

## Teknik-Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Posted by iqbal anjoh - 10 May 2012 15:44

---

NAMA :MUH IQBAL

NIS :111186

KELAS :X-5

### Teknik-Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

#### 1. Teknik Dasar Menendang Bola

##### a. Menendang dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya :



- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan
- Letakkan kaki tumpuh di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- Pergelangan kaki yang akan di gunakan menendang di putar ke luar dan di kunci
- Pandangan terpusat pada bola
- Tarik kaki yang akan di gunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan

b. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukannya :



- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola
- Letakkan kaki tumpu di samping bola
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- Pergelangan kaki yang akan di gunakan menendang diputar kedalam dan di kunci
- Pandangan terpusat pada bola
- Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang,lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki di putar ke arah dalam

c. Menendang bola dengan punggung kaki

Cara melakukannya :



- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola
- Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- Pergelangan kaki yang akan di gunakan menendang ditekuk ke bawah dan dikunci
- Pandangan terpusat pada bola

- Tarik kaki yang akan di gunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan kearah bola
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola

## 2. Teknik dasar menghentikan bola

### a. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya :

- Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola
- Putar pergelangan kaki yang akan di gunakan menahan bola ke arah luar dan di kunci
- Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola
- Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan

### b. Menghentikan bola dengan telapak kaki

Cara melakukannya :



- Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah datangnya bola
- Sikap kedua lengan di samping badan
- Sikap badan agak condong ke depan

- Pada saat bola datang sambut dengan telapak kaki menghadap ke depan, hingga posisi tumit ada di bawah
- Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dan tanah dengan lutut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak kaki, sedangkan tumpuan berat badan pada kaki yang lainnya

c. Menghentikan bola dengan punggung kaki

Cara melakukannya :

- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah datangnya bola
- Tarik pergelangan kaki ke bawah dan di kunci
- Julurkan kaki yang di gunakan menahan bola ke arah datangnya bola dengan lutut agak tertekuk
- Tarik kembali kaki ke belakang mengikuti arah gerakan bola menyentuh punggung kaki, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan

3. Teknik dasar menggiring bola

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya :



- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- Pergelangan kaki di putar ke luar dan di kunci

- Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dari berat badan di bawah ke depan
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukannya :



- Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- Pergelangan kaki di putar ke luar dan di kunci
- Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah
- Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak di gunakan menggiring bola

=====