

Hal : Permohonan sebagai *Judge* Media Visual Teknik Dasar Sepakbola

Kepada Yth. : Bapak Budi Aryanto,S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi PKO

Jurusian PKL

FIK UNY

Disampaikan dengan hormat, sehubungan dengan rencana pelaksanaan penelitian dengan judul “ *Pengaruh Penyampaian Materi Latihan Menggunakan Media Visual Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Di Sekolah Sepakbola Pesat Tempel KU 10-12 Tahun* “ oleh mahasiswa :

Nama : Agus Hari Puji Atmoko

NIM : 06602241028

Program Studi : PKL/PKO

Dengan ini mohon berkenan Bapak untuk memberikan saran dan masukan sebagai bentuk validasi terhadap media visual.

Demikian atas perhatian Bapak saya ucapan terima kasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Peneliti

Drs. Herwin, M.Pd.  
Atmoko

Agus Hari Puji

NIP. 19650202 199312 1 001

Keterangan :

Mohon memberikan tanda **V** (centang) pada kolom pilihan.

1 = Kurang Penting Sekali (KPS)

2 = Kurang Penting (KP)

3 = Cukup Penting (CP)

4 = Penting (P)

5 = Penting Sekali (PS)

Yogyakarta, 30 Januari

2013

Judge

( Budi Aryanto,S.Pd.,

M.Pd.)

## Lembar Evaluasi

### INSTRUMEN MEDIA VISUAL TEKNIK DASAR SEPAKBOLA

No.	Unsur Teknik	Cara Pelaksanaan	Tingkat Kebutuhan Pelaksanaan Teknik					Saran dan Masukan
			KPS (1)	KP (2)	CP (3)	P (4)	PS (5)	
1.	Dribble/menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.</li> <li>2. Sentuhlah bola dengan kaki bagian dalam dan posisi kaki tegak lurus dengan bola, ayunkan kaki ke depan.</li> <li>3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.</li> <li>4. Usahakan bola tetap dalam penguasaan agar mudah dalam menggiring bola.</li> <li>5. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.</li> <li>6. Pertahankan kepala tetap tegak dan fokuskan pandangan ke depan. Berusahalah untuk melihat ke daerah sekeliling dan rasakan bola itu sehingga bisa mengetahui keberadaannya sambil melihat ke sekeliling.</li> </ol>				V	V	
2.	Dribble/menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bola disentuh ke depan dalam garis lurus menggunakan kaki bagian luar.</li> <li>2. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola, pandangan</li> </ol>				V	V	

		<p>menghadap ke depan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar ke dalam.</li> <li>Usahakan bola tetap dalam penguasaan pemain.</li> <li>Pandangan menghadap ke bola dan selanjutnya menghadap ke depan untuk melihat situasi.</li> <li>Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.</li> </ol>			V	V	V	V
3.	Dribble/menggiring bola menggunakan punggung kaki.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kepala dan badan berada di atas bola.</li> <li>Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.</li> <li>Bola disentuh ke depan dengan punggung kaki.</li> <li>Tiap melangkah secara teratur kaki harus menyentuh bola.</li> <li>Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ketanah.</li> <li>Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.</li> <li>Langkah-langkah dalam lari pendek.</li> <li>Jarak bola harus dalam penguasaan pemain.</li> <li>Pandangan melihat ke bola pada saat kaki menyentuh, kemudian ke depan untuk melihat situasi.</li> <li>Kedua lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan</li> </ol>			V	V	V	V

4.	Passing bawah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakkan bola di depanmu, di samping kaki yang digunakan sebagai tumpuan. Tubuh harus sebidang dengan arah passing.</li> <li>2. Kaki tumpu berada di samping bola kira-kira 15 cm, lutut sedikit ditekuk.</li> <li>3. Tariklah kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang dengan kaki mengarah kesamping, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke bola.</li> <li>4. Sentuhlah bola dengan menggunakan kaki bagian dalam yang merupakan permukaan tendangan yang paling datar. Doronglah di bagian tengah bola dengan kaki bagian dalam.</li> <li>5. Setelah menendang bola kaki diletakkan di depan dengan badan condong ke belakang.</li> <li>6. Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran</li> </ol>					v	
5.	Passing jauh atau passing atas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakkan bola di depan, di samping kaki yang digunakan sebagai tumpuan.</li> <li>2. Posisi badan di belakang bola, sedikit serong kira-kira 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kira-kira 30 cm.</li> <li>3. Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kira-kira 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan</li> </ol>					v	

		<p>pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.</p> <p>4. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.</p> <p>5. Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.</p>						
6.	Kontrol bola bawah menggunakan kaki bagian dalam.	<p>1. Posisi badan segaris dengan datangnya bola.</p> <p>2. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.</p> <p>3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian dalam dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.</p> <p>4. Bola menyentuh kaki tepat bagian dalam.</p> <p>5. Kaki penghenti mengikuti arah bola.</p>					v	
7.	Kontrol bola atas menggunakan kaki bagian dalam.	<p>1. Perhatikan saat bola mau datang.</p> <p>2. Letakkan kaki segaris dengan jalur bola.</p> <p>3. Sentuhlah bola menggunakan kaki bagian dalam dengan melemaskan kaki dan menyerap kekuatan bola.</p> <p>4. Kedua tangan membuka di samping badan untuk menjaga keseimbangan badan.</p>					v	
8.	Kontrol bola atas menggunakan punggung kaki.	<p>1. Posisi badan menghadap datangnya bola.</p> <p>2. Kaki tumpu berada di samping kira-kira 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.</p> <p>3. Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.</p>				v	v	

		<p>4. Bola menyentuh tepat di punggung kaki.</p> <p>5. Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di bawah badan/bola dikuasai.</p> <p>6. Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan badan.</p>					V	V	V
9.	Kontrol bola atas menggunakan paha.	<p>1. Posisi badan menghadap datangnya bola.</p> <p>2. Salah satu kaki ditarik ke belakang untuk persiapan kontrol bola.</p> <p>3. Paha diangkat sejajar dengan tanah dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha.</p> <p>4. Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.</p> <p>5. Bola mengenai paha tepat ditengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.</p>	V				V	V	V
10.	Kontrol bola bawah menggunakan sol sepatu atau telapak kaki.	<p>1. Posisi badan lurus menghadap datangnya bola.</p> <p>2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kaki didepan ditekuk sedikit lututnya.</p> <p>3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran.</p> <p>4. Pada saat bola mengenai sol, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.</p> <p>5. Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.</p> <p>6. Kedua lengan dibuka ke samping untuk menjaga keseimbangan badan.</p>					V	V	V