjut dari permainan ini terdapat dalam rangkaian permainan mencetak gol dengan sundulan kepala).

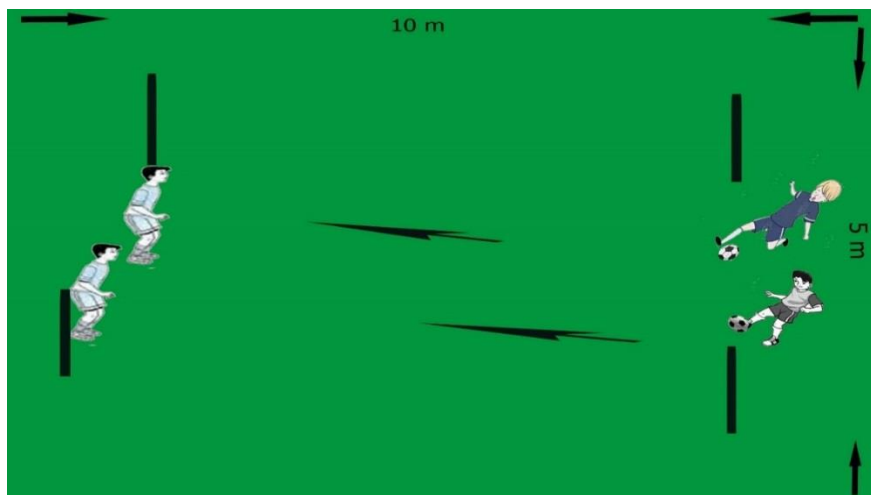
gambar 4 menyundul (heading) bola

d) Shooting dengan dua gawang



Bola ditendang ‘pulang – balik’ antara dua gawang. Jarak antara masing –masing gawang 7 – 10 meter, tergantung dari kemampuan pemain serta ukuran gawang. Cara penghitungan bisa ditentukan sendiri oleh pemain. Apabila lebar gawang diperbesar. Bisa juga dilakukan permainan dua lawan dua. (gambar 5).

Gambar 5 menendng bola pulang blik



e) Bola pantulan

Di sini berhadapan kelompok –kelompok yang masing – masing terdiri dari dua pemain.Seperti dalam permainan ‘pulang –balik’, diusahakan untuk memasukan bola ke gawang pihak lain.Tetapi disini kelompok yang sedang

bertahan boleh ‘memantulkan bola’ ketengah lapangan. Dengan jalan tetap pada garis gawang, pihak lawan memberi isyarat bahwa tendangan balasan boleh dilakukan dari jarak yang dipersingkat itu. Tetapi jika jarak tembakan terlalu dekat, maka seorang penjaga gawangnya dan menantang bertanding langsung di tengah lapangan. Dalam pertandingan ini kedua pihak boleh mencetak gol.



Gamabr 6. mendang Bola pantul

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+animasi+bermain+sepak+bola+dengan+3+gawang&tbm=isch&ved=2ahUKEwjImqaTq7TnAhUXwnMBHSDzC9YQ2->

Permainan

f). Gawang x dan Y

Dalam permainan tersebut pemain dibagi menjadi dua regu, masing- masing regu terdiri dari beberapa pemain tergantung dari jumlah peserta.

- Lapangan
 - Lapangan di modifikasi menjadi P.25 m dan L 15 m (alternatif kondisi lapangan menyesuaikan)
- Terdapat ada 4 gawang dengan yang masing-masing gawang di beri warna putih dan merah atau pun di beri gawang 1 dan 2 berwarna putih (gawang X), gawang 3 dan 4 berwarna merah (gawang Y)
- Gawang X dan Y di letakan berdekatan.
- Gawang
 - ❖ Lebar 1 meter
 - ❖ Tinggi 1,5 meter
- Diskripsi permainan :
 - Permainan di mulai dengan arahan dari wasit.
 - Pemain dalam modifikasi ini dalam satu tim berjumlah 6 orang , dan pemain inti 4 orang dan sisa nya cadangan (pemain ganti).

- Kedua kelompok di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok X dan kelompok Y atau kelompok putih dan kelompok merah.
- Permainan berlangsung selama 10 menit
- Tambahan waktu 4 menit

➤ Peraturan :

- Pemain harus mencetak gol ke gawang lawannya, yang berdekatan dengan gawangnya sendiri.
- Setiap gol yang di ciptakan bernilai 2 point
- Pemain tidak boleh mencetak gol ke gawangnya sendiri
- Jika terjadi gol ke gawang sendiri maka point berkurang 1 point.
- tim yang mencetak point terbanyak maka akan menang
- pemain tidak boleh mencetak gol jika sudah melewati garis lingkaran, (bisa melawati garis akan tetapi di oper ke teman satu tim atau ke luar garis dan jika gol dari dalam garis maka tidak sah.

- Tidak ada penjagan di dalam dekat gawang kecuali di luar lingkaran

➤ Alat

✚ Peluit

Untuk wasit memimpin berlangsungnya permainan

✚ Koin/uang logam

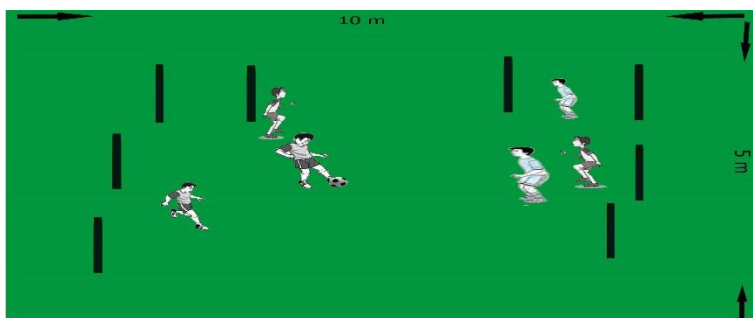
Untuk wasit mengundi pemilihan tempat dan gawang, gawang putih atau merah(gawang X atau Y)



7. Adu gawang x dan y

Penambahan gawang menjadi 5 buah gawang yang berdampingan masing masing gawang memiliki anggota 3 atau lebih. Permainan seperti pada X dan Y, pemain dan bebas memasukan atau membuat anggota dari gawang lawan yang bukan kelompok nya (X atau Y). Sebagai

regu/kelompok pemenang, kelompok yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan atau mencatat poin terbanyak dari regu lain nya. Cara bermain seperti permainan biasa nya mencoba memasukan bola ke gawang lawan.



Gambar 8 gawang lima X Y

Dalam Kegiatan Lanjutan ini dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas latihan menggiring bola. Bentuk kegiatannya pun sama, hanya bedanya kegiatan ini dilaksanakan dan di fokuskan ke teknik dan taktik menggiring bola. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama dilapangan.

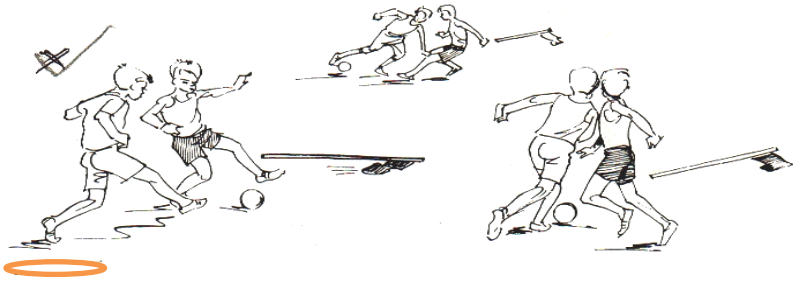
permainan pertandingan dengan satu gawang

Seperti sudah disinggung dalam pemaparan bentuk “pertandingan dengan satu gawang”, dalam kebanyakan bentuk permainan ini jumlah pemain bisa bermacam – macam. Jadi satu rangkaian

permainan sudah tercipta dengan mempertahankan bentuk dasar, tetapi jumlah pemain ditingkatkan secara bertahap. Pola kerjasama antara para pemain menjadi semakin beraneka ragam, dan kerjasama dalam rangka regu menjadi semakin rumit. Rangkaian permainan seperti ini bisa dibentuk dengan mudah, sehingga tidak perlu secara khusus dipaparkan disini:

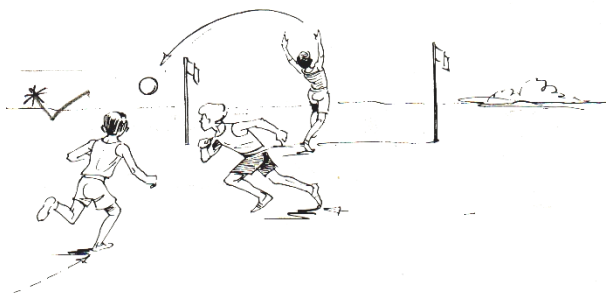
- Membebaskan diri dari pemain yang bertahan lalu menembak bagian pertama dari rangkaian permainan berikut, (1-3) dilansingkan dengan tema khusus: membawa bola dan menembak (penyerang), dan mengamankan gawang serta menangkis serangan (pihak bertahan). Dalam bagian kedua (3 – 6), tempat permainan diperluas. Para pemain harus belajar bergerak membebaskan diri dan mengoper bola, serta melakukan penjagaan pemain lawan dan penjaga ruang permainan. Kedua bagian bisa dijadikan rangkaian permainan yang tersendiri dari, tergantung pada tujuan latihan permainan,
- Pertandingan satu lawan satu, dengan sebuah gawang tanpa penjaga. sebagai gawang

dipakai tiang bendera/kune pojok yang dibaringkan ditanah. Permainan boleh dilakukan mengitari gawang atau bergerak bebas disekitar gawang.



Gambar 9 satu lawan satu

permainan sama, dengan gawang selebar 1 meter dengan penjaga gawang , disini permainan juga boleh dilakukan mengitari gawang. Pemain yang berhasil mencetak gol, menggantikan penjaga gawang. Pemenang adalah yang pada akhir permainan yang paling sering menjadi penjaga gawang



gambar 10 satu gawang

Tiga sampai lima pemain bersama – sama. Masing – masing pemain bereaksi sendiri – sendiri. Untuk memper besar peluang pemain yang sedang menguasai bola untuk mencetak gol dengan menghadapi para pemain saingan, dengan sengaja ukuran kecil. Lebar gawang 1/2 -1 meter (dengan atau tanpa penjaga gawang)



Ga

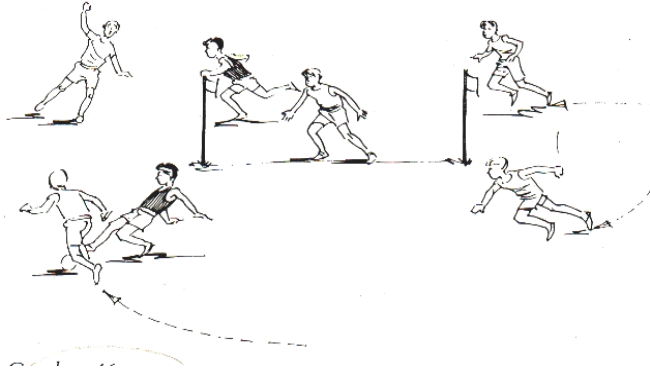
mbar 11 satu gawang

- Dua lawan dua, dengan satu gawang. Pasangan yang sedang tidak menguasai bola, harus mempertahankan gawang.

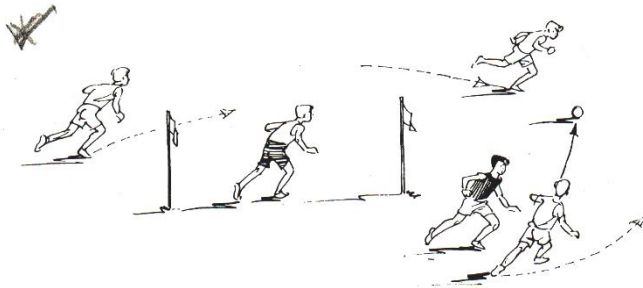


Gambar 12 sentuh tiang

- Tiga lawan satu dengan satu gawang (1 meter), dengan penjag gawang. Semakin kuat pihak peyerang, semakin sempit pula lebar gawang, agar dengan demikian seimbang kemungkinan pihak yang menyerang dan yang bertahan untuk berhasil. Dalam permainan ini pemain yang bertahan harus terus memerankan kadudukan itu, sampai ia berhasil merebut bola.



Gambar 12 tiga dua



Gambar 13 tiga dua

DAFTAR PUSTAKA

- Danurwindo, Ganesha P, Barry S Dan Jaka L.P. 2017
Kurikulum pembinaan sepak bola. Persatuan seluruh indonesia menara mandiri II. Jakarta
- Fazar F. 2013. *Tingkat keterampilan bermain sepak bola ssb bina nusantara kabupaten klaten.* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwanto, Joko. 2004. *Modul Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kelas X XI SMU.* Solo: Haka MJ.
- Siswantoro. 2011. *Modul pembelajaran panjasorkes XI.* Malang. Tim kassti
- Guntur E. S. 2018. *Pengembangan media pebelajaran tutorial pada mata pelajaran PJOK materi pencak silat kelas XII di SMK ngunut kabupaten Tulung agung Tahun ajaran 2017-2018.* Universitas Nusantara
- Khusni Syaudi. Artikel pengembangan edia pembelajaran model interaktif las busur manual di SMK Negeri 1 sedayau
- Mauna A. Tomolliyus. 2016. *Volume 4-nomor 1 Pengembangan model bermain sepak bola untuk meningkatkan aspek psikologis anak usia 12-13*

tahun di yogyakarta.

Iwan Saputra .jurnal. *Volume 14 Nomor 2 2015 Modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah dasar*

https://www.google.com/search?q=gambar+animasi+bermain+sepak+bola+dengan+3+gawang&tbm=isch&ved=2ahUKEwjImqaTq7TnAhUXwnMBHSDzC9YQ2-cCegQIABAA&oq=gambar+animasi+bermain+sepak+bola+dengan+3+gawang&gs_l=img.3...210556.214626..215352...0.0..0.146.1076.15j1.....0....1..gws-wiz-img.....0i30j0i8i30.Q-Pnoho-LvQ&ei=m4U3XojhBJeEz7sPoOavsA0&safe=strict

<https://siapbelajar.com/wp-content/uploads/2013/10/1-Penjaskes-SMP-Kelas-7.pdf>

<https://www.slideshare.net/RandyExe51088/buku-siswa-pjok-kelas-vii-smp-kurikulum-2013>

https://www.google.com/search?q=gambar+sepak+bola+animasi&safe=strict&sxsrf=ALeKk00e0YyNU5UK_WPd mwCYuykX4xomDA:1592270091254&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=PNjwy1zuRWTUmM%253A%252C_sgrKPcyIjYE4PM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kSnPJxJuwV6H4WXNYrVfhly7WeZ1w&sa=X&ved

=2ahUKhttps://www.infolg.net/wp-
content/uploads/2017/07/Gambar-Ukuran-Lapangan-
Sepak-Bola-Nasional-dan-Internasional-
Terlengkap.jpgEwjw7OpIIXqAhWIdn0KHXP0CVA
Q9QEwCnoECAkQMA&biw=1366&bih=657

