

The background features a soccer ball on the left and a hand on the right, both rendered in a light, semi-transparent style. The text is centered in a bold, black, serif font.

**TEKNIK DASAR BERMAIN
SEPAKBOLA
(MENGHENTIKAN BOLA)**

**OLEH
NURHADI SANTOSO
PRODI PJKR
FIK UNY**

Menghentikan bola (*stopping*).

1. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.
2. Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.
3. Menghentikan bola dengan punggung kaki.
4. Menghentikan bola dengan telapak kaki.
5. Menghentikan bola dengan paha.
6. Menghentikan bola dengan dada.

Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

1. Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
2. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
4. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.

LANJUTAN

5. Kaki penghenti mengikuti arah bola
6. Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai)
7. Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
8. Kedua lengan dibuka di samping badan menjaga keseimbangan.

Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki.

1. Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
2. Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.
3. Bola menyentuh kaki persis dipunggung kaki.
- 4 Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/terkuasai.
5. Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Luar

1. Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
2. Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 30cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian luar kaki dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.

Menghentikan Bola Dengan Paha

1. Posisi badan menghadap ke bola.
2. Kaki tumpu berada di samping kurang lebih 15cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
3. Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha.

LANJUTAN

4. Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.
5. Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.
6. Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka ke samping untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan Bola Dengan Dada

- Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk.
- Dada dibusungkan ke depan menghadap datangnya bola.
- Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola.
- Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada.
- Pandangan mengikuti bola sampai bola berhenti di depan badan.
- Kedua lengan dibuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan.

