



SMP BERMUTU  
Prestasi Hebat,  
Karakter Kuat

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERJUALBELIKAN

# Ekstrakurikuler Sepak Bola

## Jenjang SMP



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

**MILIK NEGARA**  
TIDAK DIPERJUALBELIKAN



# **EKSTRAKURIKULER**

# **SEPAK BOLA**

## **JENJANG SMP**

**Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,  
dan Teknologi Republik Indonesia**

# EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

## Jenjang SMP

Pengarah	: Mulyatsyah
Penanggungjawab	: Maulani Mega Hapsari
Kontributor	: Maulani Mega Hapsari Diana Herawati Nurhatimah Alfiyadi Budi Priantoro Merry Elike Evelyn Titalley
Penulis	: Budi Valianto Amir Supriadi
Editor	: Ade Husnul Mawadah
Tim Kreatif	: Dina Safitri Suci Geulis Latifa Tiara Nurfajriah

**ISBN: 978-623-95913-8-0**

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.**

**Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari penyusun.**

---

Diterbitkan oleh :  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,  
dan Teknologi Republik Indonesia  
Tahun 2021

Gedung E, Lantai 17,  
Bidang Peserta Didik  
Senayan, Jakarta Pusat, 10270

 [pesertadidikditsmp@gmail.com](mailto:pesertadidikditsmp@gmail.com)

 [@pesertadidik.dit.smp](https://www.instagram.com/pesertadidik.dit.smp)

 [Peserta Didik Direktorat SMP](#)

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas izin dan rahmatnya kami dapat menyelesaikan buku kegiatan ekstrakurikuler jenjang Sekolah Menengah Pertama. Sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 45 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama adalah menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik, sarana prasarana, tata kelola, dan penilaian pada sekolah menengah pertama dan pendidikan layanan khusus pada Sekolah Menengah Pertama.

Buku ini merupakan pemenuhan tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama dalam menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik. Pengembangan ekstrakurikuler merupakan fokus pekerjaan bidang peserta didik, dimana kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat agar mampu mencapai taraf maksimal dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya yang berkarakter positif.

Besar harapan buku ini dapat digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga proses belajar di satuan pendidikan yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan peserta didik bisa terlaksana.

Materi dalam buku ini dibuat menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia peserta didik dan dilengkapi dengan banyak ilustrasi, sehingga mampu menarik minat baca dan mempermudah peserta didik dalam memahaminya. Semoga buku ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dan ilmu pengetahuan dalam rangka mengembangkan pendidikan karakter bagi peserta didik, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Pertama.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim yang telah menyusun buku ini. Tidak lupa kami mengajak semua pihak untuk bersama-sama mewujudkan generasi emas bangsa Indonesia yang memiliki nilai utama religius, nasionalis, mandiri, gotong-royong, dan integritas, sejalan dengan tujuan pendidikan nasional.

Jakarta, Juli 2021

Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,



  
Drs. Mulyatsyah, M.M  
NIP 196407141993041001

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v

## BAB I

Hakikat Sepak Bola .....	2
Sejarah Sepak Bola Dunia .....	5
Sejarah Singkat Sepak Bola Indonesia.....	14
Sejarah Sepak Bola Tingkat SMP .....	17
Perjalanan Bintang Muda Sepak Bola Indonesia .....	21

## BAB II

Peraturan Sepak Bola .....	30
Peraturan tentang Pemain .....	31
Peraturan tentang Lapangan .....	32
Peraturan tentang Gawang .....	35
Peraturan tentang Bola .....	36
Peraturan tentang Waktu Permainan .....	37
Peraturan tentang Perlengkapan Pemain .....	38

## BAB III

Teknik Dasar Sepak Bola .....	44
Mengenal Bola .....	45
Mengontrol Bola .....	47
Menendang Bola .....	54
Mengumpan/Mengoper Bola .....	55

Menembak Bola ke Gawang .....	56
Menggiring Bola .....	57
Menyundul Bola .....	58
Lemparan Bola ke Dalam .....	59
Teknik Dasar Penjaga Gawang .....	60
Latihan Pengembangan Teknik Dasar Sepak Bola .....	67

#### BAB IV

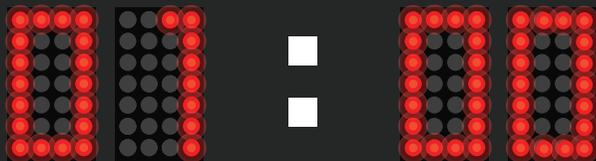
Pengembangan Kondisi Fisik Sepak Bola .....	78
Unsur Koordinasi .....	79
Unsur Kecepatan .....	83
Unsur Kelincahan .....	88
Unsur Daya Tahan .....	92
Unsur Kekuatan .....	96
Unsur Kelenturan .....	101
Pemanasan .....	103

#### BAB V

Taktik dan Strategi dalam Sepak Bola .....	106
Formasi 4-4-2 .....	110
Formasi 4-3-3 .....	111

#### Daftar Kata dan Istilah Sepak Bola

B A B



# Hakikat Sepak Bola

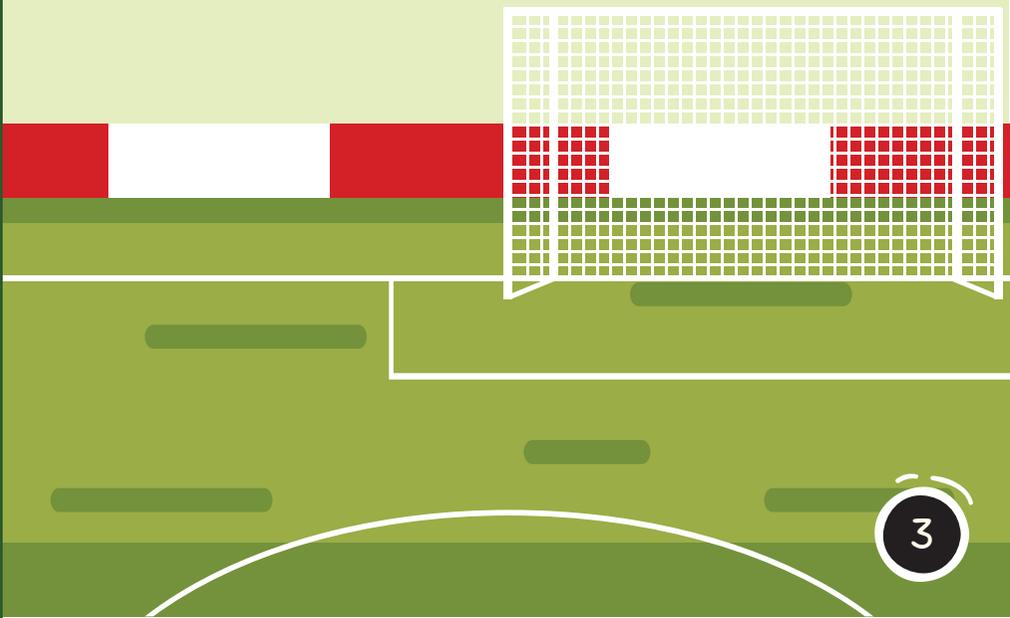


Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang setiap regunya dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang.

Permainan sepak bola dilakukan dengan cara menendang-nendang bola. Tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang regu lawan dan mempertahankan gawang regunya dari kemasukan bola.

Walaupun permainannya identik dengan menendang-nendang bola, namun permainan dapat juga menggunakan anggota tubuh lain, seperti kepala dan dada atau menyentuh bola dengan anggota tubuh lain, kecuali tangan. Pemain yang diperbolehkan menyentuh atau menggunakan tangan hanya penjaga gawang, itupun dapat dilakukan di dalam daerah kotak penalti atau dengan istilah lain daerah kotak enam belas.

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput empat persegi panjang dengan meletakkan gawang di ujung sisi yang berlawanan sebagai tujuan menembakkan bola. Selain bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, permainan sepak bola juga dimainkan dengan cara menjaga gawang regunya dari kemasukan bola dari regu lawan. Berdasarkan tujuan tersebut, maka dalam permainan sepak bola dikenal dengan sistem menyerang dan bertahan. Sistem menyerang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, sedangkan bertahan berupaya untuk mempertahankan gawang dari serangan regu lawan agar gawang tidak kemasukkan bola. Sepak bola dapat dimainkan sebagai olahraga prestasi dan juga dapat dijadikan sebagai olahraga rekreasi untuk meningkatkan kebugaran.



Olahraga permainan sepak bola lebih dominan dimainkan oleh kaum pria, namun seiring perkembangan zaman, olahraga sepak bola juga sudah banyak dimainkan oleh kaum wanita. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kompetisi sepak bola wanita seperti piala dunia sepak bola wanita. Di Indonesia, olahraga sepak bola wanita juga sudah mulai dipertandingkan. Salah satunya di Pekan Olahraga Nasional, walaupun masih sebatas eksebisi.

# Sepak bola wanita



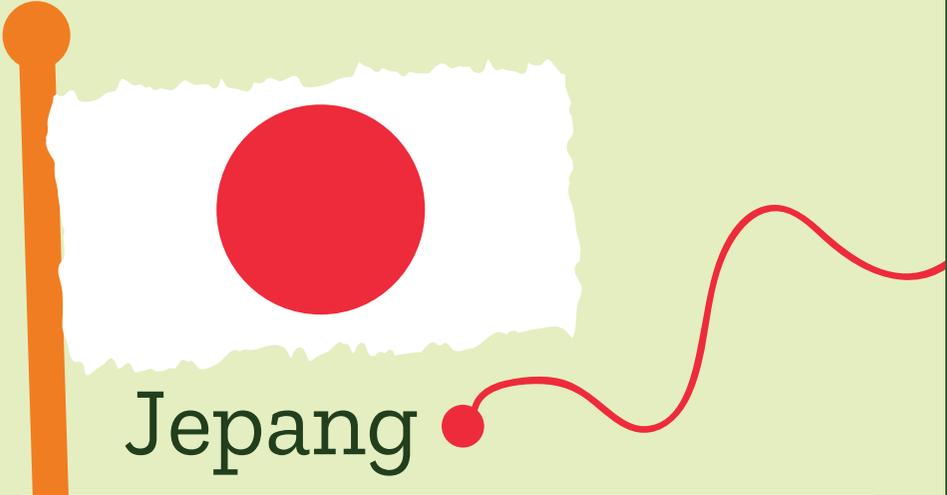
# Sejarah Sepak Bola Dunia

## Sejarah Sepak Bola Kuno



Sejarah sepak bola kuno dimulai dari Negara China pada masa dinasti Han sekitar abad kedua atau ketiga sebelum masehi. Permainan sepak bola pada waktu itu dilakukan dengan menggunakan bola kulit dan gawangnya terbuat dari jaring yang kecil, sehingga lebih sulit memasukkan bola.

Olahraga sepak bola ini dimainkan oleh para tentara China dengan tujuan agar fisiknya tetap terlatih sekaligus sebagai hiburan ketika ada perayaan ulang tahun kaisar. Permainan sepak bola pada masa itu disebut dengan sebutan *Tsu chu*.



# Jepang

Selain terkenal di China, ternyata sepak bola juga menjadi salah satu permainan favorit bagi warga Jepang. Pada waktu itu dimainkan dengan cara menggiring bola yang terbuat dari kulit kijang. Permainan sepak bola pada waktu itu disebut “kemari”. Selanjutnya, permainan sepak bola ditemukan juga di negara lain seperti Romawi, Inggris, Meksiko, Amerika Tengah sampai ke Mesir Kuno yang sudah memainkan sepak bola dengan memakai bola yang terbuat dari karet.



## ● Inggris

Peristiwa penting terjadi dalam perkembangan sejarah sepak bola kuno, yaitu pada masa Raja Edward di Inggris. Ada pelarangan permainan sepak bola karena banyak terjadi tindakan kekerasan yang mengarah kepada tindakan brutal. Pada saat itu, permainan sepak bola belum memiliki aturan yang jelas. Baru pada tahun 1369 Raja Edward III mencabut larangan tersebut dan kembali mengizinkan permainan sepak bola dimainkan di negaranya.

Permainan sepak bola kembali mendapat larangan dari Ratu Elizabeth I di tahun 1572, tanpa kompromi lagi hingga menetapkan sanksi keras. Bagi orang yang memainkan sepak bola, maka akan dihukum penjara.

Sampai akhirnya tahun 1680-an, raja Charles II mencabut larangan tersebut, dan sekaligus memberikan perlindungan kepada orang yang ingin memainkan sepak bola di Negara Inggris.

# Sejarah Sepak Bola Modern

01

Sejarah sepak bola modern dimulai di Negara Inggris, yang ditandai dengan berdirinya sebuah organisasi asosiasi sepak bola, mulanya diadakan pertemuan oleh 11 wakil dari perkumpulan sepak bola yang ada di *Football Association Freemason's Tavern* (London-Inggris).

02

Hasil dari pertemuan menetapkan seri peraturan tunggal permainan sepak bola. Peraturan tersebut diikuti oleh asosiasi sepak bola Wales, Skotlandia, dan Irlandia. Selanjutnya, keempat asosiasi tersebut membentuk *International Football Association Board (IFAB)* untuk dapat mengkoordinasi peraturan sepak bola dunia.

03

Pada 21 Mei 1904, sejalan dengan perkembangan dan kemajuan sepak bola dunia, di Paris, Prancis, telah didirikan *Federation International de Football Association (FIFA)*.

04

Hasil dari suatu pertemuan yang digagas oleh dua tokoh sepak bola, yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet yang dihadiri oleh 7 negara, yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia dan Belanda.

05

Negara-negara tersebut merupakan anggota FIFA pertama yang diketuai oleh Robert Guerin yang berasal dari Prancis. Kejuaraan sepak bola yang ada pada masa itu masih dalam lingkup olimpiade, dan keanggotaannya terus bertambah.

# Peristiwa Penting Perjalanan Sepak Bola



**1863**

Terbentuknya Asosiasi Sepak Bola Inggris.



**1885**

Pertandingan di luar wilayah Inggris, yaitu Kanada melawan Amerika.



**1886**

Rapat pertama kali membahas pembentukan organisasi yaitu Asosiasi Sepak Bola Dunia.



**1888**

Ditetapkan aturan bahwa wasit sudah mulai memegang penuh kendali pertandingan.



**1904**

FIFA terbentuk di Prancis dengan beranggotakan Swedia, Swiss, Spanyol, Belanda, Belgia, dan Prancis.

Akhirnya FIFA berdiri dengan tujuan untuk bisa memajukan sepak bola dunia dengan slogan *"For The Game, For The World"* yang berarti permainan sepak bola akan menjadi sebuah pemersatu antarbangsa, yang bemarkas di Zurich, Swiss.



**1908**

Sepak bola dimasukkan ke dalam Olimpiade dan menyelenggarakan kejuaraan dunia pertama kali atau Piala dunia di Uruguay pada tahun 1930-an. Juara pada pertandingan tersebut adalah Uruguay setelah mengalahkan Argentina di babak final dengan skor 4-2.

# Badan Asosiasi Regional FIFA

**A**

**UEFA**

*(Union of European Football Associations)*

Suatu kelompok atau asosiasi sepak bola mencakup negara-negara Eropa.



**B**

**CONCACAF**

*(The Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football)*

Suatu kelompok atau asosiasi sepak bola yang menaungi negara-negara yang ada di Amerika Tengah, Karibia dan Amerika Utara.



**C**

**CONMEBOL**

*(Confederacion Sudamericana de Futbol)*

Suatu kelompok atau asosiasi sepak bola yang menaungi negara-negara di Asia.



**D**

**CAF**

*(Confederation of African Football)*

Suatu kelompok atau asosiasi sepak bola untuk menaungi negara yang ada di Benua Afrika.



**E**

**OFC**

*(Oceania Football Confederation)*

Suatu kelompok atau asosiasi sepak bola yang menaungi Negara Oceania.



# Sejarah Sepak Bola Wanita

Sepak bola wanita sudah dimainkan oleh para wanita di Cina sekitar tahun 25, yakni pada masa Dinasti Donghan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya lukisan-lukisan dari Dinasti Han yang mempertontonkan para wanita bermain *Tsu Chu* yang merupakan cikal bakal sepak bola.

Sejak 1790-an telah banyak kejuaraan sepak bola wanita diselenggarakan di Skotlandia. Pada 1852, Skotlandia menjadi negara pertama yang merekam dan menyiarkan pertandingan sepak bola wanita, selanjutnya diikuti oleh Inggris pada 1895.



Perkembangan sepak bola wanita memang sangat pesat. Bahkan, pertandingan sepak bola wanita dapat menyaingi pria. Pada akhirnya FA sebagai federasi sepak bola Inggris justru memberikan respons negatif terhadap sepak bola wanita dan membuat larangan bermain sepak bola bagi wanita.

Akan tetapi, pada 1971, beberapa negara besar Eropa kembali memperbolehkan pertandingan sepak bola bagi wanita. Sejak itu, sepak bola wanita tidak menemukan kesuksesan seperti 60 tahun sebelumnya. Pada 1991 barulah sepak bola wanita berhasil menyelenggarakan piala dunia wanita untuk pertama kalinya. Dengan demikian, sepak bola wanita membutuhkan waktu 20 tahun lebih untuk bisa bangkit kembali.



# Sejarah Singkat Sepak Bola Indonesia



Sepak bola Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh pedagang dari negeri Cina. Di tahun 1915 sudah banyak klub atau perkumpulan sepak bola didirikan oleh warga Tionghoa.



Bahkan, di tahun 1920 terdapat klub seperti UMS Jakarta dan Surabaya yang telah menjadi klub terhebat dalam persepakbolaan Hindia Belanda (nama Indonesia tempo dulu).

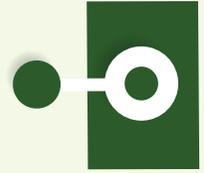


Seiring perkembangan sepak bola Indonesia, pada 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuklah suatu organisasi sepak bola yang bernama PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri sebelum keikutsertaan Indonesia dalam Piala Dunia sepak bola pada 1938 di Perancis.

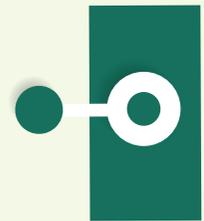


Akan tetapi, nama negara yang dibawa untuk mengikuti Piala Dunia tahun 1938 di Perancis bukanlah Indonesia, melainkan Hindia Belanda.

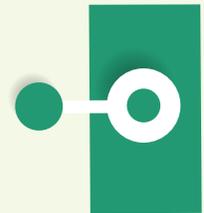
Bapak Soeratin Sosrosoegondo merupakan tokoh sepak bola Indonesia. Ia adalah seorang anak pribumi yang mengikuti pendidikan di Sekolah Teknik Tinggi Heckelenburg, Jerman.



Sejak tentara Jepang masuk ke Indonesia, kegiatan kompetisi PSSI menjadi pasif karena Jepang memasukkan PSSI sebagai bagian dari Tai Iku Kai, yaitu badan keolahragaan buatan Jepang.

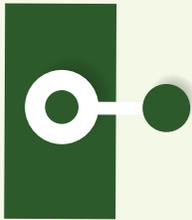


Setelah Soeratin Sosrosoegondo wafat, prestasi tim sepak bola nasional tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi.





Pada era sebelum 1970-an, beberapa pemain Indonesia seperti Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw sempat bersaing dalam kompetisi internasional.



Sepak bola Indonesia semakin berkembang ditandai dengan PSSI memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Peserikatan, Galatama, Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non-amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir.



Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U-21, dan U-23).



# Sejarah Sepak Bola Tingkat SMP

Sepak bola di Indonesia terus mengalami perkembangan pesat. Hal ini dapat ditandai dengan diwarnai bergulirnya kompetisi yang bertajuk Gala Siswa Indonesia (GSI) pada tahun 2018. GSI ini digelar oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) bekerja sama dengan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang pesertanya melibatkan siswa-siswa tingkat SMP di seluruh Indonesia.

Kompetisi tersebut diselenggarakan pada tanggal 8-21 Oktober 2018, di Jakarta, yang diikuti oleh 612 peserta dan 136 pendamping (*official*) dari 34 provinsi se-Indonesia.

Kompetisi sepak bola yang diselenggarakan pertama kali ini dilaksanakan secara bertahap, mulai tingkat kecamatan, kabupaten/kota, provinsi, nasional, dan internasional. Sebelum memasuki kompetisi tingkat nasional, GSI diikuti 2.872 kecamatan, 257 kabupaten/kota, dengan jumlah peserta 11.435 sekolah, masing-masing tim 18 orang, dan *official* 4 orang.

Jumlah pertandingan GSI yang telah digelar untuk tingkat kecamatan sebanyak 2.588 pertandingan dan tingkat kabupaten/kota 737 pertandingan. Sedangkan pada tingkat provinsi sebanyak 165 pertandingan. Dengan demikian, total pertandingan GSI yang telah digelar di 34 provinsi mencapai 3.490 pertandingan.

Sebagai juara pada Gala Siswa Indonesia (GSI) SMP Tingkat Nasional pertama diraih oleh Provinsi Jawa Timur yang berhasil mengalahkan Provinsi Banten melalui adu penalti dengan skor 4-3, setelah pada waktu normal bermain imbang 0-0. Juara ketiga diraih Provinsi Jawa Tengah setelah mengalahkan Provinsi DKI Jakarta dengan skor 3-0. Sebagai pencetak gol terbanyak pada gelaran GSI 2018 adalah Dio Rizky Saputra, siswa SMP Negeri 2 Sidoarjo, Jawa Timur.



Tim juara I Gala Siswa Indonesia SMP Tingkat Nasional 2018 berhak mendapatkan pelatihan di Juventus Academy sebagai bentuk apresiasi terhadap prestasi mereka. Mereka mengikuti event tersebut di Italia pada 27 November s.d. 5 Desember 2018, yang terdiri atas 16 pemain dari Provinsi Jawa Timur dan 2 pemain dari Provinsi Banten, sedangkan 2 pemain dari Jawa Timur di waktu bersamaan mengikuti pelatihan di klub Tranmere Rovers di kota Liverpool. Oleh karena itu, 2 pemain dari tim Banten, yakni Muhamad Fahmi dan Aditiya Daffa Al'Haqi dipilih untuk melengkapi skuat yang berisi 18 pemain tersebut. Mereka didampingi oleh 4 *official* dan *brand ambassador* GSI SMP Indra Sjafrri pada saat mencari ilmu berharga di negeri Pizza tersebut.

Pada 2019 Provinsi Jawa Tengah berhasil meraih juara kompetisi sepak bola jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gala Siswa Indonesia (GSI) tingkat nasional, setelah di final mengalahkan Provinsi Bali 1 : 0. Untuk posisi ke-3 ditempati oleh Jawa Barat dan posisi ke-4 dari provinsi Nusa Tenggara Barat.



*Top Scorer*, diraih Satria Febrian Putra Priatna dari Provinsi Jawa Barat. Penyerang Terbaik diraih Komang Nathan S.P dari Provinsi Bali. Gelandang Terbaik diraih M. Maulidi Bukhori dari Provinsi Nusa Tenggara Barat. Pemain Belakang Terbaik diraih Lutfi Wahyu Saputra dari Provinsi Jawa Tengah. Penjaga Gawang Terbaik diraih Ferdinand Putra G dari Provinsi Jawa Tengah. Pelatih Terbaik diraih Widhoro Heriyanto dari Provinsi Jawa Tengah.

Gala Siswa Indonesia (GSI) III tahun 2020 jadwalnya tepat di tengah pandemi Covid-19, sehingga GSI 2020 diharuskan digelar dalam bentuk *Training Center* (TC) di Stadion Si Jalak Harupat, Kabupaten Bandung, pada 14 s.d. 30 November 2020 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Sebanyak 150 peserta dari 30 provinsi yang lulus mengikuti seleksi melalui dalam jaringan (daring) di tingkat daerah.

Rangkaian kegiatan GSI tahun 2020 yang digelar secara *training center*, memotivasi para siswa untuk bersaing mendapatkan 30 tempat untuk terpilih menjadi anggota tim GSI 2020. Pemain terpilih tersebut mendapatkan serangkaian materi teori dan praktik. Peserta TC GSI 2020 selain mendapatkan materi praktik sepak bola, juga mendapat materi pendukung penunjang prestasi sepak bola, seperti pemahaman taktik, pencegahan cedera, psikologi, nutrisi, hingga public speaking.

## Perjalanan Bintang Muda Sepak Bola Indonesia

Olahraga sepak bola Indonesia semakin lama semakin berkembang, walaupun di beberapa tahun sebelumnya sempat mengalami surut prestasi di tingkat regional. Akan tetapi, bukan berarti sepak bola nasional tidak menciptakan pemain-pemain andal. Bahkan, beberapa pemain yang sempat bersinar di dunia persepakbolaan yang pernah membela tim nasional sempat bermain di klub Asia Tenggara. Ada Andik Vermansyah yang sempat bermain di Selangor FC selama empat tahun, Evan Dimas selama dua tahun, dan Ilham selama satu tahun. Selain mereka, masih terdapat bintang-bintang muda yang sedang bersinar di benua Eropa, seperti Egy Maulana Vikri di klub Lechia Gdańsk Polandia, Amiruddin Bagus Kaffi di FC Utrecht Belanda, Brylian Aldama di klub HNK Rijeka Kroasia.



## Para Bintang Muda Sepak Bola Indonesia

# Andik Vermansyah

Lahir pada  
23 November 1991  
Jember, Jawa Timur



Andik sebelumnya telah sukses membawa Surabaya sebagai juara I dalam Pekan Olahraga Pelajar Provinsi (Porprov) 2007. Setelah bermain di Persebaya, Andik dan timnya juga berhasil menjuarai kompetisi "Liga Remaja Regional Jawa Timur 2007". Hingga pada akhirnya Andik terpilih menjadi pemain Timnas Indonesia U-23 yang diturunkan di kompetisi *SEA Games* 2011, dan namanya langsung terkenal di Asia Tenggara.

Prestasi yang pernah diraih bersama klubnya adalah :

- Medali Emas Porprov Jatim I, Kontingen Kota Surabaya, 2007
- Juara Liga Remaja Regional Jatim, Persebaya U-18, 2007
- Medali Emas PON XVII Kaltim, Kontingen Jatim, 2008
- Medali Perak SEA Games, 2011
- Runner-Up* Trofi Hassanal Bolkiah, 2012

# Evan

Dimas Darmono



Lahir pada  
13 Maret 1995  
di Surabaya

Prestasi yang pernah diraih oleh Evan Dimas Darmono adalah menjadi kapten dan pencetak gol terbanyak sekaligus membawa Timnas U-19 menjuarai kompetisi paling bergengsi di Asia. Selain main di persepakbolaan Nasional, Evan Dimas juga pernah bergabung dengan Selangor FA, Malaysia pada 2017 dan 2018.

Prestasi dengan tim:

1. Juara Turnamen HKFA (2012)
2. Timnas Indonesia U-19
3. Juara Turnamen HKFA: 2013
4. Juara Kejuaraan Remaja U-19 AFF (2013)
5. Medali Perunggu Pesta Olahraga Asia Tenggara (2017)
6. Medali Perak Pesta Olahraga Asia Tenggara (2019)
7. Juara Asia U-19
8. Juara Liga 1 (2017)

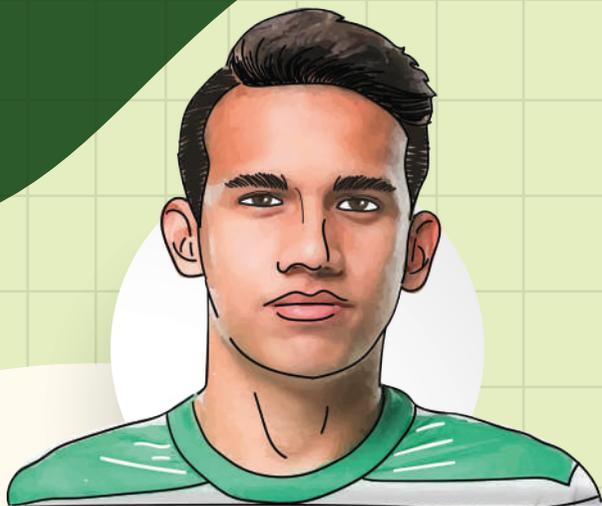
Prestasi Individu:

1. Pemain muda Terbaik Indonesia *Soccer Championship A* (2016)
2. Kesebelasan Terbaik Indonesia *Soccer Championship A* (2016)
3. Pemain Terbaik Indonesia Versi Goal.com (2017).

# Egy

Maulana Vikri

Lahir pada  
7 Juli 2000  
di Medan



Egy Maulana Vikri masuk ke dalam Timnas Indonesia junior pada 2016. Ia ikut serta pada kompetisi *Gothia Cup* di Swedia dan menjadi pemain terbaik, meraih top skor, serta membawa Timnas Indonesia menjadi juara.

Pada perebutan Piala Soeratin 2016, Egy membela Persab Brebes dan berhasil menciptakan 19 gol. Egy membawa timnya menjadi juara serta mendapatkan penghargaan sebagai pemain terbaik dan pencetak gol terbanyak.

Selanjutnya, Egy masuk ke dalam skuat Timnas Indonesia U-19 pada tahun 2017, diajari di *Toulon Tournament*. Di kompetisi ini, Egy mendapatkan penghargaan *Breakthrough Player of The 2017*. Karier Egy berlanjut hingga menjadi pemain sepak bola Indonesia yang berkesempatan bermain di Benua Eropa. Pada 2018 Egy dikontrak oleh salah satu klub Liga 1 Polandia, Lechia Gdask selama tiga tahun.

# Amiruddin Bagus Kahfi Al-Vikri



Lahir pada  
16 Januari 2002  
Magelang, Jawa Tengah

Bagus mulai bermain sepak bola sejak usia enam tahun yang bergabung di SSB Gelora Putra Deltras dan beberapa SSB lain seperti SSB Blue Eagle, SB Putra Kalimantan Tengah, SSB Undip, *Frenz United* Malaysia dan Chelsea FC Singapura.

Bagus Kahfi merupakan striker Timnas Indonesia U-16, yang berhasil menjadi Top Skor Piala Soeratin U15 2017 dan Top Skor Piala AFF U-16 2018 dan sekaligus membawa Timnas Indonesia U-16 meraih gelar Juara Piala AFF U16 2018.

Karier Bagus Kahfi terus berkembang, hingga akhirnya pada awal 2021, Bagus Kahfi menandatangani kontrak selama dua tahun dengan klub dari Liga Belanda, yaitu FC Utrecht.

# Brylian Aldama

Lahir pada  
23 Februari 2002  
di Sidoarjo



Sejak kecil sudah gemar bermain sepak bola. Dengan kemampuan sepak bolanya, akhirnya Brylian masuk ke dalam tim Persebaya Surabaya Junior, dan masuk tim *Elite Pro Academy* (EPA) U-16 sejak usia 15 tahun.

Berkat bakat sepak bolanyanya yang terus berkembang, pelatih Fakhri Husaini yang menagani Timnas U-16 memanggil Brylian, dan sempat menjadi kapten Garuda Asia. Brylian bersama Timnas U-16 menjadi juara Piala AFF untuk pertama kali. Dengan Timnas U-17 menjadi juara di ajang Tien Phong *Plastic Cup* 2017. Dengan Timnas U-19 lolos ke Piala Asia U-20 di Uzbekistan pada 2020. Bersama tim Persebaya Surabaya menjuarai Liga 1 U-20 pada 2019.

Pada akhirnya, Brylian telah dipastikan bergabung dengan HNK Rijeka, Kroasia, sejak akhir 2020.

Dengan demikian, bertambah lagi pemain muda Indonesia yang bermain di Eropa.

# David Maulana

Lahir pada  
25 Februari 2002  
di Medan

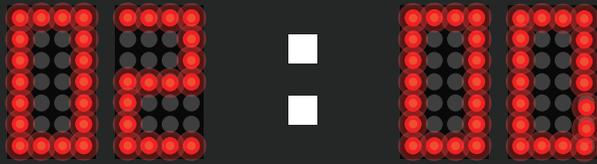


Bakat sepak bolanya mulai diasah di SSB Putra Tembung Prima (PTP) Wilayah I, Sumatera Utara, yang sukses menembus skuat PSMS Medan U-15.

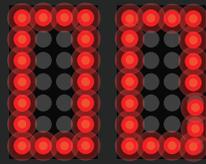
Pada 2016, David Maulana terpantau oleh pelatih Fakhi Husaini yang dipersiapkan di ajang Piala AFF U-16 2017. Dari proses seleksi akhirnya David terpilih dalam 23 pemain yang berangkat ke Thailand bersama Timnas U-16. David dan Timnas U-16 di tahun pertama tak berjalan mulus sebab tim berjuduk 'Garuda Asia' babak belur di fase grup karena hanya menempati peringkat lima. Mereka hanya mengemas satu kemenangan dan satu hasil seri serta menelan tiga kekalahan.

David kemudian ditunjuk menjadi kapten Timnas di Kompetisi berikutnya, yakni pada, Tien Phong *Plastic Cup* 2017 (14-18 Juni 2017) dan JENESYS (*Japan-ASEAN U-16 Youth Football Tournament*) 2018 (Maret 2018). Di kedua kompetisi tersebut Timnas menjadi juara, dan David di kompetisi JENESYS tersebut, terpilih menjadi pemain terbaik. Bermodal dari dua juara tersebut dalam menyongsong Piala AFF U-16, David dan tim sukses meraih gelar Piala AFF U-16 setelah mengalahkan Thailand di partai final.

B A B



=



# Peraturan Sepak Bola

1.

*Pemain*

2.

*Lapangan*

3.

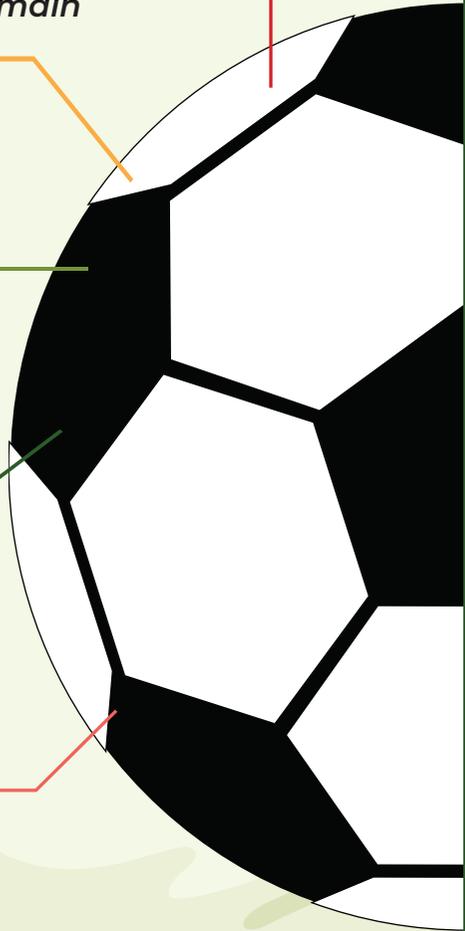
*Gawang dan Bola*

4.

*Waktu Permainan*

5.

*Perlengkapan Pemain*





## Pemain

Sepak bola dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas sebelas orang pemain. Salah satu di antaranya menjadi penjaga gawang. Akan tetapi, jumlah pemain dapat disesuaikan dengan tingkatan usia pertandingan atau kompetisi yang dilangsungkan. Pada pertandingan resmi sekurang-kurangnya harus tujuh orang pemain pada saat dimulainya permainan (*kick off*). Sejumlah pemain dapat diganti dengan pemain cadangan selama pertandingan. Jumlah maksimum pemain pengganti adalah tiga orang. Aturan penggantian pemain dapat disesuaikan dengan keadaan atau aturan dalam ajang kompetisi yang dilakukan, seperti pada pertandingan persahabatan ataupun pertandingan uji coba. Pada pertandingan resmi, jumlah pemain cadangan maksimal tujuh orang pemain. Pergantian pemain dapat dilakukan sewaktu-waktu, dengan syarat nama pemain pengganti harus tertulis dalam daftar pemain sebagai pemain pengganti.

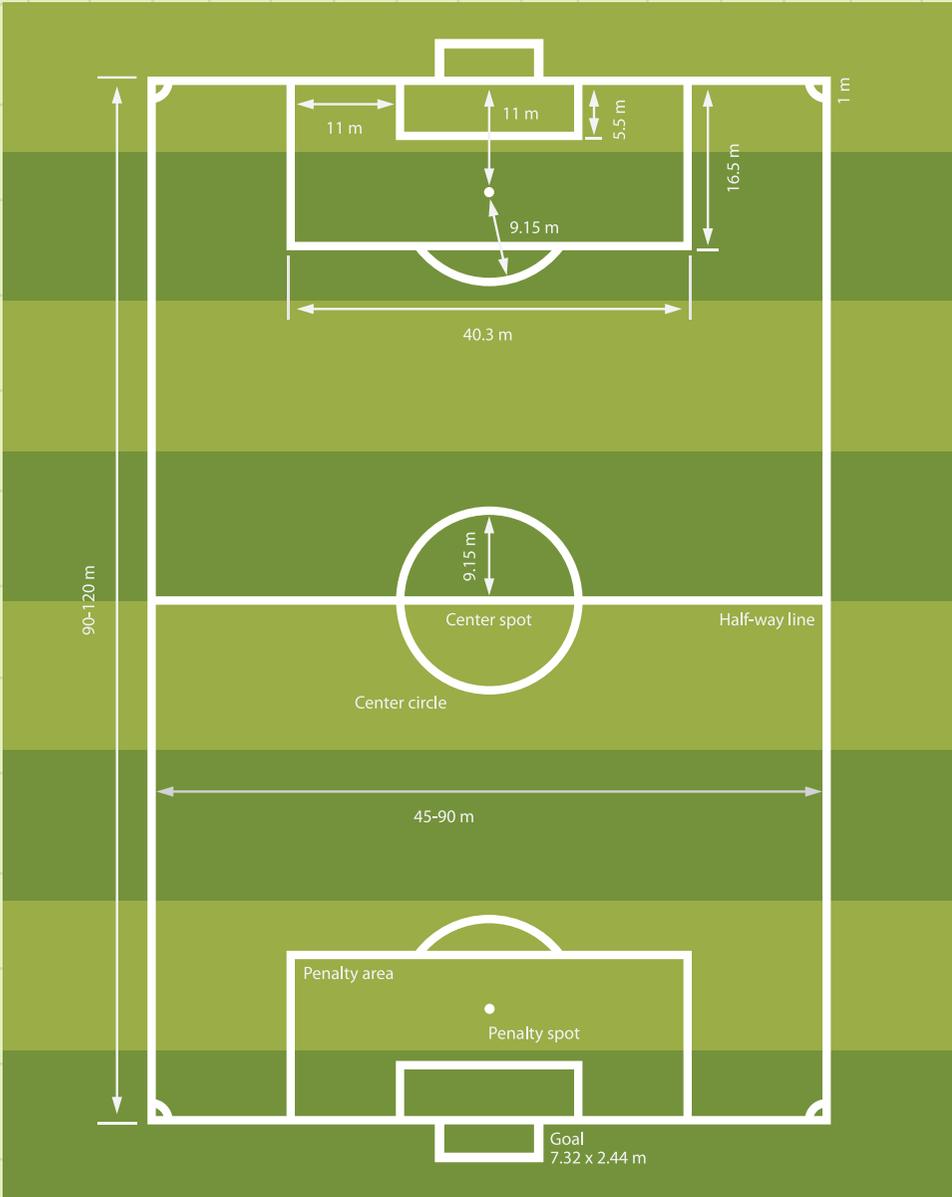


# Lapangan

Permainan sepak bola dapat dilakukan di lapangan rumput alami atau rumput sintetis. Bahkan, permainan sepak bola juga dapat dimainkan di lapangan yang tidak berumput atau tanah, asalkan permukaan lapangan rata, tidak berbatu, tidak terdapat penghalang, dan tidak ada benda-benda yang bisa mencederai pemain. Lapangan permainan harus berbentuk empat persegi panjang. Dalam pertandingan resmi, lapangan permainan sepak bola yang dipergunakan berbentuk empat persegi panjang, memiliki rumput alami atau rumput yang berbahan sintetis, dan ditandai dengan garis selebar 12 cm. Lapangan permainan dibagi menjadi dua yang digabungkan oleh titik-titik tengah dari dua garis sentuh. Ukuran lapangan sepak bola dalam pertandingan resmi berstandar nasional atau internasional memiliki ukuran:

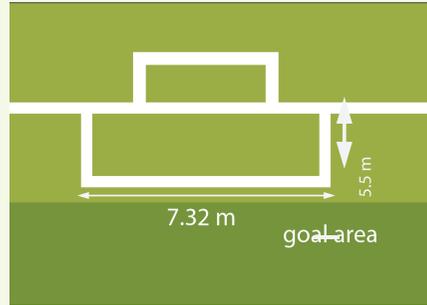
Panjang: minimal 100 m (110 yds) – maksimal 110 m (120 yds)

Lebar: minimal 64 m (70 yds) - maksimal 75 m (80 yds)



## Daerah Gawang (*The Goal Area*)

Daerah gawang adalah daerah kotak permainan sepak bola yang berada di sekitar depan gawang. Daerah ini menjadi tempat dilakukannya tendangan gawang oleh penjaga gawang atau pemain lainnya ketika bola keluar dari lapangan pertandingan melewati garis gawang.



Daerah gawang tersebut memiliki ukuran 5,5 m (6 yds) dari dalam gawang masing-masing. Garis-garis ini meluas ke bidang bermain untuk jarak 5,5 m (6 yds) dan bergabung dengan garis yang ditarik sejajar dengan garis gawang.

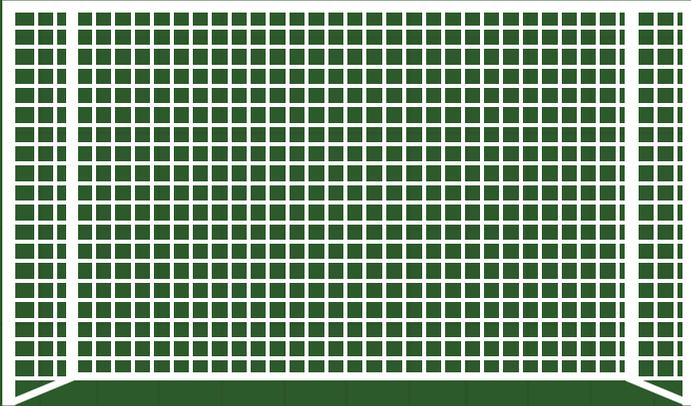
## Daerah Penalti (*The Penalty Area*)



Daerah penalti adalah daerah kotak permainan. Di daerah penalti seorang penjaga gawang dapat memainkan bola dengan menggunakan tangan dan anggota tubuh lainnya.

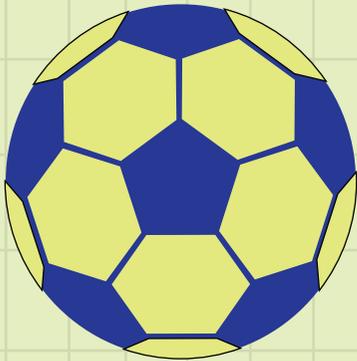
Kotak penalti ditandai dengan dua garis yang ditarik pada sudut kanan ke garis gawang dengan panjang 16,5 m (18 yds) dari dalam gawang masing-masing. Garis-garis ini meluas ke bidang bermain untuk jarak 16,5 m (18 yds) dan bergabung dengan garis yang ditarik sejajar dengan garis gawang.

# Gawang



Gawang adalah sarana paling utama dalam permainan sepak bola karena gawang yang menjadi tempat atau tujuan akhir dari semua regu dalam meniptakan gol. Gol tercipta apabila suatu regu yang sedang dalam penyerangan dapat memasukkan bola ke dalam gawang. Gawang tersebut ditempatkan di tengah-tengah setiap garis gawang. Tiang gawang dan palang/mistar dapat dibuat dari bahan kayu, logam, atau bahan lain yang disetujui. Bentuknya persegi panjang, bulat, atau berbentuk elips dan tidak membahayakan pemain. Lebar gawang adalah 7,32 m (8 yds) dan tinggi mistar gawang ke tanah adalah 2,44 m (8 ft). Kedua tiang gawang dan mistar gawang memiliki ukuran lebar/tebal yang sama, tidak melebihi 12 cm (5 in), dan harus berwarna putih. Garis gawang harus sama lebar dengan lebarnya tiang gawang dan mistar gawang. Pada bagian belakang gawang dapat dipasang dengan jaring asalkan tidak mengganggu gerak penjaga gawang.

## Bola



Bola yang dapat dipergunakan berbentuk bundar dan terbuat dari bahan kulit atau sejenisnya. Ukuran bola yang dapat dipergunakan dalam permainan, yaitu ukuran nomor tiga, empat, atau lima. Ukuran bola tersebut disesuaikan dengan tingkatan usia pertandingan. Untuk pertandingan resmi, ukuran bola yang dipergunakan adalah:

- Memiliki lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 in) dan tidak kurang dari 68 cm (27 in).
- Berat bola di awal pertandingan tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz).
- Tekanan udara 0,6-1,1 atmosfer (600-1.100 g/cm<sup>2</sup>) di atas permukaan laut (8,5 lbs/sq in-15,6 lbs/sq in).

## Waktu Permainan



# 2 x 45 menit

Waktu yang digunakan dalam permainan sepak bola dapat disesuaikan dengan kebutuhan dari tingkatan usia pertandingan/kompetisi yang diselenggarakan. Untuk pertandingan sepak bola secara resmi, waktu yang dipergunakan adalah 2 x 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. Apabila kedudukan skor sama imbang, pertandingan dilanjutkan dengan babak tambahan. Waktu babak tambahan dilakukan selama 2 x 15 menit. Jika dalam babak tambahan 2 x 15 menit dan skor tetap imbang, penentuan pemenang dilakukan dengan adu penalti. Adu penalti dilakukan oleh lima orang penendang dari masing-masing regu. Apabila skor tetap imbang, ditambah satu orang penendang sampai terjadi selisih gol. Walaupun begitu, babak tambahan juga dapat disesuaikan waktunya dengan umur dari tingkatan pertandingan/kompetisi yang diselenggarakan.

## Perlengkapan Pemain

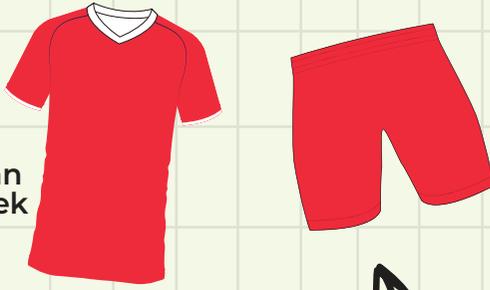


Dalam suatu pertandingan sepak bola setiap regu harus memakai kostum lengkap dengan nomor punggung. Khusus penjaga gawang memakai kaos regu yang warnanya berbeda dengan pemain lainnya dan wasit. Sebuah regu di lapangan,

harus memakai pakaian yang sama atau seragam. Setiap regu harus menggunakan warna yang berbeda dengan regu lain dan juga berbeda dengan warna *official*. Selain itu, kiper harus menggunakan seragam dengan warna yang berbeda dari teman-teman timnya, termasuk berbeda dengan *official*.

Kalau ternyata masing-masing regu penjaga gawangnya warnanya sama dan tidak punya pengganti, pertandingan tetap dapat dilanjutkan. Bagi pemain menggunakan pakaian dalam, maka warnanya harus sama dengan pakaian luarnya, begitu juga bila memakai lapisan celana dalam maka harus sama warnanya dengan warna celana atau bagian paling bawah dari celana.

baju kaos dan celana pendek



## Baju Pemain Laki-laki



sarung tangan



kaos kaki



sepatu



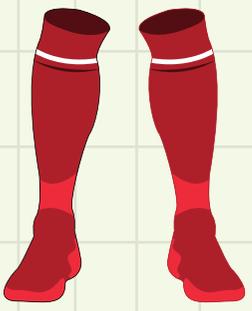
baju kaos dan celana pendek



sarung tangan



# Baju Kiper



kaos kaki



sepatu

baju kaos dan celana pendek



baju manset dan hijab



Baju  
Pemain  
Perempuan  
Hijab



kaos kaki



sepatu

## *Penjelasan lebih lengkap*

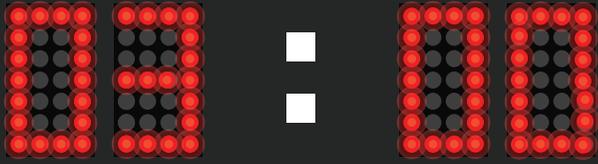
**1** Perlengkapan lain yang harus dipakai oleh pemain di dalam latihan atau pertandingan adalah kaos kaki khusus sepak bola. Kaos kaki yang dipakai harus memiliki warna yang sama dalam satu regu, kecuali penjaga gawang menggunakan warna yang berbeda dari kedua regu yang bertanding.

**2** Pelindung tulang kering berguna melindungi tulang kering dari benturan kaki atau sepatu pemain regu lawan. Pelindung tulang kering ini dipakai pada tulang kering kaki dengan posisi di bagian dalam kaos kaki, sehingga tidak terlihat dan nyaman bermain.

**3** Kostum yang dipergunakan oleh seorang penjaga gawang harus memiliki warna yang berbeda dengan warna kostum yang dipakai oleh pemain satu regunya dan regu lawan serta berbeda juga dengan kostum yang pakai oleh wasit.

**4** Sarung tangan khusus penjaga gawang sepak bola dimaksudkan untuk melindungi tangan supaya tidak cedera. Selain itu, sarung tangan dipakai untuk memudahkan penjaga gawang dalam menangkap bola.

B A B



# Teknik Dasar Sepak Bola

1.

*Ball Feeling*

2.

*Mengontrol Bola*

3.

*Menendang Bola,  
Mengoper Bola,  
Menembak Bola ke Gawang*

4.

*Menggiring Bola*

5.

*Menyundul Bola*

6.

*Lemparan Bola ke Dalam*



## Mengenal Bola (*Ball Feeling*)

Mengenal bola adalah latihan yang dilakukan untuk merasakan sentuhan-sentuhan kepada bola. Tujuan latihan mengenal bola adalah untuk melatih rasa terhadap bola, sehingga memudahkan seorang pemain sepak bola dalam menguasai bola ketika bermain. Latihan mengenal bola harus diberikan bagi mereka yang baru berlatih teknik dasar sepak bola. Latihan ini dapat membantu pemain sepak bola tersebut agar merasakan sentuhan dan menyatu dengan bola yang dikuasainya.



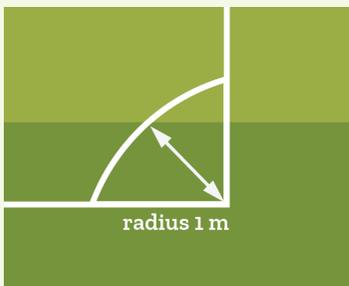
Daerah ini dibatasi oleh garis dan garis gawang adalah area penalti. Dalam setiap area penalti, tanda hukuman dibuat 11 m (12 yds) dari titik tengah antara tiang gawang dan jarak yang sama. Di depan kotak penalti terdapat sebuah busur lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yds) dari pusat tanda titik penalti.

## Tiang Bendera

Bila diselenggarakan pertandingan, di setiap sudut lapangan permainan hendaknya dipasang tiang beserta benderanya. Tinggi tiang bendera tersebut tidak kurang dari 1,5 m (5 ft). Tiang bendera juga dapat ditempatkan pada setiap akhir baris tengah, tidak kurang dari 1 m (1 yd) di luar garis sentuh/garis permainan.



## Busur Sudut



Busur sudut merupakan seperempat lingkaran dengan radius 1 m tempatnya berada di sudut lapangan. Setiap tiang bendera sudut dipancangkan di dalam lapangan permainan.

Daerah ini dipergunakan khusus untuk pelaksanaan tendangan sudut oleh regu yang sedang menyerang. Tendangan sudut dilakukan ketika bola keluar lapangan melewati garis gawang atau bola terakhir kali menyentuh pemain regu bertahan. Tendangan dilakukan oleh pemain lawan (regu penyerang).

## Mengontrol Bola

Mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Keterampilan teknik mengontrol bola dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:



### Mengontrol Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

**1** Memosisikan tubuh dan kaki yang akan digunakan mengontrol bola menuju arah datangnya bola, sementara itu kaki yang digunakan untuk menumpu usahakan sedikit ditekuk.

**2** Kedua tangan dalam posisi rileks saat bergerak agar keseimbangan badan dapat terjaga.

**3** Mengangkat kaki yang digunakan untuk mengontrol bola ke arah datangnya bola. Ketika mengontrol bola, kaki bagian dalam usahakan dapat menyentuh bola, kemudian lakukan gerakan lanjutan dengan menarik kaki ke belakang agar bola dapat dikuasai dengan baik.





## Mengontrol Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Punggung

Mengontrol bola menggunakan sisi kaki bagian punggung dapat dilakukan dengan cara:

**1** Berdiri dan badan sedikit dicondongkan ke depan, lalu arahkan pandangan menuju arah datangnya bola.

**2** Kaki tumpu sedikit ditekuk, namun kaki yang digunakan untuk mengontrol bola ditekuk ke depan dan tekuk pergelangan kaki, arahkan ke bawah.

**3** Ketika mengontrol bola, usahakan kaki bagian punggung dapat menyentuh bola agar bola dapat dikuasai dengan baik.





## Mengontrol Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar

Mengontrol bola menggunakan sisi kaki bagian punggung dapat dilakukan dengan cara:

**1** Berdiri dan badan condong sedikit ke depan. Pandangan menuju arah datangnya bola, kaki yang digunakan untuk menumpu agak ditekuk, kemudian silangkan dengan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola.

**2** Selanjutnya, kedua tangan rileks saat bergerak untuk menjaga keseimbangan badan. Ketika bola sudah menyentuh sisi kaki, tarik sedikit kaki tersebut agar bola tidak terlalu liar.

**3** Setelah bola dikuasi, lanjutkan dengan gerakan berikutnya, seperti mengumpan, menggiring, atau melakukan tembakan ke gawang.





## Mengontrol Bola Menggunakan Sol Sepatu

Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan sol sepatu bertujuan untuk menghentikan bola yang bergulir di tanah. Mengontrol atau menghentikan bola dengan sol sepatu dapat dilakukan dengan cara:

**1** Berdiri menghadap arah datangnya bola yang bergulir di tanah, lalu kaki dibuka selebar bahu, angkat sedikit kaki yang akan digunakan untuk mengontrol (kaki kanan) dengan ujung kaki sedikit diangkat ke atas, sedangkan kaki tumpu (kaki kiri) berada di samping.

**2** Setelah bola menyentuh sol/telapak sepatu, tekan sedikit bola agar berhenti bergulir dan dapat dikuasai.

**3** Setelah bola dikuasai, lakukan gerakan lanjutan, seperti menggiring bola, mengumpan, atau melakukan tembakan ke gawang.





## Mengontrol Bola Menggunakan Paha

Keterampilan mengontrol bola menggunakan paha digunakan ketika bola melayang ke arah pemain atau datang dari depan. Teknik mengontrol menggunakan paha dapat dilakukan dengan cara:

**1** Pandangan diarahkan ke arah datangnya bola. Gerakan tubuh ke arah depan, maupun ke belakang bergantung pada posisi datangnya bola.

**2** Posisikan anggota tubuh bagian bawah yang digunakan untuk mengontrol bola agar seimbang,

**3** Angkat salah satu kaki dan tekuk sedikit kaki yang akan dipergunakan untuk mengontrol bola, lalu tahan bola menggunakan paha, kemudian jatuhkan bola di antara kedua kaki.





## Mengontrol Bola Menggunakan Dada

Mengontrol bola juga dapat dilakukan dengan menggunakan dada. Mengontrol dengan menggunakan dada dapat dilakukan dengan cara:

**1** Mengarahkan pandangan menuju datangnya bola, lalu gerakan tubuh ke depan maupun ke belakang bergantung situasi datangnya bola.

**2** Memosisikan badan dalam keadaan seimbang antara bagian dada dengan kedua tangan melebar.

**3** Setelah bola menyentuh/kontak dengan dada, tariklah badan ke belakang untuk menahan bola, kemudian jatuhkan bola di antara kedua kaki untuk menguasainya.



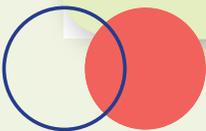


## Mengontrol Bola Menggunakan Kepala

Salah satu teknik mengontrol bola lambung dengan posisi bola di atas kepala adalah dengan menggunakan kepala.

**1** Memfokuskan pandangan ke arah datangnya bola, lalu tahan bola dengan menggunakan kepala sambil menarik badan, kepala sedikit ke belakang untuk menyeimbangkan tubuh.

**2** Arahkan bola ke bawah untuk dikuasai dengan kaki. Selanjutnya bola digiring atau diberikan ke teman yang berada pada posisi bebas.



## Menendang Bola

Menendang bola adalah salah satu teknik dasar sepak bola yang sangat penting dalam suatu pertandingan. Kemampuan menendang bola yang baik membuat permainan lebih menarik. Menendang dapat dilakukan untuk mengumpan bola ke teman satu tim dan menendang bola dengan tujuan untuk melakukan *shooting* ke gawang agar menciptakan gol. Menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, dan menggunakan sisi kaki bagian punggung.

**1** Menendang bola dengan maksud memberi umpan/ mengoper bola kepada teman satu tim.

**2** Menendang bola dengan maksud menciptakan gol ke gawang lawan atau yang disebut dengan menembak (*shooting*).



## Mengumpan/Mengoper Bola

Mengumpan bola adalah teknik dasar menendang bola dengan tujuan memberikan bola kepada teman satu regu. Mengumpan bola bila ditinjau dari jaraknya dapat digolongkan dengan mengumpan bola jarak pendek dan mengumpan bola jarak jauh.

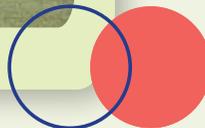


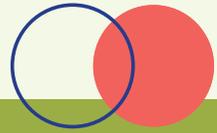
Mengumpan bola jarak pendek lebih dominan menggunakan sisi kaki bagian dalam, sedangkan mengumpan bola jarak jauh menggunakan bagian dari ujung punggung kaki (kura-kura kaki).



## Menembak Bola ke Gawang

Menembak bola ke gawang (*shooting*) adalah teknik dasar menendang bola yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Menembak bola ke gawang lawan biasanya dilakukan dengan menendang bola sekeras-kerasnya ke arah gawang lawan. Tendangan yang keras ke gawang lawan agar bola tidak bisa diantisipasi atau ditangkap penjaga gawang, sehingga menciptakan gol.





## Menggiring Bola

Menggiring bola adalah teknik dasar sepak bola yang dilakukan dengan cara menendang atau mendorong bola secara terus-menerus dengan tujuan memindahkan bola dari satu titik/tempat ke titik/tempat yang lain dalam permainan sepak bola. Menggiring bola biasa dilakukan ketika pemain yang sedang menguasai bola tidak dapat memberikan umpan (mengoper) bola ke teman satu regunya karena dijaga oleh lawan. Untuk mempertahankan bola dalam penguasaannya, pemain tersebut harus menggiring bola untuk menjauhi lawan atau menghindari dari lawan sambil membangun serangan.

Menggiring bola sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggunakan sisi kaki bagian luar, dan menggunakan sisi kaki bagian depan atau punggung kaki.



## Menyundul Bola

Menyundul bola adalah teknik dasar sepak bola yang dilakukan dengan cara menyentuh bola menggunakan anggota tubuh bagian kepala. Menyundul bola dengan maksud menerima umpan bola tinggi dari teman dapat dilakukan untuk mengontrol bola agar dalam penguasaannya. Selain itu, menyundul bola dapat dilakukan untuk menciptakan gol dengan cara mengarahkan sundulan ke gawang lawan. Menyundul bola untuk mempertahankan daerahnya dari serangan lawan dengan bola-bola tinggi dapat dilakukan dengan menyundul bola sejauh-jauhnya agar daerah gawangnya terhindar dari serangan lawan.



## Lemparan Bola ke Dalam

Lemparan bola ke dalam adalah teknik dasar bermain bola yang dilakukan dengan tujuan memasukkan kembali bola yang keluar dari area lapangan permainan. Lemparan bola ke dalam juga dapat dikatakan sebagai permulaan permainan kembali setelah permainan terhenti karena bola keluar dari area dalam lapangan permainan. Bola yang keluar dari garis samping kanan-kiri lapangan permainan, secara otomatis menghentikan permainan dan permainan dapat kembali dilaksanakan apabila bola dimasukkan kembali ke daerah dalam permainan dengan melemparkan bola ke area lapangan permainan.

**1** Cara melakukan lemparan bola ke dalam lapangan permainan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua tangan.

**2** Sebelum melemparkan bola, tangan dan bola harus berada di belakang kepala dan memperhatikan garis lapangan dan tidak boleh mengangkat salah satu atau kedua kaki.



## Teknik Dasar Penjaga Gawang

Penjaga gawang adalah salah satu pemain sepak bola yang dapat memainkan atau menyentuh bola dengan seluruh anggota tubuh asalkan tetap berada di dalam daerah kotak penalti. Walaupun penjaga dapat menggunakan tangan dalam memainkan bola, penjaga gawang tidak boleh menangkap bola yang diumpan oleh teman satu regunya.



### Teknik Menangkap Bola Menyelusur Lurus di Atas Permukaan Tanah





## Teknik menangkap Bola Lurus Setinggi Perut





## Teknik Menangkap Bola Lurus di Depan Wajah

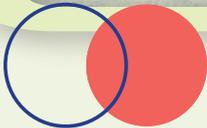




## Teknik Menangkap Bola Lurus Tinggi di Atas Kepala

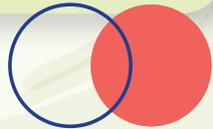


## Teknik Menendang Bola Mati Penjaga Gawang





## Teknik Menendang Bola Melayang (Tangkap)



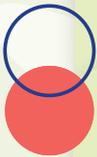


## Teknik Lemparan Penjaga Gawang Bola dengan Bola Bawah (Bergulir)





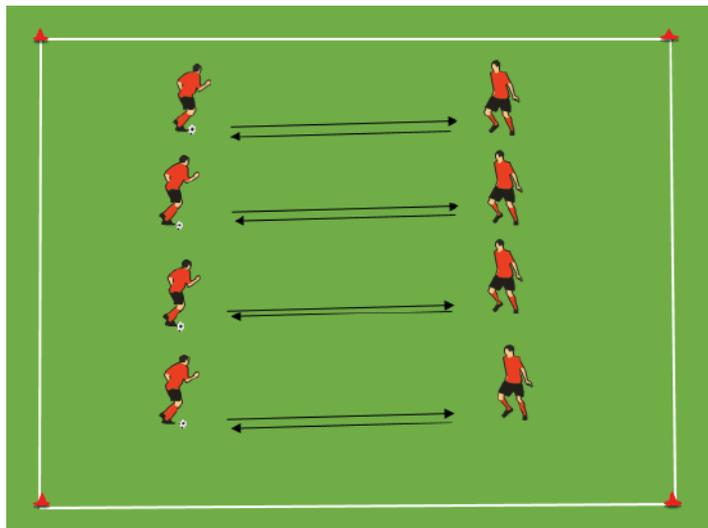
## Teknik Lemparan Penjaga Gawang dengan Bola Atas



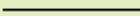
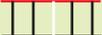
# Latihan Pengembangan Teknik Sepak Bola

# 1

## Latihan Dasar Mengoper Berpasangan

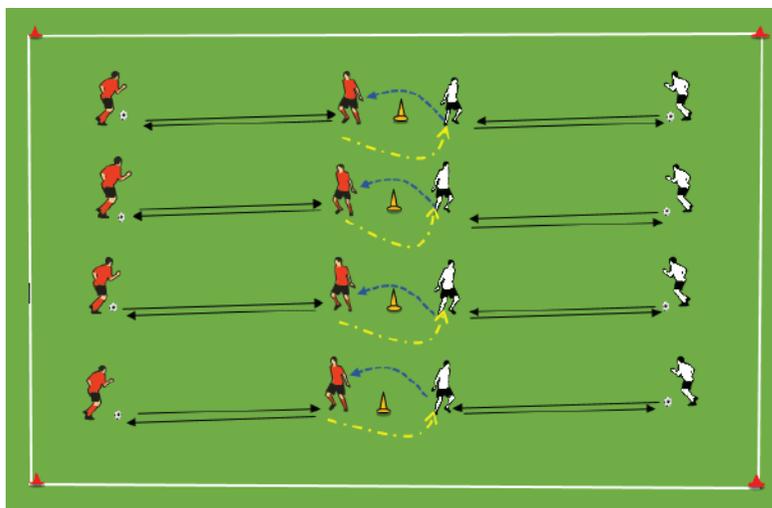


### KETERANGAN GAMBAR:

- |                                                                                     |                                 |                                                                                     |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | Bola                            |  | Sepatu (Tanda Langkah Kaki) |
|  | Arah Pergerakan Pemain          |  | Gawang Mini/Rintangan       |
|  | Arah Pergerakan Bola            |  | Papan Pantul                |
|  | Arah Pergerakan Menggiring Bola |  | Gawang                      |
|  | Arah Menembak Bola              |                                                                                     |                             |
|  | Kun/Kerucut                     |                                                                                     |                             |
|  | Ledder/Tangga Latihan           |                                                                                     |                             |

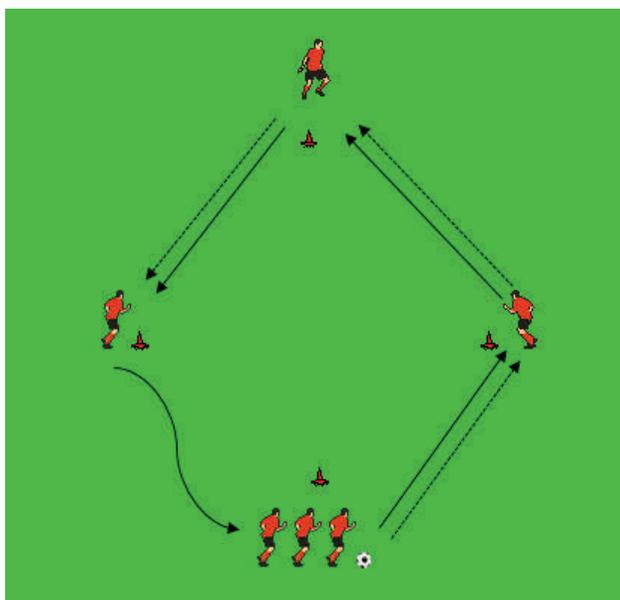
# 2

## Latihan Dasar Mengoper Berbalik Badan



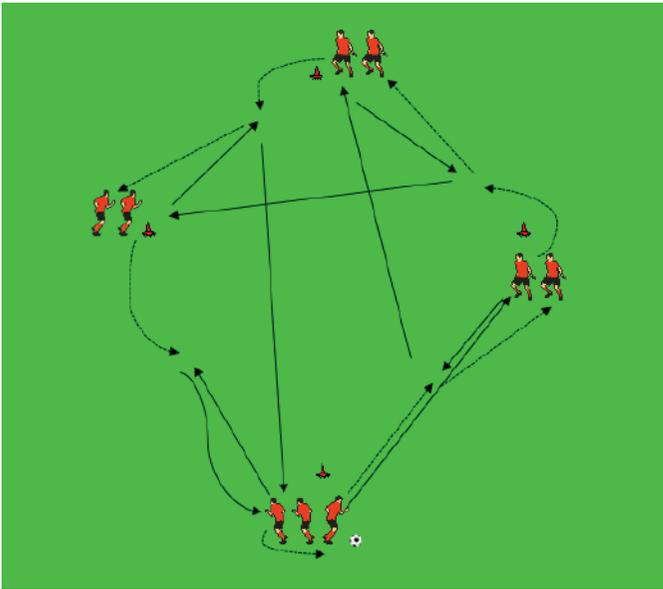
# 3

## Latihan Mengoper dan Bergerak ke Arah Bola



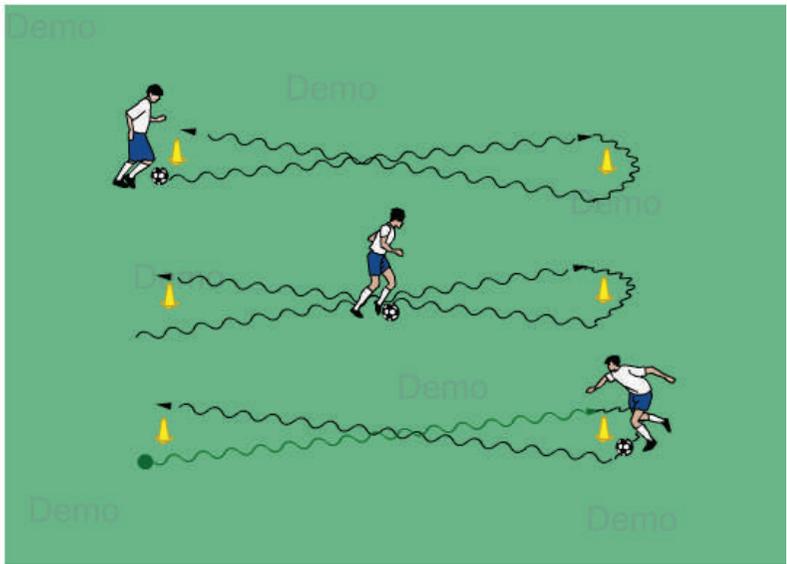
# 4

## Latihan *Passing* Satu-Dua Jemput Bola



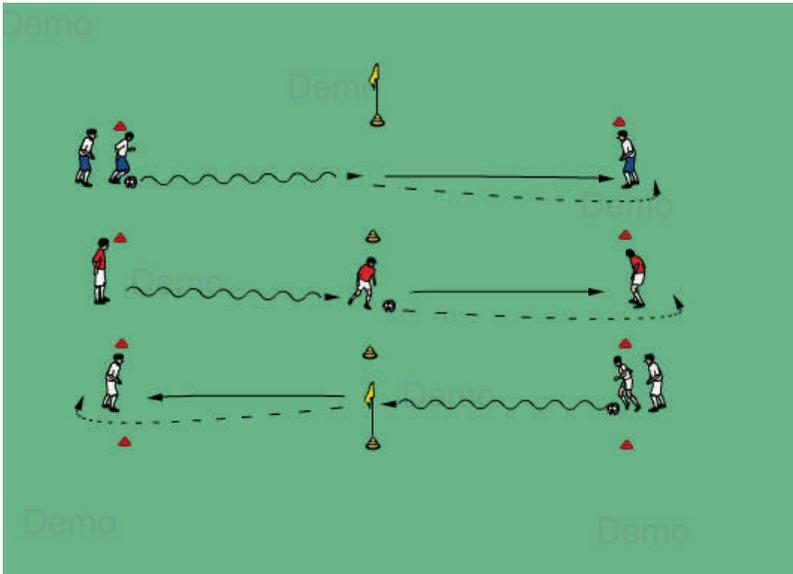
# 5

## Latihan Menggiring Bola Memutari Kun



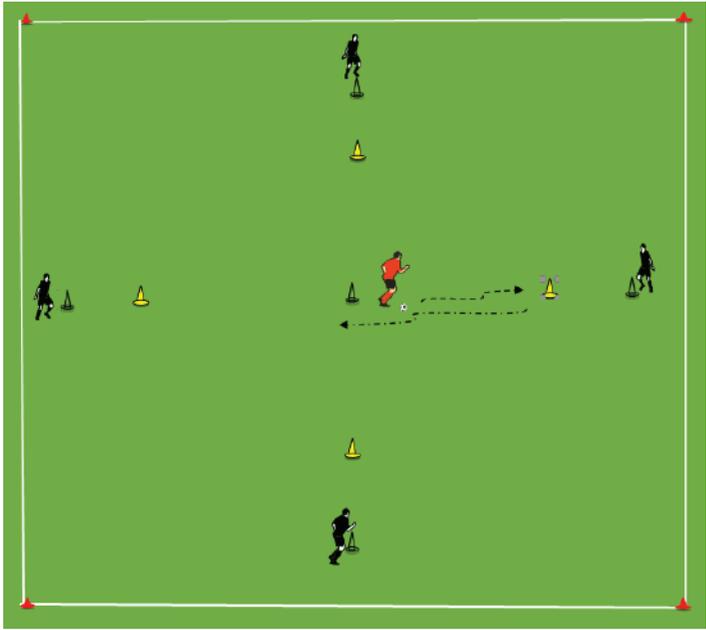
# 6

## Menggiring Bola Kombinasi Mengoper Bola



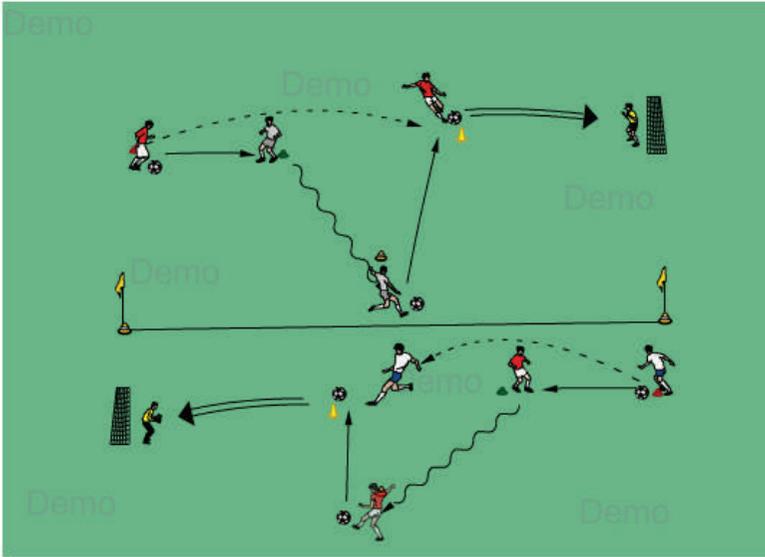
# 7

## Latihan Menggiring Bola Memutari Kun



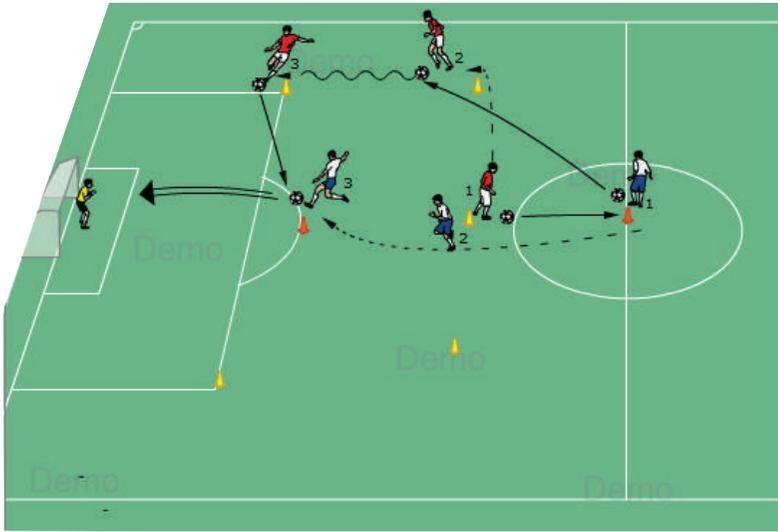
# 8

## Latihan Mengoper, Menggiring, dan Menembak

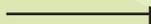


# 9

## Latihan Kombinasi Mengoper, Menggiring, dan Menembak Bola ke Gawang



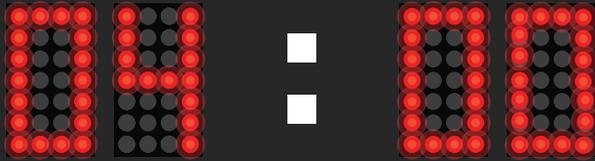
### KETERANGAN GAMBAR:

- |                                                                                     |                                 |                                                                                     |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | Bola                            |  | Sepatu (Tanda Langkah Kaki) |
|  | Arah Pergerakan Pemain          |  | Gawang Mini/Rintangan       |
|  | Arah Pergerakan Bola            |  | Papan Pantul                |
|  | Arah Pergerakan Menggiring Bola |  | Gawang                      |
|  | Arah Menembak Bola              |                                                                                     |                             |
|  | Kun/Kerucut                     |                                                                                     |                             |
|  | Ledder/Tangga Latihan           |                                                                                     |                             |

**“Setidaknya, motivasi yang kuat itu haruslah dibarengi dengan teknik yang memadai serta mental yang tinggi dalam bertarung di kompetensi nyata.”**

Pelatih Sriwijaya FC Subangkit

B A B



# Pengembangan Kondisi Fisik Sepak Bola



## Kebutuhan Kemampuan Fisik Pemain Muda

Rata-rata usia anak tingkatan Sekolah Menengah Pertama adalah 13 sampai 14 tahun. Usia tersebut merupakan usia paling tepat untuk mulai melakukan aktivitas pelatihan dasar. Periode yang ideal membentuk kualitas teknik, koodinasi, kognitif, dan taktik. Pada fase usia ini perkembangan kemampuan dan keterampilan psikomotorik dapat terjadi dengan cepat.

Membentuk kemampuan fisik dimulai dengan melatih komponen fisik yang sesuai dalam menunjang penampilan anak, seperti unsur-unsur koordinasi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kekuatan otot. Latihan yang dilakukan dapat dengan mengombinasikan antara komponen teknik dan taktik. Kombinasi latihan tersebut juga harus disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak pada saat mengikuti latihan.

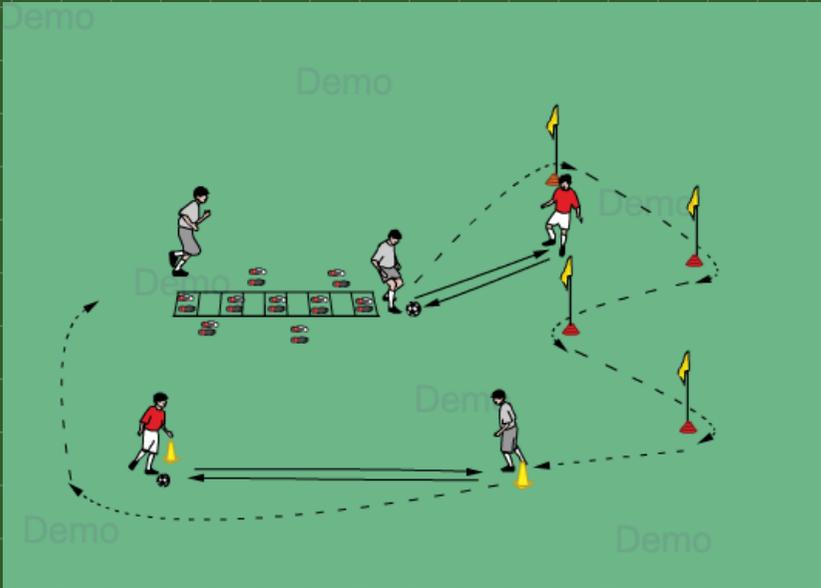
## Unsur Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan atau memadukan beberapa gerakan menjadi suatu gerakan tertentu. Koordinasi dapat juga dikatakan sebagai kemampuan seseorang dalam menampilkan rangkaian gerakan suatu keterampilan secara serasi.

Komponen koordinasi sangat diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga yang melibatkan pertandingan maupun permainan. Dalam permainan sepak bola, koordinasi yang sangat berperan adalah unsur koordinasi mata dan kaki. Seorang pemain sepak bola yang memiliki unsur koordinasi mata dan kaki yang baik dapat memberikan kontribusi lebih terhadap tim terutama saat memberikan umpan-umpan, *heading*, menggiring bola, maupun menembak bola ke gawang. Oleh karena itu, unsur komponen koordinasi sangat penting untuk dilatihkan bagi pemain sepak bola.

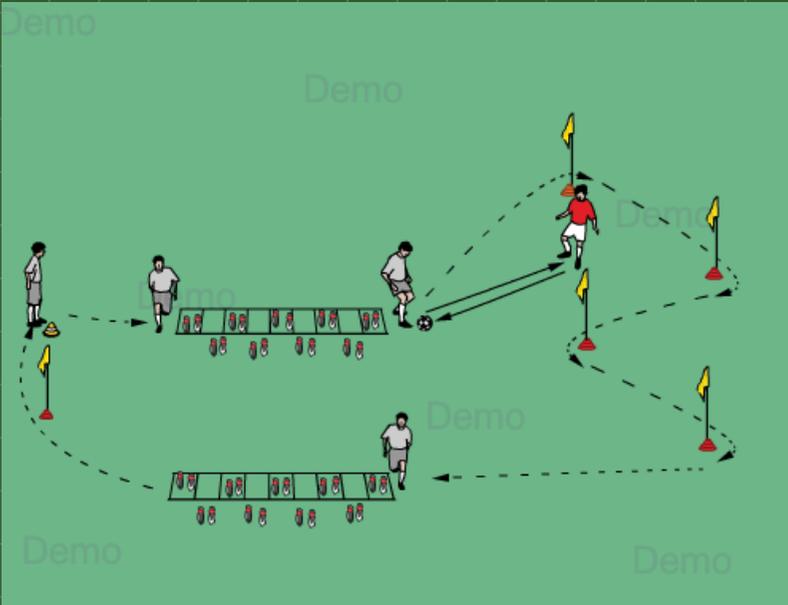


# Latihan Koordinasi 1



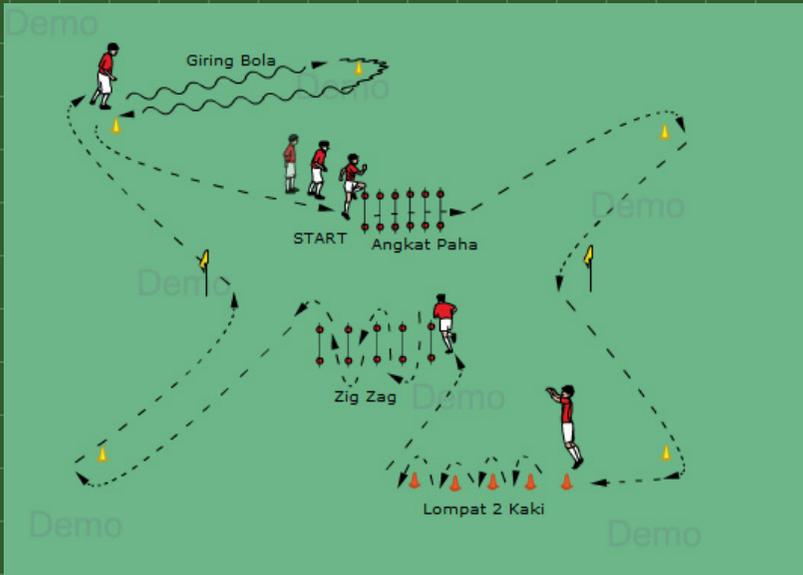


## Latihan Koordinasi 2

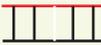




# Latihan Koordinasi 3



## KETERANGAN GAMBAR:

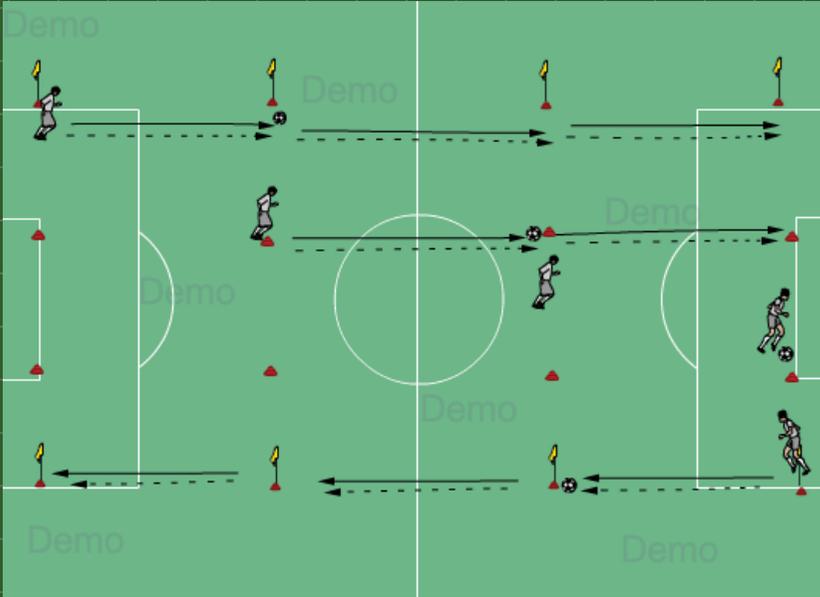
-  Bola
-  Arah Pergerakan Pemain
-  Arah Pergerakan Bola
-  Arah Pergerakan Menggiring Bola
-  Arah Menembak Bola
-  Kun/Kerucut
-  *Ledder/Tangga Latihan*
-  Sepatu (Tanda Langkah Kaki)
-  Gawang Mini/Rintangan
-  Papan Pantul
-  Gawang

## Unsur Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam olahraga permainan sepak bola dilakukan oleh pemain/atlet untuk melakukan lari secepat mungkin, bergerak tanpa bola maupun bergerak berpindah tempat dengan bola. Gerakan tanpa bola membutuhkan unsur kecepatan, seperti dalam mengejar bola dan gerakan keluar meminta umpan terobosan dari tempat yang menguasai bola. Gerakan dengan bola yang memerlukan unsur kecepatan adalah gerakan menggiring bola secepat-cepatnya keluar dari kejaran lawan dan gerakan *running with the ball*.

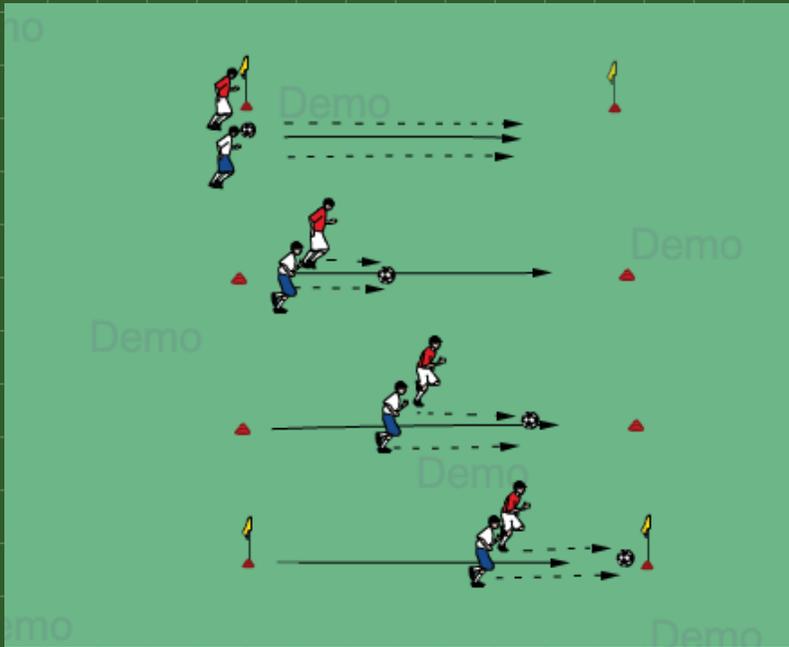


## Latihan Kecepatan *Running With The Ball*



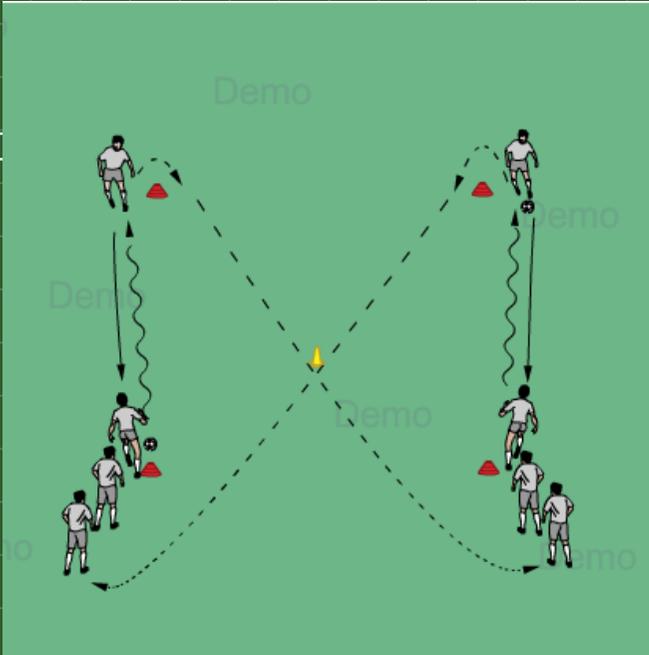


## Latihan Kecepatan Dengan Berebut Bola



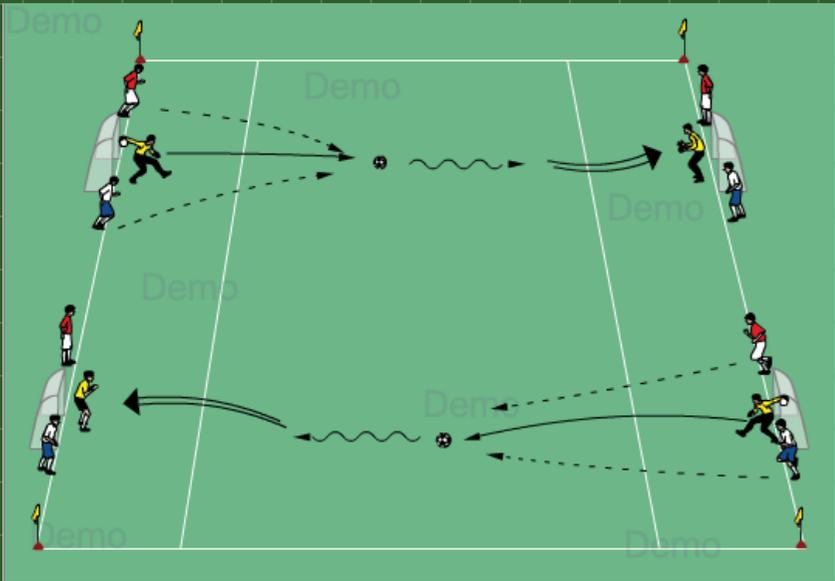


## Latihan Kecepatan Kombinasi Menggiring dan Mengoper Bola





## Latihan Kecepatan Berebut Bola Kombinasi Menggiring dan Menembak Bola ke Gawang



### KETERANGAN GAMBAR:

- |  |                                 |  |                             |
|--|---------------------------------|--|-----------------------------|
|  | Bola                            |  | Ledder/Tangga Latihan       |
|  | Arah Pergerakan Pemain          |  | Sepatu (Tanda Langkah Kaki) |
|  | Arah Pergerakan Bola            |  | Gawang Mini/Rintangian      |
|  | Arah Pergerakan Menggiring Bola |  | Papan Pantul                |
|  | Arah Menembak Bola              |  | Gawang                      |
|  | Kun/Kerucut                     |  |                             |

## Unsur Kelincahan

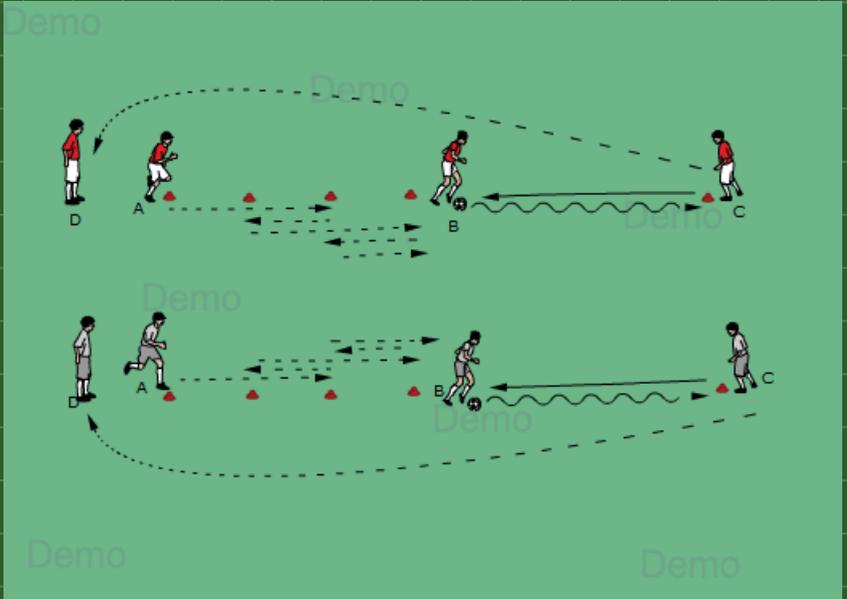
Kelincahan dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam kegiatan aktivitas olahraga terutama sepak bola sangat dibutuhkan karena dengan memiliki tingkat kelincahan yang baik, pemain sepak bola dapat bergerak untuk berubah arah ketika menggiring bola, bergerak tanpa bola, dan gerakan-gerakan sepak bola lainnya.

Pemain sepak bola dengan kelincahan yang baik memiliki kesempatan lebih besar untuk sukses.

Kelincahan itu sendiri merupakan salah satu aspek dari beberapa aspek kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola dalam meningkatkan penampilannya di suatu pertandingan dan juga dapat menghindari cedera.

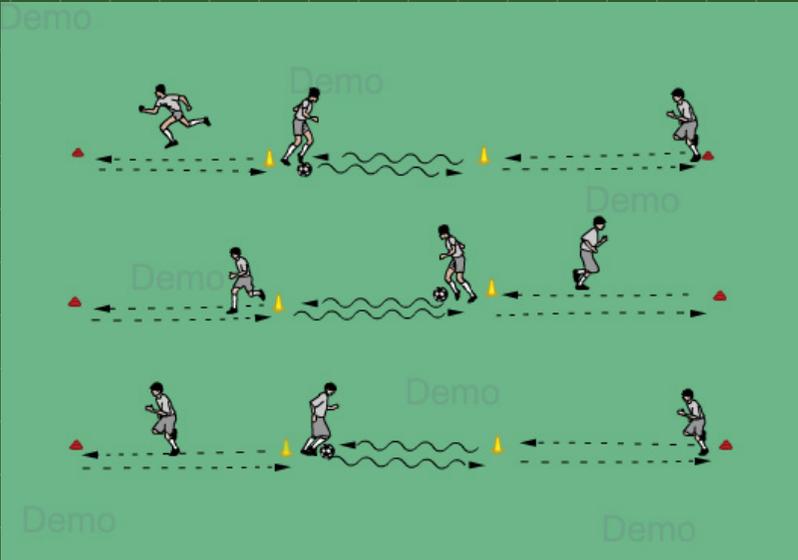


# Latihan Kelincahan Lari Bolak Balik Kombinasi Mengoper dan Menggiring Bola



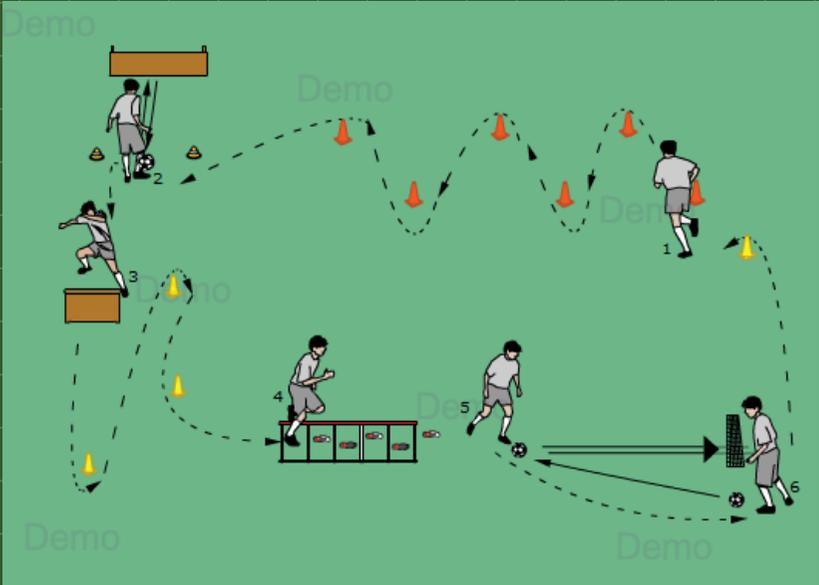


# Latihan Kelincahan Lari Bolak-Balik Kombinasi Menggiring Bola





## Latihan Kelincahan Lari Zig-Zag Kombinasi Menendang dan Kontrol Bola



### KETERANGAN GAMBAR:

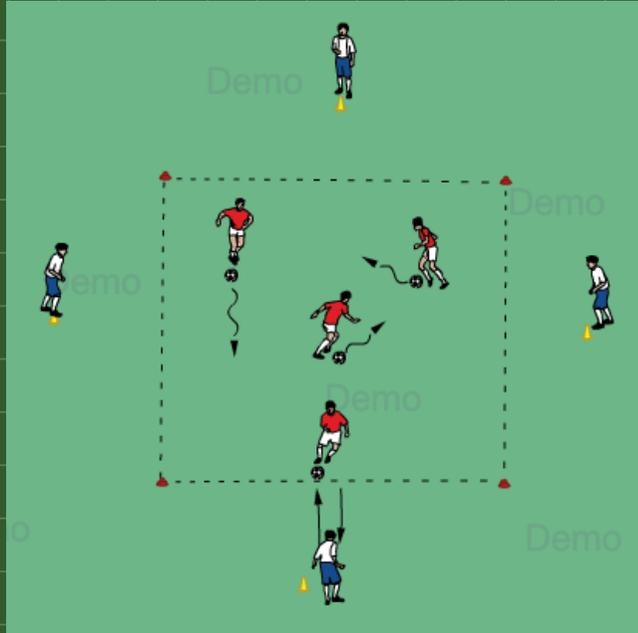
- |  |                                 |  |                             |
|--|---------------------------------|--|-----------------------------|
|  | Bola                            |  | Ledder/Tangga Latihan       |
|  | Arah Pergerakan Pemain          |  | Sepatu (Tanda Langkah Kaki) |
|  | Arah Pergerakan Bola            |  | Gawang Mini/Rintangannya    |
|  | Arah Pergerakan Menggiring Bola |  | Papan Pantul                |
|  | Arah Menembak Bola              |  | Gawang                      |
|  | Kun/Kerucut                     |  |                             |

## Unsur Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah selesai melakukannya. Daya tahan bermain sepak bola merupakan unsur yang sangat penting dalam mendukung pemain menyelesaikan pertandingan dengan performa yang baik. Hal ini disebabkan seorang pemain harus dapat bertahan di dalam lapangan permainan dalam waktu yang cukup lama, yaitu 2 x 45 menit. Bagi pemain sepak bola yang tidak memiliki tingkat daya tahan yang baik, tidak mampu mengikuti permainan sampai selesai.

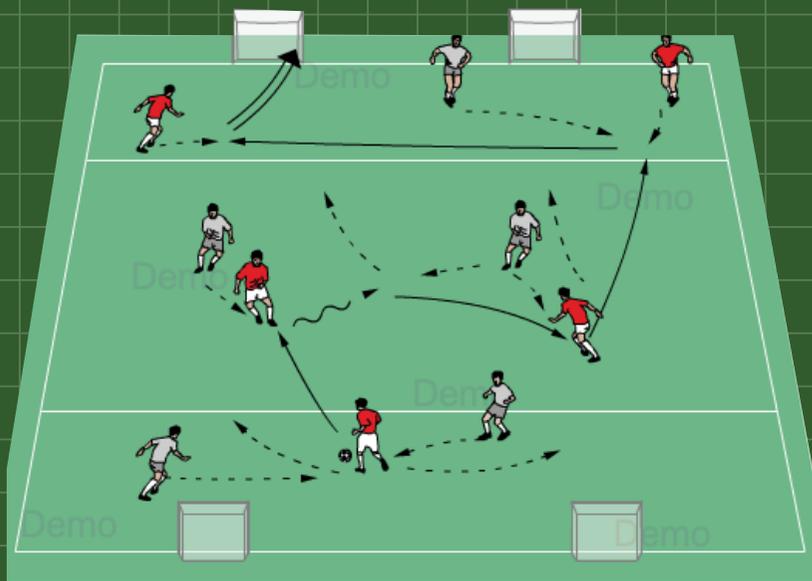


**Latihan Daya Tahan di  
Dalam Daerah Kombinasi  
Mengoper ke Tembok**





**Latihan Daya Tahan Bermain  
di 1 v 2 + 2 v 2 + 2 v 1  
dengan Target 2 Gawang**





## Latihan Daya Tahan dengan Bermain 5 v 5 + 1 PG + 2 Netral



### KETERANGAN GAMBAR:

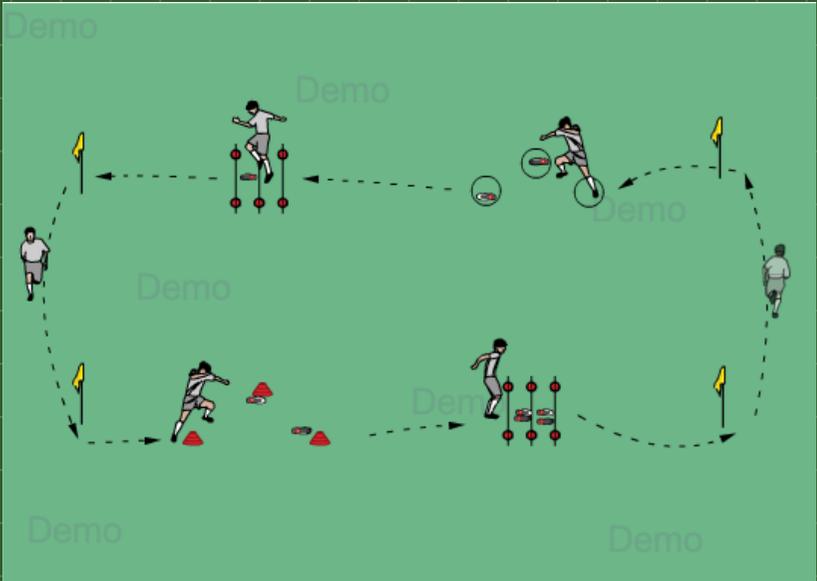
- |  |                                 |  |                             |
|--|---------------------------------|--|-----------------------------|
|  | Bola                            |  | Ledder/Tangga Latihan       |
|  | Arah Pergerakan Pemain          |  | Sepatu (Tanda Langkah Kaki) |
|  | Arah Pergerakan Bola            |  | Gawang Mini/Rintangang      |
|  | Arah Pergerakan Menggiring Bola |  | Papan Pantul                |
|  | Arah Menembak Bola              |  | Gawang                      |
|  | Kun/Kerucut                     |  |                             |

## Unsur Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Kekuatan otot adalah hal yang sangat penting dalam meningkatkan unsur kondisi fisik secara keseluruhan. Komponen kekuatan merupakan hal yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, selain kelentukan dan kelincahan. Seorang pemain sepak bola berkekuatan baik dapat mencapai prestasi maksimalnya, lebih mudah mempelajari teknik-teknik permainan, dan mencegah terjadinya cedera saat bermain.

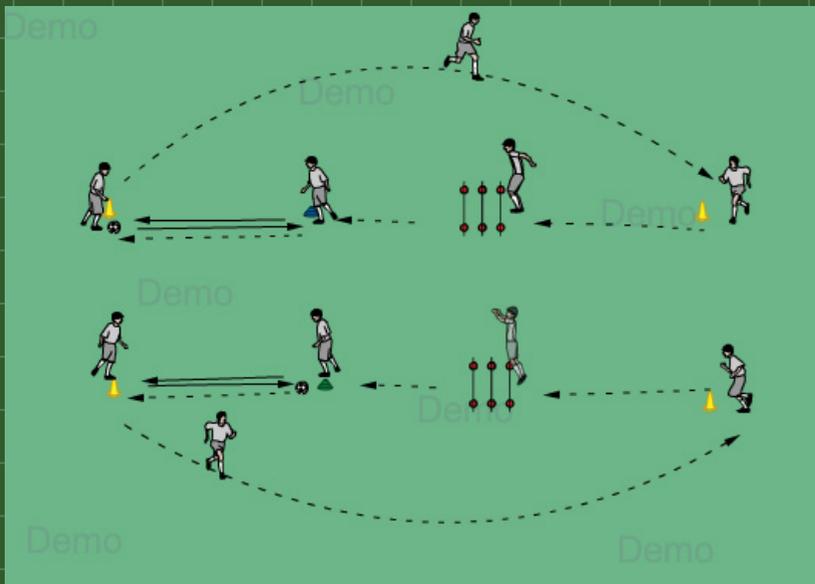


# Latihan Kekuatan 1



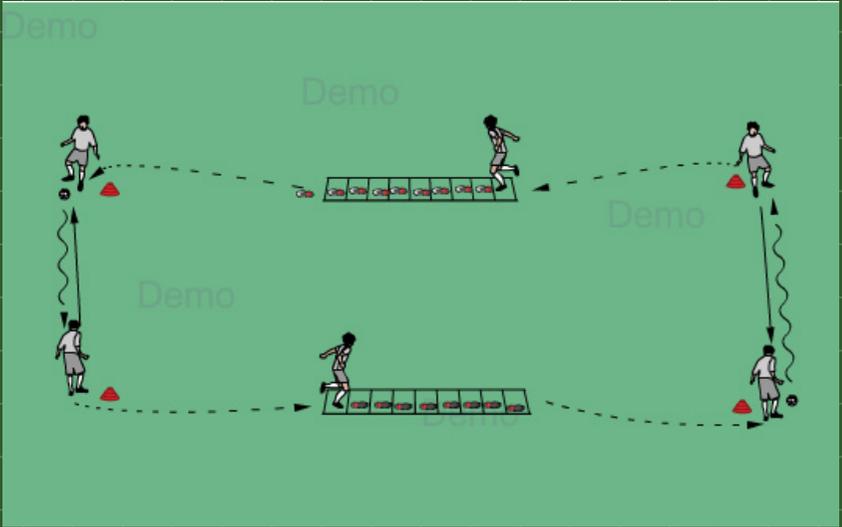


## Latihan Kekuatan 2 Kombinasi Kontrol dan Mengoper Bola



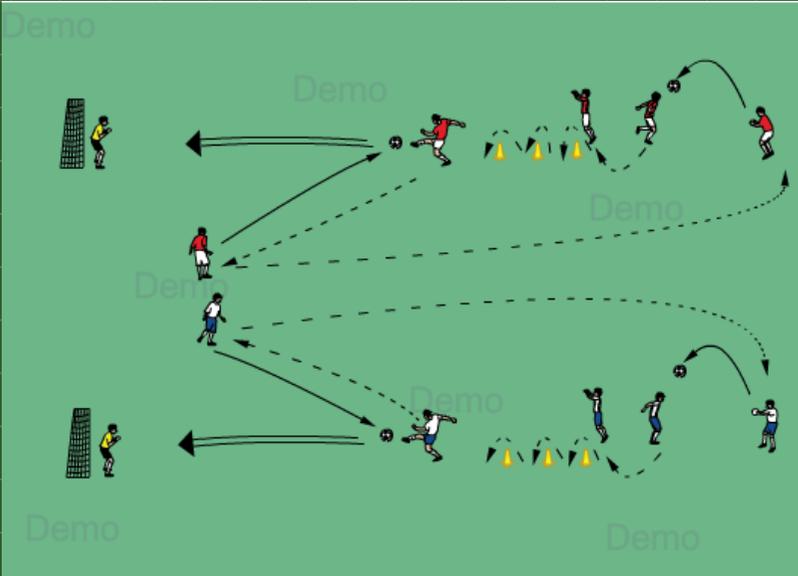


## Latihan Kekuatan Kombinasi Menggiring dan Mengoper Bola





## Latihan Kekuatan Kombinasi Menembak Bola ke Gawang



### KETERANGAN GAMBAR:

- |  |                                 |  |                             |
|--|---------------------------------|--|-----------------------------|
|  | Bola                            |  | Ledder/Tangga Latihan       |
|  | Arah Pergerakan Pemain          |  | Sepatu (Tanda Langkah Kaki) |
|  | Arah Pergerakan Bola            |  | Gawang Mini/Rintangan       |
|  | Arah Pergerakan Menggiring Bola |  | Papan Pantul                |
|  | Arah Menembak Bola              |  | Gawang                      |
|  | Kun/Kerucut                     |  |                             |

## Unsur Kelenturan

Kelenturan dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang gerakanya. Selain persendian, kelenturan juga ditentukan oleh keelastisan otot-otot tendon dan ligamen. Kelenturan atau kelenturan mengacu pada rentang gerakan dalam sendi atau serangkaian sendi, dan panjang otot yang melintasi sendi untuk menginduksi gerakan membungkuk. Setiap orang memiliki kemampuan berbeda-beda dalam melakukan kelenturan karena terdapat perbedaan panjang otot.



## Pemanasan

Pemanasan adalah rangkaian kegiatan mempersiapkan organ tubuh sebelum melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan meregangkan otot-otot anggota tubuh agar terhindar dari cedera. Pemanasan juga bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh supaya tubuh betul-betul telah siap untuk beraktivitas lebih berat. Pemanasan dapat dibedakan menjadi pemanasan dinamis (bergerak) dan pemanasan statis (diam).



### Pemanasan Dinamis (bergerak)

Pemanasan dinamis adalah pemanasan yang pelaksanaannya dilakukan dengan cara menggunakan gerakan-gerakan saling berkesinambungan atau berkaitan. Pemanasan dinamis bertujuan meningkatkan aliran darah ke bagian daerah yang akan bekerja dan merangsang sistem saraf di seluruh anggota tubuh.

**Pemanasan Statis (Diam)**



**Pemanasan Dinamis (bergerak)**

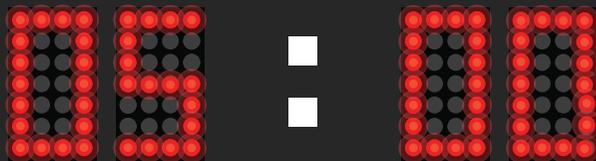


### **Pemanasan Statis (Diam)**

Pemanasan statis (diam) adalah pemanasan yang pelaksanaannya dilakukan dengan cara tidak bergerak, tetapi dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari anggota tubuh bagian atas menuju anggota tubuh bagian bawah (dari kepala sampai kaki).

Pemanasan statis dilakukan agar otot-otot siap melakukan aktivitas yang lebih berat, sehingga terhindar dari cedera karena otot sudah mengalami pengenduran/penguluran atau elastis.

B A B



# Taktik dan Strategi dalam Sepak Bola

Pada permainan sepak bola, sebelas pemainnya memiliki nama posisi dan tugas yang berbeda-beda. Pada umumnya dalam permainan sepak bola terbagi menjadi empat empat posisi pemain sesuai dengan area dan tugasnya, yaitu penjaga gawang/kiper, pemain bertahan, gelandang, dan penyerang (*striker*).





## Penjaga Gawang/Kiper

Penjaga gawang biasa menempati posisi di barisan paling belakang dan di bawah mistar gawang. Seorang penjaga gawang memiliki tugas utama menjaga gawang regunya dari kebobolan/kemasukan bola. Seorang penjaga gawang sebagai baris pertahanan terakhir dari timnya harus memiliki beberapa keterampilan khusus sebagai penjaga gawang. Keterampilan khusus tersebut adalah keterampilan dalam menangkap bola dan memiliki reaksi gerak yang baik dalam menghalau bola agar tidak terjadi gol. Seorang penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan. Oleh karena itu, seorang penjaga diperbolehkan menggunakan sarung tangan untuk melindungi tangan dan memudahkan dalam menangkap bola.



## Pemain Bertahan/Pemain Bawah/ Bek

Pemain bertahan adalah pemain yang berada di area pertahanan, di depan penjaga gawang. Skema yang ideal dalam permainan sepak bola adalah menggunakan empat atau tiga pemain bertahan, namun harus sesuai dengan strategi yang akan dipergunakan dalam pertandingan.

Seorang pemain bertahan memiliki tugas utama menghalau serangan lawan ketika pemain lawan masuk ke areanya agar pemain lawan tidak mudah mencetak gol. Pemain bertahan biasanya terbagi menjadi bek tengah yang areanya berada di sekitar depan kiper dan bek yang berposisi di sebelah kanan dan kiri dari area pertahanan. Pada masa sekarang ini tugas seorang pemain bertahan dalam pertandingan juga dituntut dapat membantu serangan yang dilakukan oleh timnya.

## Pemain Tengah/Gelandang

Pemain tengah atau sering disebut dengan pemain gelandang adalah pemain yang posisinya berada di area depan dari para pemain bertahan. Pemain gelandang terdiri atas gelandang bertahan dan gelandang serang. Gelandang bertahan bertugas untuk membantu barisan pertahanan ketika timnya diserang oleh lawan. Dengan kata lain, gelandang bertahan bertugas untuk memutus serangan dari tim lawan. Tugas pemain gelandang serang adalah membantu pemain depan dalam melakukan penyerangan ke daerah lini pertahanan lawan. Pemain gelandang berfungsi sebagai penghubung di setiap lini daerah permainan, terutama bagi pemain gelandang yang berposisi di tengah.

## Pemain Penyerang/*Striker*

Pemain sepak bola yang bertugas menciptakan gol adalah pemain penyerang atau *striker*. Pemain penyerang berada di depan pemain gelandang. Pemain yang berposisi sebagai pemain penyerang adalah ujung tombak tim untuk membobol gawang tim lawan. Jumlah pemain yang dapat dijadikan sebagai pemain penyerang atau *striker* bergantung formasi yang akan digunakan oleh sebuah tim. Formasi tersebut disesuaikan dengan strategi yang dirancang oleh seorang pelatih. Pelatih bisa memasang satu, dua, dan tiga pemain penyerang, bahkan bisa memasang empat pemain penyerang sekaligus. Hal tersebut tentunya disesuaikan dengan kebutuhan di lapangan.



## Formasi 4-4-2

Formasi 4-4-2 merupakan formasi yang menggunakan empat pemain bertahan, empat pemain tengah atau gelandang, dan dua pemain depan atau *striker*. Formasi ini memiliki keunggulan dan kekurangan. Keunggulannya adalah memiliki lini belakang yang seimbang, dengan empat pemain bertahan/bek, sehingga dua pemain bertahan yang berada di bek kanan dan bek kiri dapat berperan sebagai *wing back* untuk membantu serangan dari sayap, sehingga area lini tengah menjadi lebih seimbang karena dua pemain gelandang sayap dan dua gelandang tengah menguasai permainan di lapangan tengah. Dengan dua orang *striker* yang ditempatkan di lini depan menjadi lebih seimbang, sehingga duet striker tersebut bisa bekerja sama dalam melakukan serangan ke daerah jantung pertahanan lawan.

Kelemahan formasi 4-4-2 adalah apabila lini tengah dapat ditembus oleh pemain lawan, pemain lawan tersebut akan langsung berhadapan dengan pemain bertahan karena tidak terdapat pemain pelapis di lini tengah. Dengan menempatkan dua orang penyerang, memungkinkan lemahnya gempuran terhadap daerah pertahanan lawan ketika berhadapan dengan tim lawan yang bermain bertahan. Empat pemain bek yang dipasang, bila tidak bisa menjadi seorang pemain *wing back*, daya gempur serangannya kurang maksimal dan tidak efektif.

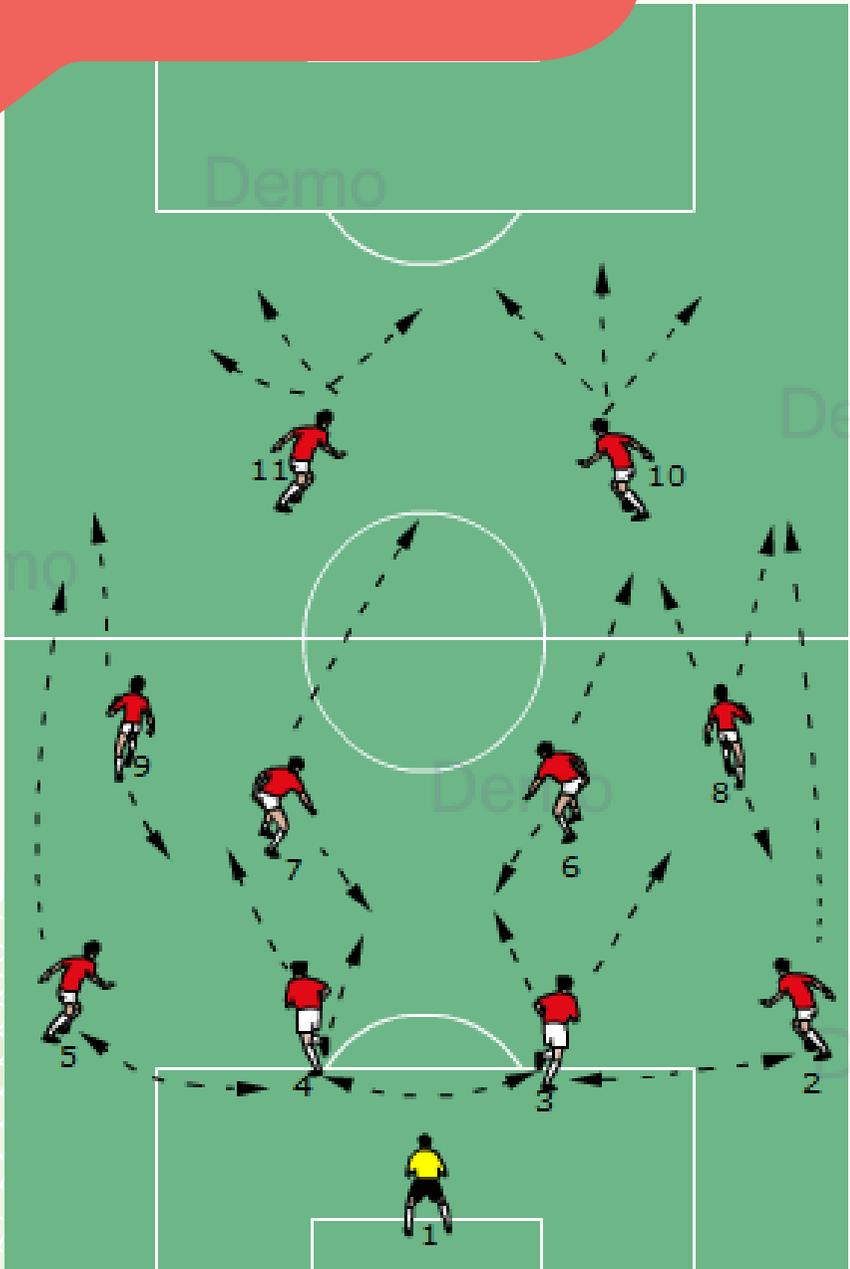
### Formasi 4-3-3

Formasi 4-3-3 adalah formasi dalam pertandingan yang memainkan empat pemain bertahan/bek. Dua pemain sebagai bek tengah dan satu pemain sebagai bek kanan serta satu pemain sebagai bek kiri. Selanjutnya, meletakkan tiga pemain gelandang: dua pemain sebagai gelandang bertahan dan satu orang pemain sbagai gelandang serang atau juga sering disebut sebagai *playmaker*.

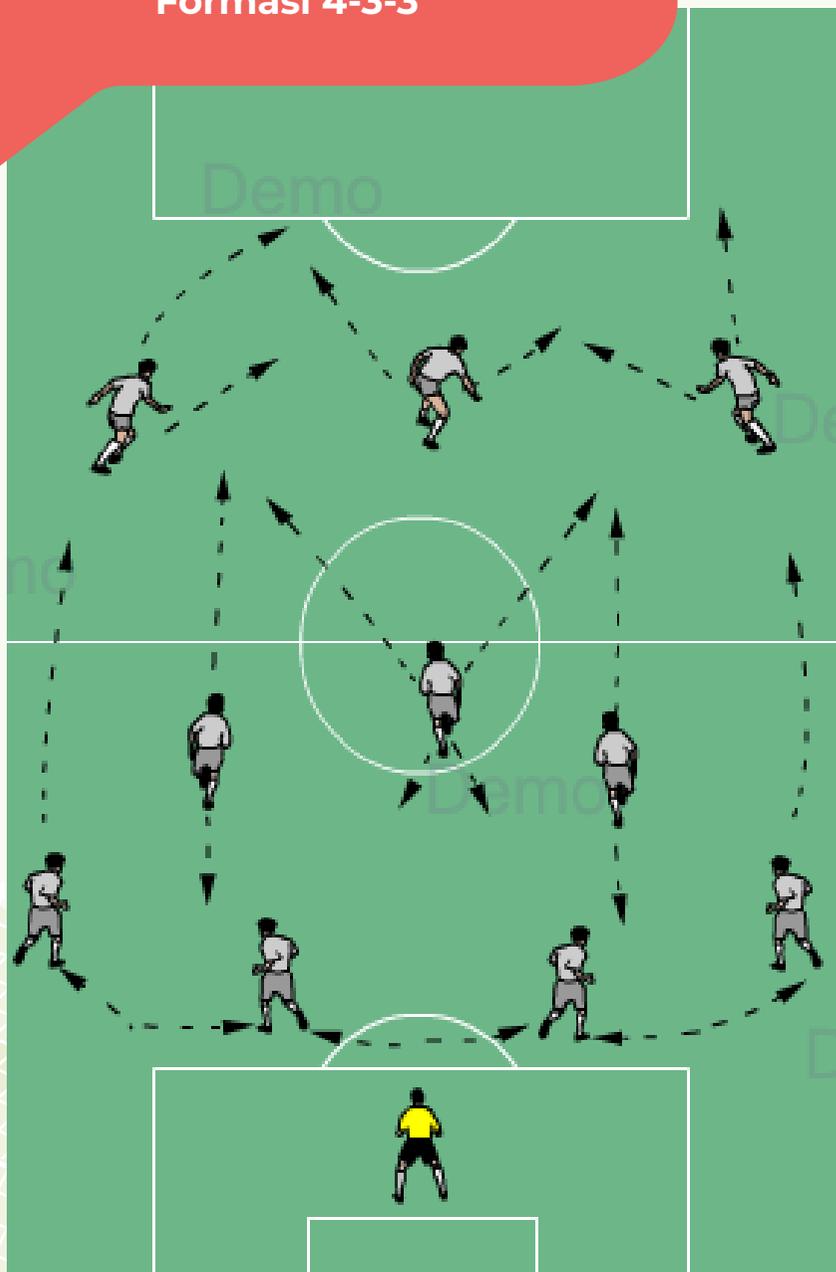
Selain itu, formasi ini memainkan tiga orang pemain yang berada di depan atau penyerang (*striker*). Tugas tiga pemain depan ini adalah satu orang sebagai pemain yang menjadi target serangan di daerah pertahanan lawan, sedangkan dua orang pemain depan berada di sisi sayap kiri dan kanan daerah jantung pertahanan lawan. Penggunaan formasi 4-3-3 ini memiliki keunggulan dan kekurangan. Keunggulan dari formasi 4-3-3 ini antara lain adalah permainan di sisi sayap lebih aktif dan efektif dalam mengancam daerah pertahanan lawan. Dengan formasi ini, menahan pemain sayap dari tim lawan ketika akan melakukan overlap ke depan menjadi lebih efektif. Area lapangan tengah dengan formasi ini akan lebih mudah dikuasai.

Kekurangan formasi 4-3-3 adalah setiap pemain dituntut memiliki kemampuan bermain yang dinamis, sehingga dibutuhkan pemain yang memiliki daya pikir yang cepat dan memiliki kondisi fisik yang prima. Dengan formasi ini, pemain lawan dapat memanfaatkan kondisi yang ada ketika tim kehilangan bola.

## Formasi 4-4-2



## Formasi 4-3-3



## DAFTAR KATA dan ISTILAH SEPAK BOLA

- adu penalti** : tendangan yang dilakukan setelah pertandingan berakhir imbang dan telah melalui babak *extra time*, sesuai peraturan, biasanya dilakukan oleh lima orang penendang dari masing-masing tim
- agregat** : skor total hasil pertandingan kandang dan tandang
- ball possession** : penguasaan bola oleh suatu tim dalam suatu pertandingan
- bek** : pemain berposisi belakang atau bawah pertahanan yang memiliki tugas menjaga atau menangkis serangan lawan
- corner kick** : tendangan yang dilakukan di daerah sudut lapangan karena bola melewati garis gawang setelah menyentuh pemain bertahan
- counter attack** : serangan balik
- crossing** : umpan silang/umpan lambung
- degradasi** : penurunan kasta bagi klub yang terendah di liga utama, klub dalam pertandingan
- 

## DAFTAR KATA dan ISTILAH SEPAK BOLA

- diving** : pemain yang sengaja menjatuhkan diri, seolah-olah dilanggar oleh pemain lawan, tapi pada kenyataannya hanya dirinya yang jatuh
- ekstra time** : babak tambahan yang diberikan setelah kedua tim bermainimbang karena dalam laga tersebut salah satu tim diwajibkan menang
- foul** : istilah terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh pemain, baik disengaja maupun tidak disengaja
- free kick** : tendangan bebas yang dilakukan setelah terjadinya pelanggaran
- full time** : waktu penuh dalam pertandingan, yakni dari dua babak yang dilaksanakan
- goal kick** : jenis lapangan yang bahannya menyerupai karet dan sering disebut lapangan rubber
- gol bunuh diri** : gol yang dilakukan ke gawang sendiri
- half time** : waktu istirahat di antara dua babak dalam suatu pertandingan.

## DAFTAR KATA dan ISTILAH SEPAK BOLA

- Handsball** : pelanggaran yang terjadi karena pemain menyentuh bola dengan tangan  
menyentuh tangan
- injury time** : waktu tambahan yang diberikan oleh wasit dalam suatu pertandingan
- intercept** : memotong/merampas umpan lawan
- kartu kuning** : tanda peringatan yang diberikan wasit karena pemain melakukan pelanggaran keras secara sengaja atau tidak sengaja terhadap pemain lawannya
- kartu merah** : tanda peringatan yang diberikan wasit kepada pemain karena melakukan pelanggaran fatal. kartu merah juga diberikan apabila pemain telah mendapat kartu kuning dua kali pemain yang diberi kartu merah oleh wasit, sehingga pemain tersebut harus meninggalkan (keluar) area dalam lapangan permainan
- kickoff** : tendangan pertama sebagai awal dimulainya sebuah permainan/ pertandingan
- offside** : seorang pemain penyerang berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan daripada pemain bertahan lawan sebelum bola diumpan oleh teman satu timnya
- 

## DAFTAR KATA dan ISTILAH SEPAK BOLA

- out** : apabila bola yang dipakai dalam pertandingan keluar dari area lapangan permainan
- penalti** : tendangan yang dilakukan ketika terjadi pelanggaran di dalam daerah kotak penalti oleh regu bertahan
- tendangan gawang** : tendangan yang dilakukan dari daerah gawang karena bola telah keluar melewati



# Ekstrakurikuler Sepak Bola Jenjang SMP



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Jalan Jenderal Sudirman, Senayan  
Jakarta, 10270  
Telp : 021 - 57900089, Fax: (021) 572 5649  
Laman : [www.kemdikbud.go.id](http://www.kemdikbud.go.id)



SMP BERMUTU  
Prestasi Hebat,  
Karakter Kuat



pesdik  
generasi hebat  
berkarakter

ISBN: 978-623-95913-8-0



@[pesertadidik.dit.smp](https://www.instagram.com/pesertadidik.dit.smp)



Peserta Didik Direktorat SMP



[Pesertadididitsmp@gmail.com](mailto:Pesertadididitsmp@gmail.com)