

**MANFAAT PERSATUAN SEPAK TAKRAW
BAGI REMAJA DAN MASYARAKAT
DESA REJOSARI TIMUR KECAMTAN TERSONO
KABUPATEN BATANG**

Karya tulis

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Mengikuti Ujian Nasional (UN)
SMA Wahid Hasyim Tersono

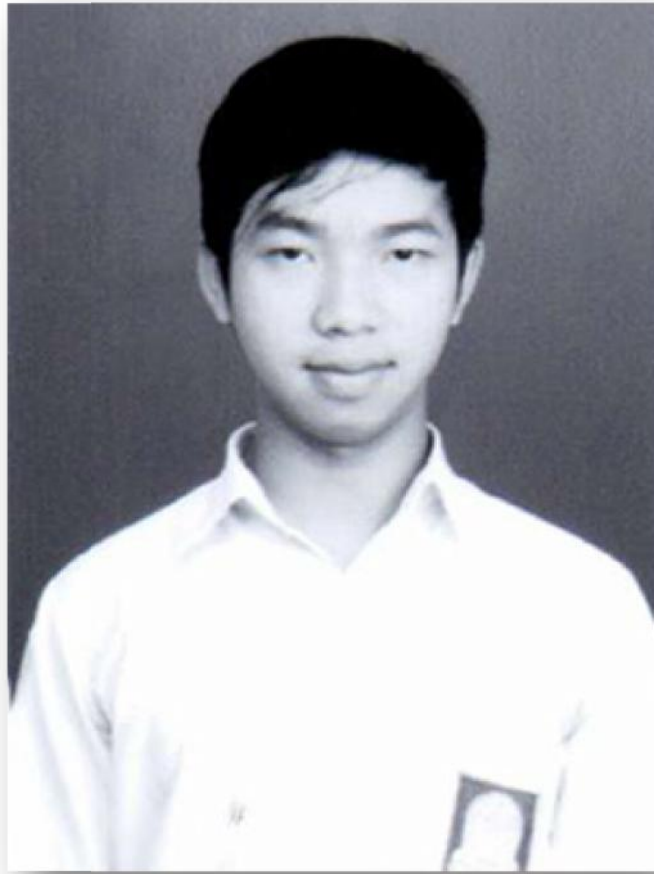


Disusun Oleh

Nama : Miftahus Surur
NIS : 1375
Kelas : XII-IPS-I
Progam : Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)

LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
SMA WAHID HASYIM TERSONO
TAHUN PELAJARAN 2011/2012

IDENTITAS



Nama : Miftahus Surur
Tempat Tanggal Lahir : Batang, 30 Januari 1994
Alamat : Desa Rejosari Timur Kec. Tersono RT 02, RW 06
Agama : Islam
NIS : 1375
Kelas : XII-IPS-1
Progam : Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)
Judul Karya Tulis : "MANFAAT PERSATUAN SEPAK TAKRAW
BAGI REMAJA DAN MASYARAKAT DESA
REJOSARI TIMUR"

PENGESAHAN

Karya tulis ini diterima dan disahkan oleh dewan pembimbing karya tulis SMA Wahid Hasyim Tersono, guna melengkapi syarat Ujian Nasional tahun pelajaran 2011/2012, pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui

Kepala SMA Wahid Hasyim
Tersono Batang

Pembimbing
Karya Tulis

Drs. Aminudin

Dhidhik Budiarto,A.Ma

MOTTO

1. Jangan pernah sia-siakan apa yang telah kita raih.
2. Emosi tidak akan membimbingmu pada suatu pemikiran atau tindakan positif. oleh sebab itu tenangkan dirimu.
3. Maafkan kesalahan masa lalu, jangan sesali. Kemudian tegaslah membebaskan diri untuk hidup seutuhnya sekarang, dan dimasa depan.
4. Tuhan memuliakan mereka yang mau bekerja keras. Dan modal utama untuk keberhasilan adalah kerja keras yang diiringi doa.
5. Jangan berhenti berupaya ketika menemui kegagalan. Karena kegagalan adalah cara Tuhan mengajari kita tentang arti kesungguhan.
6. Jangan pernah menyerah! Jika Tuhan belum menjawab doamu, itu karena Tuhan punya rencana yg lebih baik tuk hidupmu.

(<http://www.jadilah.com/2011/09/kata-kata-mutiara.html>)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu serta keluarga di rumah.
2. Bapak Drs. Aminudin selaku kepala SMA Wahid Hasyim Tersono.
3. Bapak dan Ibu guru SMA Wahid Hasyim Tersono.
4. Siswa-siswi pelajar SMA Wahid Hasyim Tersono.
5. Para pembaca.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Atas berkat rahmat Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang dengan segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq , hidayah, serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berjudul " MANFAAT PERSATUAN SEPAK TAKRAW BAGI REMAJA DAN MASYARAKAT DESA REJOSARI TIMUR" dengan tanpa adanya suatu halangan apapun.

Dasamping itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan motivasi, saran, petunjuk dan bimbingan yang sangat membantu penulis dalam menyusun karya tulis ini, terutama:

1. Bapak Drs. Aminudin selaku kepala SMA Wahid Hasyim Tersono.
2. Bapak Dhidhik Budiarto,A.Ma selaku pembimbing karya tulis ini, yang telah memberikan bimbingan dalam pembuatan karya tulis ini.
3. Bapak Ibu, Kakak Adik di rumah dan teman-teman semua yang telah memberikan dorongan, semangat dan motivasi kepada penulis, sehingga menggugah semangat penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.

Penulis menyadari, bahwa isi dari karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharap kepada pembaca yang budiman untuk dapat memberikan kritik maupun saran kepada penulis, sehingga dapat menyempurnakan karya tulis ini. Dan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat, khususnya bagi penulis sendiri, serta bagi para pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Tersono,26 Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN IDENTITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Alasan Pemilihan Judul	1
B. Tujuan Pembuatan Kaya Tulis	2
C. Pembatasan Masalah	2
D. Metode Pengumpulan Data	3
E. Sistematika Penulisan.....	3
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Sepak Takraw	5
B. Pengertian Pelatihan	6
C. Manfaat Secara Umum.....	6
D. Sejarah di Mulainya Permainan Sepak Takraw	6
BAB III : MANFAAT SEPAK TAKRAW BAGI REMAJA DAN BAGI MASYARAKAT DESA REJOSARI TIMUR	
A. Sejarah Berdirinya Pelatihan Sepak Takraw	9
B. Memulai Latihan	9
1. Persiapan Latihan	9
2. Pemanasan dan Peregangan.....	9
C. Mengajarkan Berbagai Teknik dan Keterampilan Bersepak Takraw	11
1. Teknik Dasar Bersepak Takraw	11
2. Teknik Lanjut Permainan Takraw	12

3. Teknik Bermain Permainan Takraw	12
4. Metode Pengajaran Permainan Takraw	12
D. Latihan Mengoper dan Menendang Takraw	13
1. Konsep Dasar yang Harus dikuasai	13
2. Cara Mengoper Takraw Keteman.....	13
3. Cara Menendang Takraw.....	14
E. Menghentikan dan Menendang Takraw	18
1. Konsep Dasar Menghentikan Takraw	18
2. Latihan Menghentikan atau Mengontrol Takraw ..	18
3. Menggiring Takraw	19
4. Cara Melakukan Tendangan	20
F. Manfaat Bermain Sepak Takraw di Desa Rejosari Timur	21
1. Kesehatan Jasmani.....	21
2. Memajukan Sepak Takraw di Desa Rejosari Timur	21
3. Menambah Wawasan.....	21

BAB IV : PENUTUP

A. Simpulan.....	23
B. Saran	24

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

Sepak takraw merupakan suatu kegiatan olah raga yang di gemari dan sangat populer di kalangan remaja, dengan bersepak takraw kita dapat mempunyai jasmani yang segar, bugar, dan sehat.

Dengan ini penulis akan mengkaji tentang cara pelatihan dan manfaatnya. Agar kita sebagai pelajar SMA Wahid Hasyim dapat mengetahui manfaat dari berolah raga terutama bermain sepak takraw. Salah satu manfaatnya adalah agar kita sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Dan untuk lebih jelasnya didalam bab ini akan di jelaskan tentang alasan pemilihan judul, tujuan pembuatan karya tulis, pembatasan masalah, metode pengumpulan data dan sistematika penulisan.

A. Alasan Pemilihan Judul

Penulis dalam memilih dan menyusun karya tulis yang berjudul “Manfaat Persatuan Sepak takraw dan Bagi Masyarakat Desa Rejosari Timur Kecamatan Tersono Kabupaten Batang” karena adanya hal-hal yang mendorong penulis untuk menulis karya tulis ini. Hal-hal tersebut antara lain:

1. Penulis beranggapan bahwa jika pelatihan itu sangat penting, karena latihan adalah dasar dari segala tindakan terutama dalam hal sepak takraw.
2. Penulis ingin berusaha agar prestasi di SMA Wahid Hasyim menjadi lebih meningkat dan berprestasi.
3. Penulis ingin menambah dan berbagi pengetahuan tentang pengetahuan tatacara bermain sepak takraw agar semua pelajar bisa bermain sepak takraw.
4. Penulis ingin mengungkap apa-apa saja manfaat dari bermain sepak takraw.
5. Penulis merasa senang dan nyaman dalam mengkaji tentang pelatihan sepak takraw.
6. Tempat latihan sepak takraw dekat dengan rumah tinggal penulis.

7. Penulis mengenal dekat pelatih dan para siswa yang berlatih.

B. Tujuan Penbuatan Karya Tulis

Setiap penulisan pasti mempunyai tujuan. Seperti halnya penulis dalam membuat karya tulis ini pasti juga mempunyai tujuan tertentu yaitu tujuan khusus (formal) dan tujuan umum.

1. Tujuan khusus (formal)

Secara khusus karya tulis ini disusun sebagai salah satu syarat agar dapat mengikuti Ujian Nasional (UN) SMA Wahid Hasyim Tersono.

2. Tujuan Umum

Secara umum karya tulis ini mempunyai tujuan diantaranya sebagai berikut :

- a. Untuk menambah pengetahuannya tentang bermain takraw.
- b. Memberi pengetahuan kepada pembaca tentang pengetahuan bersepak takraw.
- c. Penulis ingin melatih dan mengemukakan pikirannya serta menambah pengetahuan yang pernah di dapatkan di sekolah maupun di luar sekolah lewat karya tulis ini.
- d. Penulis merasa tertarik dengan adanya pelatihan ini.

C. Pembatasan Masalah

Agar dalam penyusunan karya tulis ini pembahasannya tidak terlalu menyimpang dari apa yang diharapkan, maka penulis membatasi masalah-masalah apa saja yang akan di uraikan.

Pembatasan masalah yang akan di uraikan antara lain sebagai berikut :

1. Pengetahuan sepak takraw, penulis hanya akan mejabarkan tentang pengetahuan sepak takraw, dan berbagai manfaatnya.
2. Pengetahuan sepak takraw hubungannya dengan jasmani, penulis hanya akan menjelaskan kaitannya dengan jasmani, berbagai pelatihan dalam bermain sepak takraw.

3. Pengetahuan sepak takraw hubungannya dengan ilmu penjas, penulis akan menguraikan pengetahuan tentang cara hidup sehat.
4. Manfaat pengetahuan sepak takraw, penulis hanya akan menjelaskan manfaat bagi kita sebagai pelajar.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penyusunan karya tulis ini agar datanya lengkap dan tidak menyimpang, penulis menggunakan metode-metode pengumpulan data. Karena berkaitan dengan ilmu pengetahuan penulis hanya menggunakan tiga (3) metode pengumpulan data. Metode-metode tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Metode wawancara (interview)

Penulis secara langsung akan mewawancarai orang-orang yang mempunyai pengetahuan tentang sepak takraw.

2. Metode keperpustakaan (library)

Penulis mencari dan membaca buku-buku yang berkaitan dengan pengetahuan tentang sepak takraw.

3. Metode observasi

Metode atau cara ini sengaja dilakukan untuk dapat mengetahui dan mengamati secara langsung apa yang penulis temukan atau jumpai di obyek tersebut. Sehingga penulis mengetahui bagaimana tata letak dan keadaan obyek tersebut.

E. Sistematika Penulisan

Agar karya tulis ini terarah dan sistematis, maka penulis membuat urutan-urutan dalam menulis yaitu sebelum membuat isi penulis terlebih dahulu menyajikan halaman judul, halaman identitas, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar dan daftar isi.

Dalam penulisan karya tulis ini penulis membagi kedalam (4) bab yang masing-masing memuat hal-hal sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan yang meliputi alasan pemilihan judul, tujuan penulisan karya tulis, pembatasan masalah, metode penulisan karya tulis, dan sistematika penulisan.

BAB II : landasan teori yang meliputi pengertian sepak takraw yang berkaitannya / berhubungan dengan kesehatan jasmani.

BAB III: Berisi tentang pembahasan hasil yang terkait dengan karya tulis ini, seperti tatacara bermain sepak takraw, manfaat pengetahuan bermain takraw, cara berlatih sepak takraw yang baik dan benar, dan bersepak takraw berkaitan dengan kesehatan jasmani agar siswa siswi SMA Wahid Hasyim tetap sehat, jadi siswa siswi dapat terus masuk sekolah.

BAB IV: Simpulan dan saran.

Selain itu, penulis melengkapi karya tulis ini dengan menyertakan daftar pustaka dan lampiran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Sepak Takraw

Sering kita mengira bahwa kita sudah paham dengan apa yang disebut dengan sepak takraw, padahal sesungguhnya, apa yang kita tahu hanyalah luarnya atau secara garis besar saja. Sepak takraw adalah olahraga permainan yang sangat populer. Hampir setiap orang di muka bumi menggilai olahraga ini, namun saat kita tanyakan kepada mereka apa sejatinya pengertian sepak takraw, belum tentu mereka akan dapat menjawabnya.

Secara umum, sepak takraw adalah sebuah olahraga atau permainan menggunakan object yang disebut takraw yang melibatkan dua tim yang saling berlawanan. Dalam permainan, target dari masing – masing tim adalah mencetak point, yakni memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara yang sah. Setiap pertandingan sepak takraw dipimpin oleh seorang wasit serta tiga asisten. Dua asisten bertugas sebagai penjaga garis, sementara satu yang lain sebagai wasit cadangan serta wasit keempat. Di Eropa, uji coba penggunaan 5 wasit dalam sebuah pertandingan sedang dilakukan. Selain tiga asisten yang telah disebutkan, ada lagi dua orang wasit yang berjaga di samping gawang, fungsinya adalah melihat apabila ada pelanggaran atau menentukan sebuah point disahkan atau tidak.

Di Amerika sendiri, istilah sepakbola mungkin sedikit berbeda dengan di belahan dunia yang lain. sepakbola seperti yang kita kenal, disebut dengan istilah “Tersoss”, sedangkan “Takraw” adalah untuk olahraga khas Amerika yakni American Takraw. Dengan mengetahui apa pengertian sepak takraw diharapkan kita akan makin menyenangi olahraga permainan ini dan semakin mengembangkannya.

Jika kita penggal dari suku katanya, yakni sepak-takraw, di kamus besar bahasa Indonesia, sepak diartikan sebagai gerakan memukul sesuatu dengan kaki, yang mana dilakukan dengan cara mengayunkan kaki. Arah ayunan kakinya bisa ke muka atau ke sisi. Persamaan kata dari sepak adalah tendang.

Kemudian suku kata kedua yakni takraw, adalah benda bulat yang dibuat dari karet dan sabagainya, yang digunakan untuk bermain-main. Sementara arti sepak takraw sendiri adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim, di mana jumlah pemain masing-masing tim sebanyak 6. 3 Pemain tersebut terdiri dari penyerang atau lini depan, sayap atau lini tengah, dan defender atau lini belakang. Dan satu pemain lagi yang dalam pengertian sepak takraw disebut dengan liberow atau penjaga pertahanan daerah.

B. Pengertian Pelatihan

Pelatihan merupakan Serangkaian aktivitas yang memberikan kesempatan untuk mendapatkan dan meningkatkan tehnik dalam bermain sepak takraw, misalnya seorang pemain ingin mengikuti sebuah seleksi, maka ia harus giat berlatih agar bisa masuk tim inti. Idealnya pelatihan harus dirancang untuk mewujudkan tujuan-tujuan tertentu seperti contoh di atas. Pelatihan sering dianggap sebagai aktivitas yang paling umum dan para pelatih selalu menyuruh para pemainnya giat dalam berlatih. Agar para pemainnya tidak hanya untuk kebugaran tubuh semata tetapi agar lebih terampil dan mahir dalam mengolah sikulit bundar, dan dapat menjuarai dalam suatu pertandingan . maka berlatih sangatlah penting.

C. Manfaat Pelatihan Secara Umum

Memberikan batasan tentang manfaat nyata yang dapat diperoleh dengan adanya program pelatihan yang dilaksanakan oleh para pelatih terhadap pemainnya, yaitu sebagai berikut:

D. Sejarah di Molainya Permainan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw adalah salah satu olah raga yang mendunia. Laki-laki, perempuan, anak-anak bahkan kakek semuanya mencintai sepak takraw. Banyak dari mereka berasumsi bahwa awal mula sejarah sepak takraw berasal dari inggris, tapi ternyata sejarah mencatat bahwa permainan sepak takraw

sudah ada sejak 3000 tahun yang silam di berbagai pelosok dunia dalam bentuk yang berbeda-beda. Akan tetapi berbicara sejarah awal mula munculnya sepak takraw hingga sampai saat ini masih mengundang perdebatan. Karena ada beberapa document yang menjelaskan permainan sepak takraw sudah ada sejak masa romawi dan lain sebagainya. Namun secara resmi awal mula permainan sepak bola lahir dari daratan cina, hal tersebut dinyatakan oleh FIFA sebagai badan sepak takraw dunia, yaitu berawal dari permainan masyarakat cina pada abad ke-2 sampai abad ke-3 sebelum masehi, dimana olah raga ini dikenal dengan nama “thu-shu”. Dalam document lain sejarah sepak takraw datangnya dari negeri jepang, sejak abad ke-8 masyarakat jepang telah mengenal permainan sepak takraw. Dari berbagai pernyataan tentang asal usul sejarah olah raga sepak takraw tersebut yang jelas dari dulu hingga sekarang permainan sepak takraw dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan enam orang.

Menurut Bill Muray, pakar sejarah sepak takraw, dalam bukunya *The World Game: A History of Teross*, sepak takraw sudah dimainkan sejak awal Masehi. Saat itu, orang-orang di era Mesir Kuno sudah mengenal permainan membawa dan menendang bola yang dibuat dari buntalan kain linen. Sejarah Yunani Purba juga mencatat ada sebuah permainan yang disebut episcuro, permainan menggunakan bola. Bukti itu tergambar pada relief-relief di dinding museum yang melukiskan anak muda memegang bola bulat dan memainkannya dengan paha.

Sepak takraw juga disebut-sebut berasal dari daratan Cina. Dalam sebuah dokumen militer disebutkan, sejak 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Han melakukan sebuah permainan menarik dengan cara menendang bola. Bola yang tendang kala itu adalah bola kulit, kemudian untuk gawangnya mereka menggunakan jaring kecil. Kejadian tersebut terjadi pada abad ke-2 dan ke-3. Selain di Cina, di Jepang permainan ini juga dimainkan oleh masyarakatnya, di sana di sebut dengan kemari. Jauh setelah itu baru kemudian sepakbola mulai dikenal di Eropa. Awalnya di Italian, yakni pada abad ke-16. Lambat lajun permainan menggiring bola ke dalam jaring pun makin populer di Inggris. Permainan ini dianggap sangat menarik sehingga

banyak masyarakat yang memainkannya. Hanya saja karena jaman itu belum ada peraturan sepak takraw, bahkan pengertian sepak takraw pun belum dirumuskan, permainan pun berjalan dengan anarkis.

Berhubung pengertian sepak takraw dan peraturannya saat itu belum diterapkan dan akhirnya permainan berjalan dengan penuh kekerasan, Raja Edward III dari Inggris pun akhirnya melarang permainan sepak takraw, pun juga dengan Raja James dari Skotlandia yang melakukan pelarangan serupa. Hingga dalam waktu yang lama permainan ini tidak ada lagi yang melakukan. Sampai akhirnya pada tahun 1860 an ada beberapa sekolah dan klub yang berkumpul. Mereka kemudian mulai merumuskan tentang peraturan sepakbola. Kala itu, diberlakukan pula pelarangan menggunakan tangan dalam bermain sepak takraw. Juga terjadi pemisahan antara pengertian sepak takraw (teross) dengan hockey.

Jepang pun tidak mau ketinggalan. Sejak abad ke-8, konon masyarakatnya sudah mengenal permainan ini. Mereka menyebutnya sebagai Kemari. Bolanya terbuat dari kulit kijang berisi udara. Yang menarik, ada legenda pada abad pertengahan. Konon saat itu, seluruh desa mengikuti satu permainan bola. Bola yang terbuat dari tengkorak, ditendang satu diantara warga ke arah desa tetangga. Kemudian, oleh si penerima bola di desa itu, bola dilanjutkan ditendang ke desa selanjutnya.

BAB III

MANFAAT PERSATUAN SEPAK TAKRAW BAGI REMAJA DAN MASYARAKAT DESA REJOSARI TIMUR

A. Sejarah Berdirinya Pelatihan Sepak Takraw

Untuk membuat Tim Sepak takraw yang baik tidaklah mudah atau dengan cara instan. Tapi lebih baik dengan cara pembinaan usia dini yang merupakan pembinaan secara berjenjang dan hasilnya akan mendapatkan pemain atau tim yang baik dan dapat mengharumkan nama Desa Rejosari Timur.

SST arsiba didirikan pada tahun 2000 oleh bapak Eddy. Sekolah Sepak Takraw ini didirikan atas dasar pembinaan dan menciptakan cikal bakal pemain sepak takraw yang handal. Sampai saat ini SST Arsiba memiliki seorang pelatih saja yaitu bapak Eddy. Dan siswa yang terdapatpun lumayan banyak dari umur 10 tahun sampai 21 tahun.

B. Memulai Latihan

Latihan yang dapat mendukung dan mempersiapkan perkembangan pemain sangat diperlukan. Melakukan berbagai latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan sifatnya adalah wajib, karena sesungguhnya sukses tidak dapat dicapai melalui jalan pintas. Para pemain harus membangun kekuatan-kekuatan yang diperlukan untuk bertanding. Latihan bukan hanya untuk membekali para pemain dengan berbagai keterampilan, tetapi juga membantu membangun ketahanan dan kekuatan jantung.

1. Persiapan latihan

Persiapan yang harus dilakukan: memakai sepatu sepak takraw, memakai baju seragam, dan menyiapkan berbagai peralatan yang digunakan dalam pelatihan sepak takraw.

2. Pemanasan dan peregangan

Kegiatan pemanasan dan peregangan bertujuan membantu para pemain untuk meregangkan otot-otot tubuh mereka, dan mempersiapkan fisik para

pemain untuk menjalani pertandingan. Berbagai latihan pemanasan dan peregangan diantaranya:

a. Lari pemanasan

1) Berlari dalam Formasi

Berlari dalam formasi adalah taktik yang bagus untuk membangun kerja sama regu. Latihan ini mengajarkan para pemain agar berusaha menyelaraskan langkah dan kecepatan mereka pada saat mengikuti aba-aba dan hitungan pelatih. Tim yang berlari mengelilingi lapangan dalam posisi sempurna, hal ini juga biasanya dilakukan sebelum bertanding.

2) Meniru Gerakan Pemimpin

Latihan ini dimaksudkan untuk menanamkan ketaatan mengikuti perintah dan menendang bola dengan posisi kepala tegak sambil mencermati gerakan pemain lainnya.

3) Melemparkan Bola

Permainan sepak takraw menurut kemampuan mengontrol bola. Latihan ini sangat mengasikkan, dan semakin sering pemain melakukannya, semakin bagus pula control bola mereka. Pada awalnya para pemain akan merasa sangat kaku dan kesulitan menjaga agar bola tetap bergerak lurus. Kesulitan akan hilang dengan sendirinya jika berlatih dengan tekun. Latihan ini meningkatkan kemampuan mengontrol bola, keseimbangan tubuh, dan kelincahan.

b. Peregangan

Setelah melakukan lari pemanasan, pemain harus melakukan peregangan otot. Suruhlah para pemain berdiri melingkar, mengelilingi kapten tim yang akan memimpin gerakan peregangan.

1) Menyentuh ujung kaki

Pelaksanaan: para pemain berdiri dengan kaki terbuka, para pemain harus menepuk tubuh kekiri lalu menyentuh jari kakinya. Jika pemain tidak dapat menyentuh jari kakinya, suruhlah mereka membungkuk semaksimal mungkin. Ulangi gerakan ini ke arah kanan dan ke tengah. Ketika meregangkan tubuh ke tengah ini, pemain harus berdiri dengan

kaki terbuka dan membungkuk kedepan atau mengayang sejauh mungkin kebelakang, sedekat mungkin dengan tanah.

2) Menekuk kaki

Pelaksanaan: para pemain harus berdiri tagak lalu menekuk kaki kanannya dan memegangi telapaknya. Dalam posisi ini, lutut akan mengarah lurus kebawah. Ujung tumit akan menyentuh pantat dan pemain akan berdiri pada satu kaki. Ulangi gerakan yang sama dengan kaki kirinya. Setiap kali pemain berdiri dengan satu kaki, mintalah mereka memandang sejauh 1 atau 1,5 meter kedepan. Jika pemain melihat lurus kebawah, mereka akan limbung.

3) Berdiri dengan Satu Lutut Ditekuk

Pelaksanaan: semua pemain berdiri dengan kaki terbuka. Lalu tekuklah tubuh ke kiri atau ke kanan, dan ujung kaki harus menghadap ke arah tubuh mereka menghadap. Lalu membungkuk ke depan dan menempelkan perutnya ke lutut yang ditekuk. Kaki belakang akan meregang dan ujung kakinya menghadap searah dengan tubuh.

C. Mengajarkan Berbagai Teknik dan Keterampilan Bersepak Takraw

Ada tiga kategori teknik permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada para pemain. Berikut ini tiga cara atau teknik tersebut:

1. Teknik dasar (foundation)

Teknik-teknik yang tergolong sebagai dasar (foundation) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan diatasnya. Jadi keterampilan seperti itu jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain.

2. Teknik lanjut (intermediate)

Teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang di perlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya. Teknik-teknik itu bukanlah teknik bermain yang sesungguhnya, namun merupakan dasar yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan bermain yang sebenarnya.

3. Teknik bermain (game)

Keterampilan-keterampilan bersepak takraw yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim lain. Teknik-teknik permainan ini menunjukkan cara membawa diri di dalam pertandingan yang sesungguhnya.

4. Metode pengajaran bersepak takraw

Cara mengajarkan teknik dan keterampilan bersepak takraw tidak jauh berbeda dengan cara mengajarkan keterampilan psikomotorik lainnya. Berikanlah contoh dan peragaan bagi para pemain setelah pelatih menjelaskannya dalam sebuah format pengajaran yang sederhana, yang terdiri atas pengantar, isi, dan kesimpulan. Kepada para pemain jelaskanlah terlebih dahulu materi apa yang akan mereka pelajari, berikan peragaan teknik, lalu para pemain mengikuti dan mempraktikkannya. Agar para pemain benar-benar belajar dan paham, jelaskan, tunjukkan caranya, dan berikan mereka kesempatan untuk mempraktikkannya.

a. Pengantar

Beritahukan kepada pemain tentang teknik atau keterampilan yang akan diajarkan, dan berikan alasan kepada mereka mengapa itu harus dilakukan, dan apa saja manfaatnya bagi para pemain.

b. Penanaman konsep dasar

Terangkan kepada pemain tentang teknik atau keterampilan yang akan dipelajari, peragakan teknik atau keterampilan yang mereka harus kuasai atau praktikkan, perintahkan para pemain mempraktikkan keterampilan atau teknik tersebut.

c. Latihan berulang-ulang (drill)

Para pemain diperintahkan pemain mengulang teknik atau keterampilan yang diajarkan sebanyak yang diperlukan agar mereka benar-benar menguasainya

d. Kesimpulan

Berikan sedikit evaluasi tentang hasil latihan para pemain, dan jangan lupa lakukanlah koreksi-koreksi yang diperlukan.

D. Latihan Mengoper dan Menendang Takraw

Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki anda ke pemain lain, dengan cara menendangnya. Keterampilan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah tim lawan.

1. Konsep dasar yang harus dikuasai

- a. Pemain harus mengoper atau menendang bola ke arah kaki teman anda atau kepada pemain yang lain di dalam tim.
- b. Tubuh anda harus mengarah ke arah bola itu, sementara lutut anda harus ditekuk ke arah bola.
- c. Dekatkan ujung kaki ke bola tersebut, dan telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola.
- d. Sebelum menendang, pergelangan kaki harus kaku, lalu ayunkan kaki anda untuk menyelesaikannya dengan tendangan.

2. Cara mengoper bola ke teman

Persiapan dalam melakukan latihan ini adalah setiap dua pemain memerlukan sebuah bola dan sebuah gawang (bias diganti dengan sepasang cone).

Buatlah gawang dengan dua cone yang diletakkan dengan jarak kurang lebih satu meter, lalu suruhlah kedua pemain itu berdiri di antara gawang tersebut, keduanya menghadap pada ruang di antara dua cone yang menjadi tiang gawang. Kedua pemain tersebut secara bergantian harus mengoper bola dengan tepat melewati tengah-tengah "daerah lawan". Secara bertahap tambahlah jarak antara kedua pemain dengan net

itu. Latihan ini berguna untuk melatih akurasi dan kesigapan para pemain untuk menjemput bola.

3. Cara menendang bola

Untuk melakukan latihan ini diperlukan dua atau tiga buah bola dan sebuah gawang.

a. Prinsip dasar dan cara efektif dalam melakukan tendangan antara lain:

1) Posisi kepala

Yang dimaksud dengan posisi kepala yaitu sebelum menendang bola haruslah merekam kondisi lapangan, dimana posisi teman dan lawan berada, agar futsal lovers dapat menentukan kearah mana bola akan ditendang. Setelah terekam semua, kepala kemudian mengarah ke bola dan mata mengkoordinasikan bagian dari bola mana yang akan ditendang.

2) Posisi kaki

Jika posisi kaki berada di sisi depan bola, maka bola akan berjalan lurus dan mendatar di tanah. Jika posisi kaki berada disisi samping bola maka tidak terlalu kencang larinya. Sedangkan jika posisi berada di sisi belakang bola, maka hasilnya bola akan melambung tinggi.

3) Bagian dari bola yang akan ditendang

Dalam menendang bagian mana bola yang akan ditendang akan berpengaruh terhadap jalannya bola. Jika menendang sisi kiri bola, maka bola akan bergerak melengkung ke kanan. Jika menendang tepat di bagian tengah bola, maka bola akan bergerak lurus ke depan. Jika menendang dari sisi kanan bola, maka bola akan bergerak menlengkung ke kiri. Sedangkan jika menendang tepat diatas bola, kemungkinan besar bola tidak akan bergerak kemana-mana. Dan jika anda menendang tepat di bagian bawah bola maka bola terangkat serta melambung ke depan.

4) Kekuatan kaki

Laju cepat atau lambatnya bola ditentukan oleh seberapa kuat kaki anda sebelum menendang atau melakukan ancing-ancing.

5) Bagian kaki untuk menendang

Daerah sisi dalam kaki lebih banyak digunakan pada permainan futsal. dikarenakan tingkat keakuratannya cukup tinggi dalam melakukan passing atau umpan.

6) Teknik menendang

Ada enam teknik cara menendang bola. Beberapa dari teknik tersebut sering kita lakukan, namun beberapa yang lain dibutuhkan teknik latihan tersendiri. Ketujuh teknik tersebut :

a) Menendang dengan sisi dalam kaki (Inside of the foot).

Teknik menendang ini digunakan dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (short passing). Teknik menendang ini adalah yang paling sering dilakukan dengan cukup akurat untuk memberikan umpan, tendangan jarak dekat dan biasa dilakukan untuk melakukan tendangan penalty. Dilakukan dengan cara :

b) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.

c) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.

d) Kaki untuk menendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

e) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola.

f) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

b. Menendang dengan sisi luar kaki. Teknik menendang dengan menggunakan sisi kaki bagian luar biasanya dilakukan untuk memberikan umpan menyilang ke rekan yang berada di daerah berlawanan dengan kita atau untuk memberikan umpan-umpan terobosan menipu lawan. Dilakukan dengan cara :

- 1) Posisi badan berada di samping bola ke arah bola akan diumpan.
 - 2) Kaki tumpuan berada dibelakang atau sejajar dengan bola.
 - 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke samping sehingga mengenai bola.
 - 4) Tempatkan kaki tepat di sisi kanan/kiri bola.
 - 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke samping mengikuti arah bola.
- c. Menendang dengan punggung kaki (kura-kura). Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (shooting at the goal). Dilakukan dengan cara :
- 1) Posisi badan berada di belakang bola sedikit condong ke depan.
 - 2) Kaki tumpuan diletakkan di samping bola dan ujung kaki menghadap sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
 - 3) Kaki untuk menendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap sasaran, kemudian ayunkan kedepan
 - 4) Tempatkan punggung kaki tepat di tengah-tengah bola.
 - 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.
- d. Menendang dengan punggung bagian dalam kaki.
- Pada umumnya menendang dengan bagian dalam kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (long passing). Namun di permainan futsal teknik menendang dengan cara ini jarang dipergunakan. Dilakukan dengan cara :
- 1) Posisi badan berada dibelakang bola sedikit serong.
 - 2) Kaki tumpuan diletakkan di samping bola.
 - 3) Kaki untuk menendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.
 - 4) Tempatkan punggung bagian dalam kaki pada tengah bawah bola, pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditenangkan.

- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

e. Menendang dengan tumit.

Teknik menendang dengan tumit biasanya digunakan pada saat kondisi terjepit untuk menghindari hadangan lawan atau dalam posisi membelakangi gawang. Bola yang dialirkan tidak terlalu kencang dan pastikan teman anda berada di belakang posisi anda dilakukan dengan cara :

- 1) Posisi badan berada di depan bola.
- 2) Kaki tumpuan berada di samping bola.
- 3) Tempatkan tumit kaki di depan bola.
- 4) Ayunkan kaki kedepan dan tarik kebelakang.
- 5) Tempatkan tumit di tengah-tengah bola.
- 6) Setelah menendang kaki mengayun ke belakang sedikit mengikuti arah bola.

f. Menendang dengan ujung jari kaki/sepatu.

Teknik menendang dengan ujung jari kaki/sepatu biasa disebut futsalovers dengan istilah "concong" yaitu menggunakan moncong atau ujung sepatu. Jarang digunakan, biasanya dilakukan dalam kondisi berhadap-hadapan satu-satu dengan penjaga gawang. Atau juga pada saat kondisi terjepit dalam tekanan lawan. Dilakukan dengan cara :

- 1) Posisi badan berada di belakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada di belakang bola.
- 3) Tempatkan ujung jari kaki/sepatu tepat di tengah-tengah bola.
- 4) Tendang dengan mendorong bola dengan ujung jari kaki/sepatu.
- 5) Setelah menendang kaki sedikit ditarik kembali kebelakang.

g. Mengangkat bola dengan ujung jari kaki/sepatu.

Teknik menendang dengan mengangkat bola dengan ujung jari kaki/sepatu diperlukan keahlian dan latihan terus-menerus, karena biasanya dilakukan pada saat kondisi terjepit dan tidak memungkinkan melakukan tendangan atau umpan mendatar. Bola

akan diangkat melewati lawan ke sisi pojok lapangan di daerah lawan baik menyilang atau sejajar. Dilakukan dengan cara :

- 1) Posisi badan berada di belakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada disamping bola dan lutut sedikit di tekuk
- 3) Tempatkan ujung jari kaki/sepatu untuk menendang tepat dibawah bola.
- 4) Angkat bola dan ayunkan kaki kedepan.
- 5) Setelah bola diangkat kaki mengayun mengikuti arah bola.

E. Mengontrol dan Menendang Bola

Keterampilan mengontrol bola wajib dikuasai pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat menghentikan atau mengendalikannya untuk menyelesaikan serangan. Inilah yang disebut keterampilan menerima bola. Mengontrol bola adalah menghadang bola yang melaju ke arah anda, baik dengan kepala, dada, paha, atau kaki anda.

1. Konsep dasar mengontrol bola

Jika anda melihat bola datang, perhatikan gerakannya, dan bergeraklah menuju ke arah datangnya bola agar anda siap menerimanya.

Tangkaplah bola itu dengan kaki anda, lalu pada saat terjadi kontak antara bola dan kaki, tarik kaki anda (gerakkan kaki anda searah laju bola) dan hentikan gerakannya. Jika anda memajukan dan menyambut bola, bola justru akan memantul ke arah lain.

- a. Usahakan tetap mengontrol bola agar jangan memantul atau lepas dari kaki anda.
- b. Bergeraklah (giringlah bola) keruang terbuka dan secepat mungkin operkan bola kepada pemain satutim yang siap menerimanya.

2. Latihan mengontrol atau menghentikan bola

Latihan seperti ini melibatkan pelatih (atau pemain yang ditunjuk pelatih), seorang pemain untuk menerima bola, dan sebuah bola.

Pelaksanaan: pelatih (atau pemain yang ditunjuk oleh pelatih) akan melemparkan atau menendang bola ke pemain bias ke arah dada, paha, kaki bagian dalam, atau kepala. Ke manapun bola itu di tendang atau di

lemparkan, pemain yang bertugas menghentikan bola harus sedikit menarik tubuhnya ke belakang saat terjadi kontak dengan bola. Hal ini dimaksudkan untuk menghentikan momentum bola itu dan mengarahkan jatuhnya ke titik yang ideal untuk dimainkan. Pastikan bola itu jatuh tanpa memantul. Latihan ini ditujukan untuk melatih pemain menggunakan semua anggota badannya (kecuali tangan) untuk menerima bola.

3. Menendang bola (sot)

Menendang bola (sot) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah di control dan agar tidak di rebut oleh lawan. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola. Mereka juga harus melihai sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-girik pemain lainnya.

- a. Ketika mengontrol bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- b. Giringlah bola dengan kepala tetap tegak jangan memusatkan perhatian bola dan kaki anda.
- c. Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menuju ke mana mereka akan bergerak. (jika musuh anda menghadap ke kiri, segeralah bergerak ke arah kiri sehingga terpaksa dia berbelok mengikuti gerakan anda. Selain membingungkan musuh, taktik ini juga membuat anda beberapa langkah lebih maju dari pada mereka). Dan jika musuh sudah melangkah salah satu kaki mereka, berbeloklah ke sisi kaki yang maju itu (sebagai contoh, pemain musuh yang melangkah kaki kiri pasti akan berbelok ke kanan. Jika anda berbelok ke kiri, maka dia atau pemain lawan harus mengubah arah, dan sedikit ke hilangan waktu mengejar anda).
- d. Gunakan beberapa gerakan tipu untuk mengecoh lawan. Misal, tubuh anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak belok ke kiri.

- e. Variasikan kecepatan anda dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
 - f. Giringlah bola menjauhi musuh anda, paksalah mereka mengejar anda, usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
 - g. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera bola kepadanya.
4. Cara melakukan tendangan ke gawang

Keahlian menyorangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembakkan bola dengan tepat ke gawang, mereka tidak dapat memasukkan bola ke gawang. Maka tim tersebut tidak dapat memenangkan pertandingan.

Ketika menendang bola ke gawang, lakukanlah dengan cepat-cepat tanpa ragu. Jangan sampai penjaga gawang lawan dapat membaca arah tendangan anda. (Dengan kata lain, jangan menghentikan bola lalu mengambil ancang-ancang untuk menyorangkannya ke gawang, kecuali tendangan bebas dan jangan menggiring bola terlalu lama setelah mendapat umpan atau berhasil merebutnya). Usahakan tendangan tidak tepat ke arah penjaga gawang. Pusatkan grafitasi tubuh anda untuk menendang bola, dan fokuskan seluruh kekuatan itu pada kaki anda. Perhatikanlah terus arah larinya bola anda dan bergeraklah mengikutinya, untuk mengantisipasi kemungkinan anda mendapatkan bola lagi.

Dalam latihan ini memerlukan lima buah bola, sebuah daerah, beberapa cone, dan seorang penjaga gawang, dan seluruh pemain dibagi ke dalam dua tim, yaitu tim A dan B.

Jajarkan lima cone di garis luar kotak pinalti (langsung menghadap ke daerah lawan) untuk menunjukkan di mana bola harus diletakkan. Jika pemain menendang dengan kaki kanan mereka, maka bola harus diletakkan di kiri cone, dan sebaliknya. Pada saat tim A mendapat giliran menembakkan bola, maka tim B bertugas mengambil bola untuk ditempatkan kembali diposisi semula. Dan sebaliknya ketika tim B menendang bola maka tim A harus mengambil bola. Suruhlah pemain

untuk tidak menembak ke arah penjaga gawang, tetapi ke arah atau sudut yang sulit di jangkau oleh penjaga gawang. Kegiatan ini melatih para pemain untuk menyangkan bola ke daerah lawan sambil terus bergerak, mengasah kemampuan menyangkan bola dengan tepat sasaran, mengeksekusi bol dengan cepat, dan mengajarkan menggunakan kedua kaki.

F. Manfaat Bermain Sepak Takraw Bagi Masyarakat

1. Kesehatan jasmani
 - a. Mengurangi resiko kematian dini.
 - b. Mengurangi risiko mengembangkan dan / atau kematian akibat penyakit jantung.
 - c. Mengurangi tekanan darah tinggi atau resiko tekanan darah tinggi.
 - d. Mengurangi kolesterol tinggi atau risiko mengembangkan kolesterol tinggi.
 - e. Mengurangi risiko kanker usus besar dan kanker payudara berkembang.
 - f. Mengurangi risiko diabetes.
 - g. Mengurangi atau mempertahankan berat badan atau lemak tubuh.
 - h. Membangun dan menjaga otot sehat, tulang, dan sendi.
 - i. Mengurangi depresi dan kecemasan.
 - j. Meningkatkan kesejahteraan psikologis.
 - k. Peningkatan pekerjaan, rekreasi, dan kinerja olahraga.
2. Memajukan sepak takraw di Desa Rejosari Timur

Dengan adanya pelatihan ini kita dapat berlatih menjadi seorang pemain yang berbakat, dan dengan kemampuan yang kita miliki ini diharapkan bisa memajukan porseni takraw yang ada di desa rejosari timur ini.
3. Menambah wawasan

Dengan bermain bola kita berjumpa dengan orang banyak dan kita dapat bergaul dengan orang lain, bekerja sebagai sebuah tim, memberikan kontribusi melalui upaya individu untuk tujuan bersama, tahu pasang dan

surut, pilih satu sama lain, kompetisi, berusaha untuk menjadi yang terbaik, untuk mendapatkan dukungan dan membantu orang lain. Keterampilan anak-anak belajar bermain sepak takraw dapat ditransfer ke kehidupan dewasa. Keterampilan seperti interaksi sosial, membentuk hubungan, penetapan tujuan, kepemimpinan dan komitmen.

BAB IV

PENUTUP

Dari data yang diperoleh penulis selama mengadakan observasi tentang sepak bola di desa Rejosari Timur, akhirnya penulis akan menyampaikan beberapa simpulan dan saran. Dengan harapan semoga pembaca lebih paham tentang olahraga sepak Takraw semoga bermanfaat bagi pembaca dan penulis khususnya.

A. Simpulan

Dari apa yang penulis telah susun dalam bab-bab sebelumnya, maka penulis akan memberikan sedikit simpulan tentang sepak bola di desa Bendosari adalah sebagai berikut:

1. Olahraga sepak Takraw merupakan olahraga yang sejak dahulu sudah ada di desa Rejosari Timur.
2. Kita sebagai generasi penerus harus dapat melanjutkan serta melestarikan keberadaannya.
3. Olahraga sepak Takraw sangat digemari dan disukai oleh masyarakat di desa Rejosari Timur, khususnya oleh anak-anak muda.
4. Disamping kita berolahraga kita juga dapat belajar berorganisasi.
5. Dari masa ke masa dunia olahraga khususnya sepak Takraw selalu mengalami perubahan.
6. Setiap kita akan memperoleh prestasi yang baik pasti ada kendala maupun hambatan.

Disamping simpulan yang harus dimengerti seperti yang sudah ditulis di atas, ada satu hal yang tidak terlepas untuk menunjang prestasi olahraga yaitu dengan cara latihan yang teratur dalam kerja sama antar pemain, sehingga tim tersebut akan dapat memperoleh kemenangan. Kerja sama antar pemain sangat mendukung untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

B. Saran

Agar bisa menjadi sebuah tim yang handal atau hebat dan disegani oleh lawan-lawannya perlu adanya keseriusan dalam mengatur dan menjalankan tim sepak bola tersebut. Oleh karena itu penulis memberikan saran yang mungkin akan dapat dipergunakan oleh para pemain sepak bola khususnya di desa Rrejosari timur.

1. Dalam bermain sepak bola kita harus bisa mengendalikan emosi, karena dalam permainan sepak bola banyak kesalah pahaman.
2. Supaya kalangan muda dapat berprestasi dalam masyarakat dan berusaha untuk mempertahankannya.
3. Diharapkan para anggota agar lebih giatsehingga dalam setiap pertandingan mendapatkan hasil yang memuaskan.
4. Latihan secara teratur dan berusaha untuk mendapatkan teknik berkerja sama yang lebih baik.
5. Kepada semua para generasi penerus yang suka dan cinta pada sepak bola diharapkan agar mengikuti pelatihn ini.
6. Jadikan ajang olah raga sepak bola ini sebagai sarana untuk pembelajaran material kita.

Demikian simpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan semoga dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Koger Robert, 2007. Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Klaten: SMK (Saka Mitra Kompetensi).

<http://de-kill.blogspot.com/2009/04/sejarah-sepak-bola.html>.

<http://eldomenico.wordpress.com/2009/12/12/bagaimana-cara-menendang-bola-dengan-benar/>