

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Metode Latihan

Metode adalah berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan, atau bagaimana cara melakukan atau membuat sesuatu.¹

Fathurrahman Pupuh, metode secara harfiah berarti cara. Dalam pemakaian yang umum, metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan.² Sedangkan menurut Eveline Siregar metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.³

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode, adalah suatu cara kerja untuk mencapai tujuan yang teratur dan memahami sistem untuk mempermudah kegiatan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

¹ <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Metode> (diakses : tanggal 18 Mei 2016 Pukul 10.17 WIB)

² Ngilimun, *Strategi dan Model Pembelajaran*, (Yogyakarta : Aswaja Presindo, 2016), h.8

³ Eveline Siregar, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, 2007, h.69

Latihan ialah berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *tranning*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.⁴ Latihan merupakan proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi.⁵

Pengertian latihan yang dijelaskan beberapa ahli, adalah olahraga yang dilakukan dalam waktu yang lama dan dilakukan dengan sistematis secara berulang-ulang dengan jumlah beban latihan yang kian bertambah. Sistematis yang dimaksud adalah terencana yang teratur dari pola jadwal yang ditetapkan, dari yang mudah ke sulit dan dari sederhana ke lebih *kompleks*. Berulang-ulang yaitu agar suatu gerakan yang dilatih menjadi mudah dan otomatisasi.

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk optimis kinerja atlet.⁶ Untuk mencapai tujuan latihan tersebut diperlukan teori latihan yang didukung dari berbagai ilmu antara lain psikologi olahraga, biomekanika, ilmu gizi olahraga, anatomi, fisiologi, psikologi

⁴ Apta Mylsidayu, M. Or., Ilmu Kepelatihan Dasar, (Bandung : Alfabeta), 2015, h.47

⁵ Tudor O. Bomp, Theory and Methodology of Tranning, (Jakarta : Terjemahan, 2009), h.2

⁶ Ibid, h.1

kepelatihan, perkembangan motorik, belajar motorik dan kuliah spesifikasi cabang olahraga.

Adapun yang mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental atau psikologis. Dapat diuraikan dari latihan fisik, yang dimana sangat diperlukan bagi atlet untuk mengetahui kondisi fisik yang baik atau yang kurang baik. Agar dapat mengikuti latihan dengan sempurna, komponen fisik terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan kelentukkan. Komponen tersebut yang dapat dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang terbagi menjadi 7, antara lain :

1. Partisipasi aktif,
2. Perkembangan multilateral,
3. Individual,
4. Overload,
5. Spesifikasi,
6. Kembali asal (*reversible*), dan
7. Variasi latihan.⁷

Penjelasan dari prinsip-prinsip latihan :

1. Partisipasi aktif,

Pencapaian prestasi dari perpaduan antara atlet dan pelatih.

2. Perkembangan multilateral,

Pengembangan kemampuan atlet secara keseluruhan mengandung pelatihan secara berimbang antara multilateral dan spesialis. Secara umum, pada awal pengembangan pelatihan atlet harus

⁷ Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk., Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 (Jakarta : 2007), h.9

menitikberatkan pengembangan multilateral dengan sasaran pengembangan kondisi fisik secara keseluruhan.

3. Individual,

Suatu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Persyaratan yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik serta kebutuhan cabang atlet untuk meningkatkan level kinerja atlet.

4. Overload,

Beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani atlet pada batas kemampuannya.

5. Spesifikasi,

Latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologi yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan metabolis, pola pengerahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan.

6. Kembali asal (*Reversible*),

Bila tak digunakan maka akan hilang. Kalau berhenti berlatih, tubuh akan kembali ke keadaan semula atau kondisi kita tidak akan meningkat.

7. Variasi.

Suatu komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakanya. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi

teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.⁸

Metode latihan adalah suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.⁹

Metodologi Pelatihan adalah ilmu pengetahuan tentang metode-metode yang digunakan dalam proses pelatihan dan harus dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*).¹⁰

Seorang pelatih yang baik, tidak boleh membatasi diri pada satu metode saja, akan tetapi harus dapat menggabungkan dan menggunakan bermacam-macam metode yang sesuai untuk berbagai tingkatan, diantaranya yang penting adalah periode latihan dan tingkat kemajuan atlet.¹¹ Pelatih juga harus melihat menggunakan metode latihan apa yang tepat untuk atletnya, supaya atlet tersebut dapat mengerti latihan apa yang didapatkan dan memberikan program latihan yang lebih tersusun dan

⁸ Apta Mylsidayu, M. Or., Loc.cit, h.48

⁹ <http://tipsmotivasihidup.blogspot.co.id/2013/10/pengertian-metode-latihan.html> (diakses : 07/06/2017 jam 12.56)

¹⁰ Apta Mylsidayu, Op.cit, h.7

¹¹ James Tangkudung, Sportmed., Wahyuningtyas Puspitorini, Kepelatihan Olahraga (edisi ke-2), Jakarta : Penerbit Cerdas Jaya, 2012, h.46

terencana agar perkembangan si atlet tersebut dapat berjalan dengan semestinya.

Salah satu kunci tercapainya prestasi yang diperoleh atlet adalah metode latihan yang sistematis, maka sudah seharusnya latihan direncanakan dan dilaksanakan dengan baik dan dengan sistematis yang teratur. Sehingga dapat menciptakan atlet yang berkualitas dan berprestasi tinggi dalam teori maupun prakteknya di dunia olahraga. Metode latihan juga dapat berkembang dari teknologi yang sudah canggih dengan dapat menciptakan suatu metode yang mutakhir untuk melatih.

2. Hakikat Metode Latihan *Drill*

Menurut pengertian dari kamus besar bahasa Indonesia, “*drill* yang berarti latihan yang diulang-ulang di waktu yang singkat.”¹² Dalam metode latihan *drill* yang diberikan untuk melatih permainan difokuskan pada penguasaan keterampilan teknik dasarnya. Latihan ini menekankan kepada pencapaian tujuan untuk menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Metode latihan *drill* ini dapat meningkatkan teknik keterampilan dari pada pemain atau anak didik. Seperti arti kata *drill* yang terdapat dalam kamus bahasa Indonesia yaitu, melakukan dalam waktu singkat. Selanjutnya dinyatakan bahwa

¹² Badudu dan Sutan Mohammad Zain, Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi 2), Jakarta : Balai Pustaka, 1997, h.243

menged*drill* adalah melatih (ketangkasan, kecakapan, dan sebagai berikut) dengan cara mengulang-ulang.¹³

Adapun pengertian metode latihan *drill* menurut beberapa pendapat memiliki arti sebagai berikut. Pengertian metode latihan *drill* adalah cara pendekatan dalam melatih dan mengajarkan gerakan dimana atlet diinstruksikan melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan guru atau pelatih.¹⁴ Menurut Robert Koger, latihan *drill* adalah jalankan atau latihan sebanyak pengulangan seperti yang diperlukan untuk mempelajari teknik atau *skill* dan praktik yang diperlukan untuk menjadi terampil dalam bermain sepak bola.¹⁵

Latihan *drill* sering disebut juga dengan suatu perlakuan yang dilakukan secara intensif dan berulang-ulang. Metode ini merupakan salah satu bentuk latihan. Semua kegiatan latihan yang diorganisir oleh pelatih dan atlet mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk dari pelatih.

Untuk metode ini, seorang pelatih dapat mencoba memacu pola pikir atlet-atletnya untuk lebih memahami dan atlet harus melakukan sesuai arahan pelatih. Pelatih dapat melihat atau mengontrol langsung gerakan-gerakan latihan yang benar maupun yang salah, sesuai dengan yang sudah diinstruksikan atau diberikan arahan maupun contoh dari pelatih.

¹³ Depdiknas, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta, Balai Pustaka, 2003), h.276

¹⁴ Ria Lumintuarso, Teori Kepelatihan Olahraga, (Jakarta : LANKOR), 2013, h.100

¹⁵ Robert Koger, 101 Greath Youth Soccer Drills, (U.S America : 2005), h.14

Metode latihan *drill* adalah “suatu teknik mengajar yang mendorong pemain untuk melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari.”¹⁶

Dengan metode *drill* ini pelatih akan dapat memiliki peluang untuk melatih dengan jumlah atlet yang cukup banyak dengan waktu yang bersamaan. *Drill* ini adalah merupakan metode latihan yang di rancang sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dengan cara menugaskan kepada atletnya untuk melakukan latihan secara berulang-ulang. Dengan pengulangan yang dilakukan ini diharapkan adanya suatu peningkatan keterampilan dan fisik dari atlet/pemain yang dilatihnya. Seperti yang dikemukakan oleh Cherly A Coker bahwa metode latihan *drill* untuk mencapai tujuan dari suatu latihan. Dan selanjutnya dikatakan bahwa untuk memaksimalkan waktu yang ada, *drill* yang dilakukan harus dapat mengaktifkan semua atlet.¹⁷

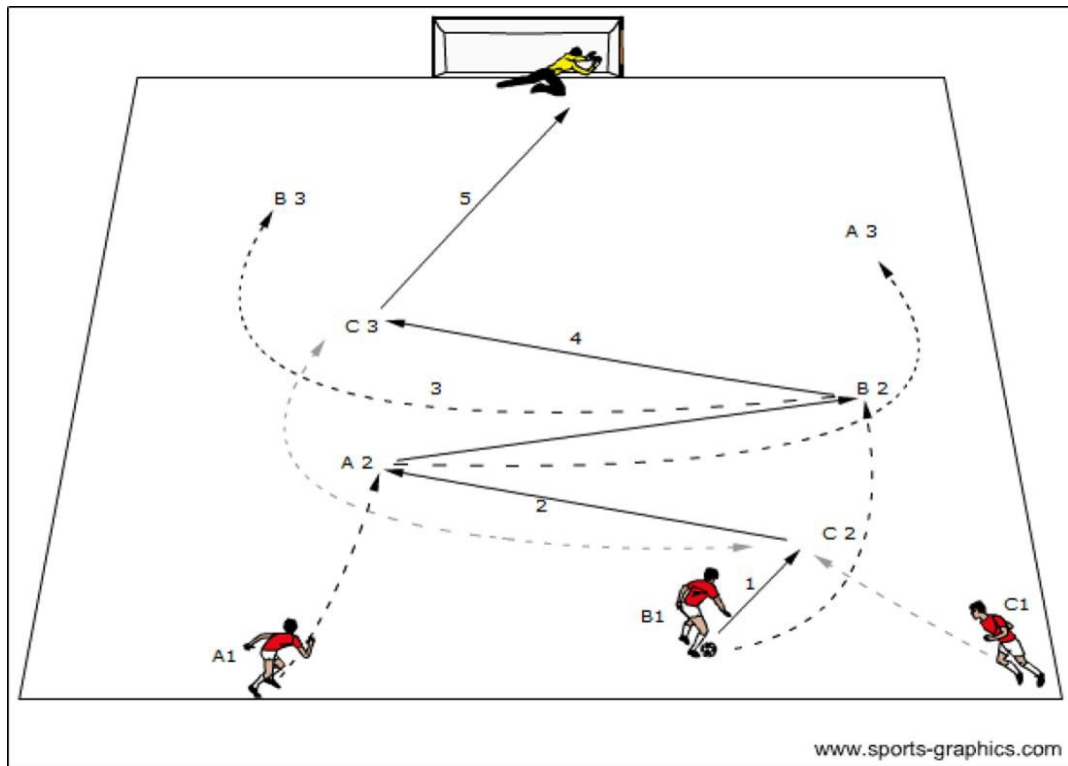
Jadi dalam mencapai kemampuan keterampilan sepakbola yang baik adalah melatih kemampuan secara terus-menerus atau berulang-ulang dengan beban latihan yang dari hari ke hari meningkat dan dari yang mudah ke yang sulit. Maka dari itu penerapan metode latihan *drill* harus didasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat dan perlakuan yang dengan berulang-ulang

¹⁶ Nana Sudjana, Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar, (Jakarta : Putra Grafika, 2009), h.86

¹⁷ Cheryl A Coker, Motor Learning and Control for Practitioners, (Mexico: McGraw Hill, 2004), h.194

secara teratur dan disiplin agar mendapatkan hasil yang baik dan optimal.

Adapun contoh latihan dari metode *drill* seperti berikut :



Gambar 1. Bentuk Latihan *Drill*

Sumber : Timo S. Scheunemann, Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola

Keterangan :

- Pemain B mengumpan ke depan pemain C, lalu berlari mengitari pemain C. Pemain C mengumpan ke depan pemain A yang berlari menyambut bola. Pemain C berlari berlari mengitari pemain A. Begitu seterusnya dengan diakhiri tendangan ke gawang oleh salah satu pemain.
- Waktu latihan : 15-20 menit.

Jadi metode latihan *drill*, metode latihan yang dibuat agar atlet mendapatkan pengulangan lebih banyak dan terus menerus. Agar dapat menjadi otomatisasi dalam gerakan yang sudah dilatih.

3. Hakikat Metode Latihan Taktis

Taktis menurut kamus umum Bahasa Indonesia, taktis adalah secara taktik atau dengan siasat.¹⁸ Taktis adalah suatu perlakuan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atlet terhadap konsep bermain dan sekaligus meningkatkan penampilan bermain dilapangan. Latihan taktis berorientasi pada pemberian dorongan kepada siswa agar dapat memecahkan masalah taktik dalam permainan sepakbola.¹⁹ Latihan taktis disepakbola berarti melatih untuk memahami atau mengarahkan konsep bermain sepakbola dan meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Taktis dalam sepakbola menyertakan pengambilan keputusan dan pemecahan persoalan.²⁰ Penting sekiranya pemain memahami konsep-konsep taktis sebagai acuan dasar bagi langkah-langkah yang harus mereka lakukan dalam mengambil keputusan dalam situasi pertandingan. Keputusan seperti bagaimana dan kapan mengirim bola, dimana harus mencari posisi yang berhubungan dengan bola dan lawan dan apakah harus menembak

¹⁸ Badudu dan Sutan Mohammad Zain, Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi 2), Jakarta : Balai Pustaka, 1997, h.994

¹⁹ Beltasar Tarigan, M.S, Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola (Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, 2001), h.4

²⁰ Joe Luxbacher, Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain (edisi.1), Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2004, h.75

atau menggiring bola dalam situasi tertentu adalah hanya sedikit contoh dari sekian banyak pilihan yang harus dihadapi pemain selama pertandingan. Kemampuan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dibawah tekanan kompetisi pertandingan adalah sama pentingnya dengan kemampuan untuk menampilkan keterampilan-keterampilan yang digunakan dalam situasi itu sendiri. Pemain yang pandai membuat dan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, umumnya pemain tersebut mengalami kemajuan dengan sangat pesat.

Tujuan latihan taktis dalam sepakbola adalah meningkatkan kesadaran para atlet mengenai konsep bermain sepakbola dengan menerapkan atau mengaplikasikan faktor teknik yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi yang muncul selama permainan berlangsung.²¹

Oleh karena itu, dalam pelaksanaan latihan taktis terdapat keterkaitan taktik dan teknik yang pada saat bersamaan. Hal ini berarti, latihan taktis digambarkan dalam suatu konteks latihan taktik bermain sepakbola. Taktik bermain merupakan wahana untuk memainkan permainan sepakbola secara cepat dan efisien. Pada sisi lain permainan ini juga dapat meningkatkan keterampilan gerak dan kesegaran jasmani atau meningkatkan fisik atlet.

²¹ Beltasar Tarigan, M.S., Loc.cit, h.10

Adapun itu, latihan taktis diterapkan pada tiga tingkatan antara lain individu, kelompok dan tim.²² Taktik individu lebih menekankan prinsip menyerang dan bertahan yang digunakan dalam situasi satu lawan satu. Taktik kelompok melibatkan tiga pemain atau lebih dalam kombinasi (2 lawan 1, 3 lawan 2 dan seterusnya). Latihan taktis bisa juga diterapkan oleh tim secara keseluruhan. Tujuan akhir dari latihantaktis tim adalah untuk menjadikan tim secara keseluruhan lebih kuat dari jumlah pemain yang ada.

Berdasarkan teori tersebut latihan taktis hendaknya diawali dari unit taktis yang paling dasar atau mudah yaitu 1 lawan 1, kemudian secara bertahap bisa dilanjutkan ke taktik kelompok yaitu seperti 2 lawan 1, 3 lawan 1, 4 lawan 2 dan lainnya dan akhirnya ke taktik tim seperti contoh 8 lawan 4, 8 lawan 6 dan lainnya. Tetapi perlu diingatkan bahwa taktis hanya sedikit atau sama sekali tidak bermanfaat kalau pemain tidak menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola, seperti *passing*, *passing support*, *passing control*, *dribbling*, *shooting* dan masih banyak lagi. Oleh karena itu, latihan taktis hendaknya belum dianggap perlu sebelum pemain menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola.

Permainan yang digambarkan pada bagian ini disusun secara berurutan, dimulai dari taktik individu kemudian berkembang ke situasi kelompok. Semua permainan dapat disesuaikan dengan usia, kemampuan dan tingkat

²² Joe Luxbacher, Loc.cit, h.75

kemajuan pemain. Dengan mengubah beberapa faktor seperti ukuran arena latihan, jumlah pemain, jenis-jenis umpan yang dikenakan atau kecepatan pengulangan, permainan bisa dibuat lebih atau kurang menantang bagi pemain.²³

Melalui latihan taktis ini, diharapkan oleh pelatih akan terjadinya peningkatan motivasi dan minat atlet untuk meningkatkan kemampuan bermain.²⁴ Latihan taktis memberikan suatu alternatif, yang memberikan kesempatan atlet untuk melatih keterampilan teknik dalam situasi bermain, latihan yang berlangsung secara alamiah dan disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan kemampuan atlet dalam situasi permainan, lebih termotivasi dan melakukan latihan taktis seperti situasi pertandingan sepakbola.

Selanjutnya, faktor yang sangat penting dalam latihan taktis adalah membantu atlet untuk mentransfer pemahaman bermain, dari satu permainan ke permainan lainnya.²⁵ Hal ini sejalan dengan pengertian *transfer* yaitu kesanggupan seseorang untuk menggunakan pengetahuan, kemampuan, kecakapan, keterampilan serta faktor lainnya, yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan ke dalam situasi yang baru. Apabila pemahaman, kemampuan, kecakapan dan keterampilan seorang pemain telah

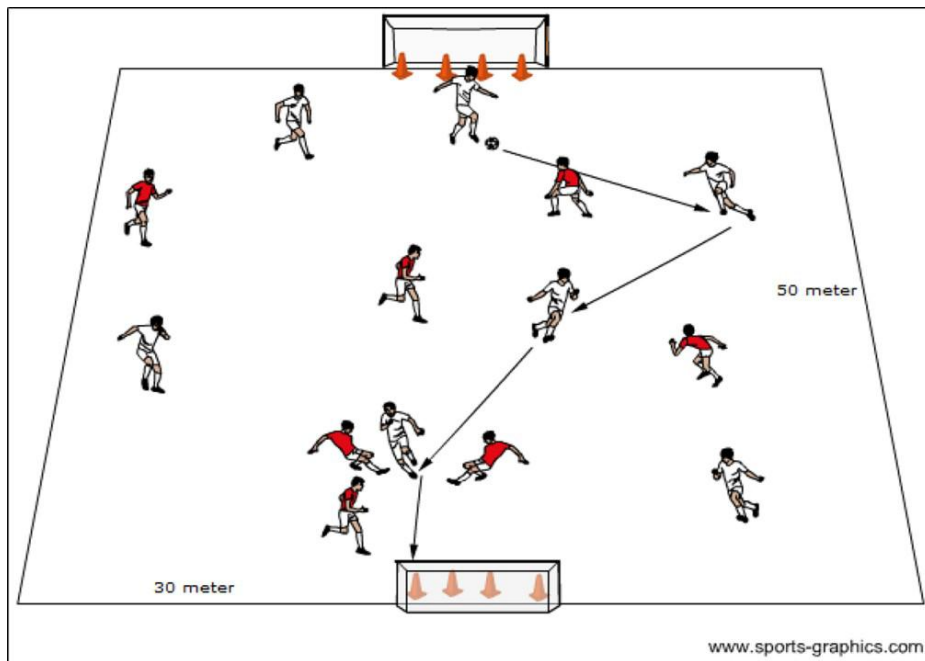
²³ Joe Luxbacher, *Ibid*, h.76

²⁴ Beltasar Tarigan, M.S., *Loc.cit*, h.13

²⁵ *Ibid*, h.15

berkembang dengan baik, maka pemain akan jauh lebih efektif dan efisien dalam menjalankan latihan taktis dari individu, kelompok dan tim.

Jadi metode latihan taktis dapat meningkatkan pemahaman atau pola berfikir atlet tentang kemampuan dan keterampilan. Metode latihan taktis lebih mengarah atau spesifik ke situasi pertandingan permainan. Adapun contoh dari metode latihan taktis untuk *shooting* pada sepakbola seperti berikut :



Gambar 2. Bentuk Latihan Taktis

Sumber : Timo S. Scheunemann, Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola

Keterangan :

- Bagi ke dalam 2 tim dengan masing-masing tim beranggotaan 7 pemain, 4 cones diletakkan di masing-masing gawang
- Masing-masing tim berusaha untuk menjatuhkan cones yang ada, tim yang terlebih dahulu menjatuhkan empat cones dinyatakan menang
- Latihan ini dimaksudkan untuk mengasah tendangan menyusur tanah.
- Waktu latihan : 15-20 menit dan area lapangan : 50 x 30 meter.

Jadi metode latihan taktis ialah latihan yang dilakukan dengan gerakan yang tidak menonton, atau gerakan yang berubah ubah dengan situasi apapun. Karena taktis itu siasat dan pengambil keputusan dalam pemecahan masalah di dalam lapangan.

4. Hakikat Keterampilan *Shooting* Sepakbola

Sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Pada kata sepak sendiri memiliki arti yaitu menendang menggunakan kaki, sedangkan bola memiliki arti yaitu alat permainan yang berbentuk bulat yang terbuat dari bahan karet, kulit dan lain-lain. Olahraga ini dilakukan dengan cara menyepak sebuah bola. Jadi pengertian sepakbola secara umum adalah suatu permainan olahraga yang dilakukan dengan cara menendang-nendang bola, kemudian menyusun strategi untuk dapat memasukan bola kedalam gawang tim lawan.²⁶ Sepak bola adalah olahraga yang seakan telah menjadi

²⁶ <http://dikatama.com/pengertian-sepak-bola/> (diakses : 29/05/2016 jam 13.27 WIB)

bahasa persatuan bagi berbagai bangsa seantero dunia dengan beragam latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat mempersatukan dunia.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain.

Poerwadarminta menyatakan bahwa keterampilan adalah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang yang menggambarkan kemampuan kegiatan motorik dalam kawasan psikomotor.²⁷ Keterampilan juga melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi secara mulus dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai hasil tertentu. Keterampilan bukan hanya meliputi gerakan motorik melainkan juga implementasi fungsi mental yang bersifat kognitif.

Kamus besar bahasa Indonesia menyatakan bahwa keterampilan berasal dari kata terampil yang memiliki arti cakap dalam mengerjakan sesuatu, keterampilan sendiri mempunyai arti kecakapan atau kemampuan untuk menyelesaikan atau melakukan sesuatu dengan baik dan cermat.²⁸ Keterampilan (*skill*) merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan implikasi dan aktifitas yang terlepas dari unsur kebetulan dan

²⁷ Poerwardarminta, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 1991), h.108

²⁸ Badudu dan Sutan Mohammad Zain, Op.cit, h.1044

keberuntungan.²⁹ Jadi keterampilan itu merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu hal ataupun gerakan yang dilakukan dengan baik.

Gerak dasar (*basic fundamental movement*) adalah gerakan yang menuntut keterampilan dan bersifat kompleks, dibagi menjadi 3 yaitu :

- 1.) Gerakan Lokomotor : gerakan tubuh yang bergerak/berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan arah horizontal maupun vertikal. Seperti contohnya jalan kaki, berlari, melompat dan memanjat.
- 2.) Gerakan Non Lokomotor : gerakan tubuh tanpa ada perpindahan tempat. Seperti contohnya *stretching* dan menarik.
- 3.) Gerakan Manipulasi : gerakan yang menggunakan alat.³⁰

Berdasarkan teori tersebut ada tiga jenis gerakan dasar yang mesti dikuasai dan dilakukan oleh beberapa pemain sepakbola khususnya pemain depan maupun pemain serang dalam tim tersebut untuk membantu dan mencetak sebuah gol kemenangan agar dapat membentuk keterampilan gerak yang baik. Dalam tiga jenis gerak dasar diatas, gerakan lokomotor untuk pemain sepakbola saat mengejar bola, merebut atau berduel bola diudara. Gerakan non lokomotor untuk pemain sepakbola melakukan pemanasan, pemain depan dalam melakukan gerak tipu untuk menghindari lawan. Sedangkan gerak manipulasi itu untuk pemain sepakbola melakukan dan menerima operan bola, menggiring bola, serta pemain depan maupun pemain penyerang adanya kesempatan dalam menendang bola untuk mencetak gol ke gawang lawan.

²⁹ Thomas Reilly, *Science Soccer*, (U.K : Spon Press, 2002), h.228

³⁰ Ria Lumintuarso, *Op.cit* h.84

Keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif sebagai hasil dari kontrol dan koordinasi bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan.³¹

Adapun faktor yang menentukan keterampilan gerak secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu :

1. Diperoleh dari proses belajar gerak,
2. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu memerlukan waktu yang lamanya, tidak sama pada setiap individu, tergantung pada bakat yang dimiliki,
3. Makin kompleks gerakan yang dipelajari, maka makin lama waktu belajar yang diperlukan.³²

Jadi dalam melakukan pembelajaran ataupun melatih, suatu proses keterampilan gerak pada suatu cabang olahraga, atlet harus memiliki daya tangkap yang cermat dan kemampuan motorik yang berbeda satu sama lain sehingga dibutuhkan perhatian khusus dari pelatih terhadap setiap atletnya baik yang memiliki bakat karena dilatih dan memiliki bakat alami dalam diri sendiri dibidang olahraga yang digeluti ataupun tidak. Adapun atlet yang memiliki bakat alami dalam dirinya sendiri kalau tanpa melatih/mengembangkan bakatnya tidak dengan baik, maka hasilnya pun tidak akan tercapai dengan maksimal. Sedangkan atlet yang tidak memiliki bakat tetapi punya kemauan untuk melatih dan mengembangkan

³¹ Ibid, h.89

³² Ria Lumintuarso, Loc.cit, h.89

keterampilannya, maka bisa meningkatkan keterampilan dengan pencapaian yang maksimal.

Penguasaan suatu gerak keterampilan dapat diperoleh melalui belajar gerak motorik (*motor learning*) atau belajar motorik. Belajar motorik sebagai aktivitas berlangsung dalam suatu proses untuk mencapai tujuan belajar. Belajar gerak dapat dibagi menjadi tiga tahapan atau fase, yaitu (a) fase kognitif, (b) fase asosiatif, dan (c) fase otonom. Penjelasan dari ketiga fase tersebut sebagai berikut :

a.) Fase Kognitif

Berusaha memahami ide atau konsep gerakan melalui mendengarkan, penjelasan atau melihat contoh gerakan.

b.) Fase Asosiatif

Mempraktikkan gerakan berulang-ulang proses belajar gerak akan memasuki fase asosiatif yaitu fase dimana dalam melaksanakan keterampilan gerak, konsep gerak yang ada dalam pikiran sudah semakin mudah dilaksanakan dalam respon geraknya.

c.) Fase Otonom

Merupakan puncak pencapaian keterampilan gerak. Pelajar mampu melakukan gerakan keterampilan secara otonom dan otomatis.³³

Berdasarkan teori diatas, setelah diberikan pemahaman dalam bentuk teori hingga praktek dari gerakan yang mudah atau sederhana hingga kesulitan oleh pengajar atau pelatih, para atlet dapat mempelajari dan melatih gerakan-gerakan yang sudah diberikan atau dipelajari secara berulang-ulang agar

³³ Ria Lumintuarso, *Ibid*, h.93

menjadikan otomatisasi atau kebiasaan melakukan rangkaian gerakan yang dipelajari tersebut dengan baik dan dapat dikatakan atlet tersebut sudah memiliki suatu keterampilan.

Keterampilan (*skill*) sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang yang dipelajari secara mendalam, baik yang didapatkan sejak lahir maupun yang di dapat dari hasil latihan. Keterampilan gerak yang sudah di miliki perlu untuk di tingkatkan dan di kembangkan agar semakin baik. Namun terdapat beberapa faktor yang tadi dijelaskan juga dari mempengaruhi peningkatan keterampilan, yaitu mulai dari proses belajar mengajar, faktor pribadi, faktor situasional yang meliputi fisik dan psikologis hingga situasi atau lingkungan tempat tinggalnya.

Keterampilan dapat di definisikan sebagai suatu yang di pelajari secara mendalam dan dapat menentukan hasil yang sangat baik sebelum dilaksanakan dengan menghemat waktu dan tenaga. Sedangkan pada sepakbola adalah kemampuan untuk berada di tempat yang tepat pada waktu yang tepat dan dapat memilih teknik yang benar dalam situasi pertandingan. Keterampilan meliputi antara lain, yaitu :

1. Belajar, keterampilan dapat dipelajari maka keterampilan dapat pula diajarkan dengan menggabungkan *skill* sampai pada standar yang tinggi.
2. Ditentukan sebelumnya, adanya perencanaan, pemikiran sebelumnya, mengukur kualitas dan memutuskan kapan, bagaimana caranya dan dimana.

3. Kepastian hemat waktu dan tenaga, sering tampil macam-macam situasi pertandingan dan efisien dalam melakukan keterampilan, melibatkan *timing*, dan mengendalikan tenaga yang dikeluarkan.
4. Memilih, memilih alternatif yang tepat keterampilan teknik shooting dalam situasi diinginkan.
5. Pengambilan teknik dalam pengambilan keputusan, memilih teknik yang tepat dari beberapa alternatif teknik, berdasarkan situasi pertandingan dan hasil yang diinginkan.
6. Situasi yang tidak dapat diduga, situasi selalu berubah-ubah jadi seorang pemain depan harus bisa berimajinasi dalam mencetak gol.³⁴

Oleh sebab itu keterampilan sangat penting dimiliki oleh seluruh pemain sepakbola dari pelatih hingga pemain sepakbola. Dengan itu bakat pemain yang melatih keterampilannya dapat berkembang seiring dengan pertumbuhan motoriknya tersebut untuk ke tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan dengan istilah-istilah di atas, maka setiap orang yang belajar tentang gerak keterampilan akan melewati *fase kognitif*, *fase asosiatif*, dan *fase otonom*. Begitu pun juga tidak hanya memiliki kecepatan saja, melainkan mempunyai kemampuan aspek dari belajar gerak keterampilan untuk melakukan keterampilan *shooting* yang baik dan benar. Apabila pemain depan mempunyai aspek tersebut maka akan mudah beradaptasi dengan bola-bola yang diterima dari rekan satu tim maupun bola terkena lawan. Baik dari datangnya bola tersebut lambung atau udara, datar dan bola bergulir diatas permukaan tanah maka tidak ada kesulitan untuk seorang pemain depan melakukan tendangan untuk mencetak gol.

³⁴ Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, *Technical Departement*, (Jakarta : PSSI, 2009), h.23

Adapun hal yang ada di sepakbola seperti keterampilan teknik, taktik, fisik, psikologis sangat berperan penting. Dan dalam sepakbola kita mengenal teknik dasar sepakbola yang diantaranya *kicking*, *dribbling*, *heading*, *throw in*, *tackling*, *stoping* dan *goal keeping*. Pemain sepakbola harus menguasai dan mengembangkan semua teknik dasar sepakbola. Salah satu dari teknik dasar *kicking* di bagi menjadi 2 yaitu *passing* dan *shooting*, yang dimana termasuk *kicking* atau menendang. *Passing* ialah mengoper, sedangkan *shooting* ialah menembak. Pemain sepakbola dapat menguasai semua teknik dasar dalam sepakbola asalkan mau berlatih dan mengembangkan, terlebihnya untuk teknik *shooting*.

Shooting (menembak) merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dari *kicking* (menendang), dimana teknik *shooting* berperan sangat penting untuk mencetak angka (gol). Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan tepat ke gawang, maka mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.³⁵

Dengan menguasai *shooting*, pemain akan dapat mencetak lebih banyak gol, tetapi mungkin pemain akan lupa bahwa faktanya *shooting* bukan sekedar tentang *power*.

Jika pemain ingin menguasai *shooting*, pemain juga akan memerlukan presisi yang baik dan dapat memutuskan kapan saat yang baik melakukan

³⁵ Robert L.Koger, Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja (edisi.1), Klaten : PT. Saka Mitra Kompetensi, 2007, h.39

shooting. Ini akan menjadi kunci poin untuk berapa banyak gol akan anda raih.³⁶

Danny Mielke mengemukakan dalam bukunya yang berjudul Dasar-Dasar Sepakbola menyatakan, bahwa :

“*Shooting* adalah melakukan tendangan sekuatnya dan seakuratnya mungkin ke arah gawang. Sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.”³⁷

Clive Gifford mengungkapkan *shooting* adalah kemampuan melakukan tembakan sekeras mungkin ke arah gawang dengan menggunakan sisi kaki kiri dan kanan.³⁸ Clive Gifford juga membedakan *shooting* menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dari samping dan tendangan setengah *volley*.

Tendangan *volley* dari samping atau *side volley*, untuk menembakan bola yang memantul atau jatuh disamping anda. Kebanyakan pemain merasa sangat sulit untuk melakukan teknik tembakan ini. Saat bersiap-siap melakukan tembakan putar tubuh anda ke samping sehingga bahu depan anda mengarah kearah gerakan bola yang diinginkan. Angkat kaki yang ingin menendang kesamping sehingga hamper paralel dengan permukaan. Tarik

³⁶ Zidane Muhdhor Al-Hadiqie., Menjadi Pemain Sepakbola Profesional, (diterbitkan oleh KATA PENA, 2013), h.40

³⁷ Danny Mielke, Dasar-Dasar Sepakbola, (Bandung : Pakar Raya, 2007),h.67

³⁸ Gifford, Clive., Keterampilan Sepakbola, (Yogyakarta : PT. Citra Aji Parama, 2007), h.22

kaki yang akan menendang dengan menekuk lutu. Jaga agar kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Sentakkan kaki anda lurus ke depan dan tendang bagian pertengahan keatas bola dengan instep. Jaga jarak kaki tetap kuat dan diluruskan sepenuhnya. Gerakkan akhir dari kaki anda harus bergerak turun sedikit.

Sedangkan tendangan setengah *volley* atau *half volley*, dalam berbagai segi sama dengan *full volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung diudara. Perkiraan dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ke titik tersebut. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan sepenuhnya. Luruskan bahu dan pinggul dengan target. Sentakkan kaki yang akan menendang lurus ke depan dan tendang bagian tengah bola dengan *instep* atau punggung kaki pada saat bola menyentuh permukaan lapangan. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat sebagai ganti gerakan akhir yang penuh.

Agar berhasil menendang bola, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan menggiring bola dan juga keterampilan mengontrol bola lainnya, seperti menerima *passing* atau menyundul bola. Kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang dengan tiba-tiba dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika tiba waktunya. Kemampuan mencetak gol yang baik penting karena dapat meningkatkan kesempatan pemain untuk menjadi pemain profesional, tetapi jangan salah paham hanya karena pandai mencetak gol tidak berarti bahwa pemain

tersebut akan menjadi profesional. Karena kemampuan pemain untuk memanfaatkan berbagai macam keterampilan yang telah dipelajari akan mempermudah dalam melakukan *shooting*. Sebagai contoh, gerak membalik Johan Cruyff yang cepat bisa menciptakan ruang yang cukup untuk melakukan *shooting*.

Sebaliknya, pemain harus berkerja keras untuk meningkatkan sisi lemah, karena tidak ada pemain sepakbola didunia yang sempurna.³⁹ Adapun cara untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah dengan melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Pemain harus meluangkan waktunya untuk melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang, tingkatan dan sesi latihan hendaknya memasukkan banyak latihan dan kegiatan yang memberikan banyak peluang kepada para pemain untuk melakukan *shooting*.

Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan ini didalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik dan benar jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda. Ada beberapa cara melakukan *shooting* menurut Danny Meilke, yaitu dekatilah bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus (gambar 3). Usahakan langkahmu tetap pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkanmu

³⁹ Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, *Op.Cit*, h.41

melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat.



Gambar 3 : Persiapan / Awalan Melakukan Tendangan
Sumber : **Dokumentasi Pribadi**

Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola, dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki kamu gunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat (gambar 4).



Gambar 4 : Pelaksanaan Melakukan Tendangan
Sumber : **Dokumentasi Pribadi**

Ayunkan kaki tersebut kedepan untuk menyentuh bola (gambar 5). Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki menghadap ke bawah.



Gambar 5 : *Follow Through*
Sumber : **Dokumentasi Pribadi**

Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju kearah tendangan bukannya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kamu mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tandangan harus membawa tubuhmu maju kedepan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang.⁴⁰

Joseph A. Luxbacher menyatakan bahwa *shooting* dibagi menjadi tiga yaitu (1) tembakan *instep drive*, (2) tembakan *volley* (*full volley*, *half volley*, *side volley*) dan (3) tembakan *swerving*.⁴¹

⁴⁰ Danny Mielke, *Op. Cit.* h.68

⁴¹ Luxbacher, J. A., *Sepakbola*, (Jakarta : PT. Raja Grafinfo Persada, 2001), h.112

1. Tembakan *Instep Drive* (tembakan punggung kaki)

Tembakan ini digunakan untuk menendang bola sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* terkecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang.

2. Tembakan *Volley* (tembakan di udara)

Tembakan ini menuntut pengaturan waktu yang tepat dan teknik yang benar untuk menendang bola, karena dilakukan pada saat bola berada di udara. Tembakan *volley* juga ada beberapa jenis tembakan, antara lain :

- a. *Full volley*

Menendang atau menembak bola sebelum bola itu jatuh ke tanah, untuk menembak bola langsung dari udara.

- b. *Half volley*

Dalam berbagai segi sama dengan *full volley*. Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung diudara.

- c. *Side volley*

Gunakan *side volley* untuk menembakan bola yang memantul atau jatuh disamping anda. Kebanyakan pemain merasa sangat sulit untuk melakukan teknik tembakan ini.

3. Tembakan *Swerving* (tembakan menikung)

Terkadang jalur yang langsung lurus ke arah gawang bukanlah jalur terbaik untuk melakukan tendangan. Sehingga diperlukan tembakan menikung untuk mengecoh penjaga gawang, yaitu dengan cara memberikan putaran pada bola.

Ada beberapa tahapan-tahapan untuk melakukan *shooting* yang baik dan benar. Berikut tahapan-tahapannya :

a.) Tahap Persiapan

- Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- Tekukkan lutut kaki tersebut.
- Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- Tariklah kaki yang akan menendang ke belakang.
- Luruskan kaki tersebut.
- Kepala tidak bergerak.
- Fokuskan perhatian kepada bola.



Gambar 6 : Tahap persiapan *shooting*

Sumber : Joseph A. Luxbacher, *Soccer Steps To Success*, (U.S.A : 4 th Edition, 2014)

b.) Tahap pelaksanaan

- Luruskan bahu dan pinggul dengan target.
- Tubuh di atas bola.
- Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus.
- Jaga agar kaki tetap kuat.
- Tendang bagian tengah bola dengan *Instep* (tendangan *shooting*).



Gambar 7 : Tahap pelaksanaan *shooting*

Sumber : Joseph A. Luxbacher, *Soccer Steps To Success*, (U.S.A : 4th Edition, 2014)

c.) Tahap *Follow Through*

- Daya gerak ke depan melalui poin kontak
- Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.
- Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan atau tanah.⁴²

⁴²Luxbacher, J. A, *Ibid*, h.105



Gambar 8 : Tahap *follow through*

Sumber : Joseph A. Luxbacher, *Soccer Steps To Success*, (U.S.A : 4th Edition, 2014)

Adapun tiga tujuan utama ketika melakukan berbagai macam teknik *shooting* menurut Jhoseph A. Luxbacher adalah ketepatan, kekuatan dan lintas tembakan yang rendah.⁴³ Sebuah *shooting* dapat dikatakan berhasil apabila menghasilkan sebuah gol dan sudah memenuhi *choaching point* utama yang ditentukan oleh *Asian Football Confederation*. Jadi apabila *shooting* tidak menghasilkan gol, maka dapat dikatakan gagal.

Biasanya seorang penembak bola yang baik harus mengingat beberapa prinsip panduan. Pertama, usahakan melakukan *shooting* yang mendarat berdekatan dengan tanah. Walaupun tendangan *shooting* di udara akan tampak lebih dramatis, biasanya tendangan seperti ini akan memberikan peluang lebih besar bagi penjaga gawang untuk melompat dan menghentikan bola. Namun ini tidak berarti bahwa kamu tidak boleh menggunakan

⁴³ Luxbacher, J. A, Loc.cit, h.112

tendangan *chip* atau *shooting* diudara selama tendanganmu bisa melewati penjaga gawang. Kedua, usahakan untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke sudut jauh gawang. Kebanyakan penjaga gawang akan bisa dengan mudah menghentikan bola yang datang secara lurus kearah tengah-tengah gawang. Sedangkan *shooting* kearah sudut gawang membutuhkan banyak latihan dan konsentrasi. Ketiga, memanfaatkan lapangan yang ada. Sebuah *shooting* yang bagus harus bisa menjangkau gawang dari berbagai sudut dan posisi dilapangan. Lakukan *shooting* dari jarak yang berbeda dan gunakan bagian kaki yang berlainan.

Adapun konsep dasar yang harus dikuasai saat melakukan *shooting* ke gawang menurut Robert Koger, yakni :

1. Ketika menendang bola ke gawang, lakukan dengan cepat dan tanpa ragu-ragu. Jangan sampai penjaga gawang dapat membaca arah tendangan anda. (dengan kata lain, jangan menghentikan bola lalu mengambil ancang-ancang terlebih dahulu untuk menyorongkannya ke gawang, dan jangan menggiring bola setelah mendapat umpan atau berhasil merebutnya).
2. Jangan menendang bola kearah penjaga gawang.
3. Pusatkan seluruh gravitasi tubuh anda untuk menendang bola, dan fokuskan seluruh kekuatan itu pada kaki anda.
4. Perhatikan terus arah larinya bola andan dan bergeraklah mengikutinya, untuk mengantisipasi kemungkinan anda mendapatkan bola lagi.⁴⁴

Untuk mendapatkan *shooting* yang baik seorang pemain depan harus peka terhadap bola yang diberikan oleh teman satu tim dalam situasi

⁴⁴ Robert L. Koger, Loc.cit, h.39

pertandingan sehingga pemain depan tersebut dapat mengambil keputusan untuk *shooting* kearah gawang.

Melihat peluang *shooting* dapat muncul dengan berbagai cara. Namun, kebanyakan peluang *shooting* muncul setelah mendapatkan *passing* dari teman satu tim atau bola pantulan dari pemain lawan. Misalkan beberapa peluang *shooting* yang di dapat dengan melakukan *shooting* dari menggiring bola (*dribbling*), melakukan *shooting* dari operan (*passing*), melakukan *shooting* dari lemparan ke dalam (*throw in*), dan melakukan *shooting* dengan bergerak menjemput bola.

Keputusan melakukan *shooting* masih menjadi kendala beberapa pemain sepakbola. Sering pemain tidak memiliki cukup keberanian untuk melakukan *shooting*. Ketika kamu berada dalam jarak yang tepat di depan gawang dan memiliki peluang melakukan *shooting*, pemain seharusnya melakukan *shooting* bukan mengopernya atau terus melakukan *dribbling*. Beberapa pemain merasa takut dicaci-maki karena dianggap egois jika mereka terlalu sering melakukan *shooting*, tetapi peluang melakukan *shooting* harus diambil walaupun meleset atau digagalkan penjaga gawang.

Shooting sangat penting ketika pemain depan dan bola berada didaerah kotak penalti, tindakan yang tepat adalah melakukan *shooting*, jika tidak ada pemain lawan yang menjaga atau menghalangi sudut pandang untuk melakukan *shooting*.

Statistik menunjukkan bahwa para pemain akan gagal melakukan empat tendangan *shooting* dari lima tendangan yang mereka lakukan. Namun, kenyataan ini hendaknya tidak menghalangimu untuk mencoba lakukan *shooting*.

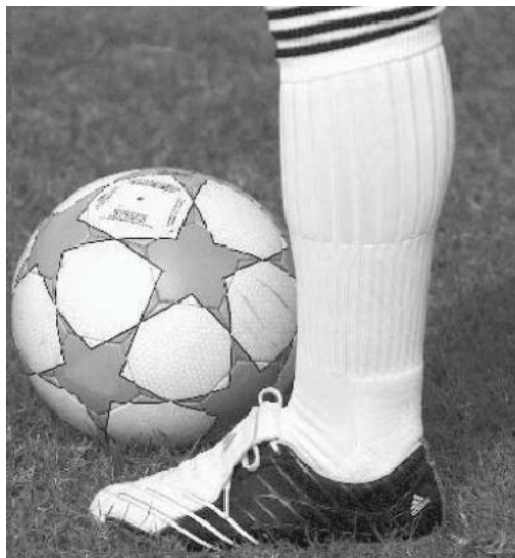
Pemain yang hebat sangat percaya diri akan kemampuannya mencetak gol. Mereka tidak sombong, tetapi mereka memiliki pemahaman bahwa mereka bisa mencetak gol lebih banyak dari pada pemain lain. Mereka sangat haus akan peluang menerima bola dan mencoba melakukan *shooting*. Kegigihan pasti membawa hasil bagi pemain. seorang pemain harus terus menerus mencoba melakukan *shooting* pada akhirnya pasti akan berhasil.

Dalam teknik sepakbola, gerakan menendang bola tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja tetapi melainkan ada beberapa bagian-bagian gerakan yang disatukan menjadi suatu gerakan yang utuh. Mulai dari kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan. Sehingga didapat bahwa teknik menendang dalam sepakbola merupan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan tendangan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut :

a.) Letak kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang manumpu pada tanah saat persiapan menendang dan merupakan titik letak berat badan. Posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah perlintasan bola dan tinggi-

rendahnya lambungan bola. Kaki tumpu diletakkan dibelakang samping bola, lebih kurang 25 cm sampai 30 cm dari letak bola. Arah kaki tumpu membuat sudut lebih kurang 45° dengan garis lurus perpanjangan garis arah bola dan sasaran di belakang bola. Lutut kaki tumpu juga sedikit di tekuk.



Gambar 9 : Letak Kaki Tumpu Dengan Punggung Kaki
Sumber : Jim Lennox, *Soccer Skill & Drills*, (United States: Human Kinetics, 2006)

b.) Kaki ayun (yang menendang)

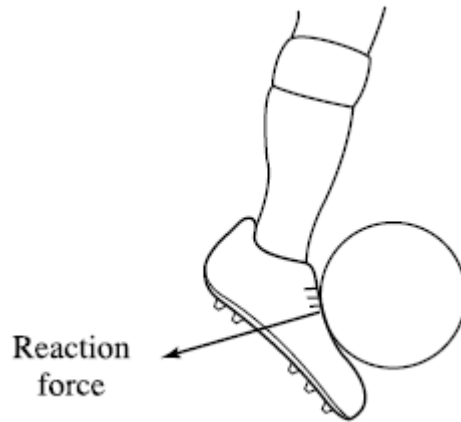
Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pergelangan kaki yang menendang bola saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak.



Gambar 10 : Kaki Ayun (kaki yang digunakan untuk tendangan)
Sumber : Micheal Parker, *Premier Soccer*, (U.S America : Human Kinetics, 2008)

c.) Bagian bola yang ditendang

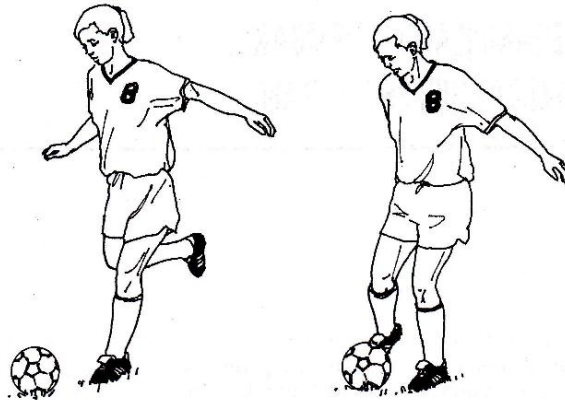
Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Kaki yang menendang bola diangka ke belakang, kemudian di ayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga punggung kaki yang menendang tepat mengenai bagian bawah tengah-tengah belakang bola. Setelah menendang bola, kaki yang menendang dilanjutkan dengan gerak lanjutan lurus ke depan arah sasaran.



Gambar 11 : Posisi bagian bola yang ditendang
 Sumber : John Wesson, *The Science of Soccer*, (Institute of Physics Publishing Bristol and Philadelphia, 2002)

d.) Sikap badan

Sikap badan pada saat menendang dapat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. Apabila kaki tumpu tepat berada di samping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung sedang. Sedangkan posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola berada diatas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang dan hasil bola akan melambung tinggi. Kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan badan.



Gambar 12 : Tendangan Dengan Punggung Kaki
 Sumber : Joseph A. Luxbacher, Sepakbola (edisi kedua), 2001

e.) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola. Mata harus melihat pada bola dan kearah sasaran atau gawang. Permukaan pandangan mata tertuju pada bola kemudian kearah sasaran, untuk menentukan letak kaki tumpu. Pada waktu akan menendang bola arah pandangan mata pada bagian bola yang akan ditendang di bagian bawah tengah-tengah belakang dari bola. Dan setelah menendang bola pandangan mata pada gerak bola dan kearah bola.⁴⁵

⁴⁵ Soekamtamsi, Permainan Besar 1 Sepakbola, (Jakarta : Depdikbud, 1993), h.210



Gambar 13 : Pandangan Mata Saat Melakukan Tendangan
 Sumber : Madeleine Jannings and Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*, (United States of America : The Rosen Publishing Group, 2010)

Penjelasan dari gerakan gambar diatas, antara lain :

1. Anda akan perlu untuk menjaga mata anda pada bola setelah anda mulai menembak, jadi mulai dengan memperbaiki target dimata pikiran anda.
2. Tahap berikutnya, tatap bola anda saat anda mulai melangkah kesana. Ayunkan lengan anda untuk memberi anda momentum.
3. Melangkah dengan kaki kiri anda sehingga kaki kiri anda berada tepat disamping atau bahkan sedikit didepan bola.
4. Saat anda membawa kaki kanan anda untuk melakukan tendangan, bersandar sedikit kekiri dan menempelkan bahu kanan anda. Ini akan memberi anda lebih banyak ruang untuk diayunkan dan oleh karena itu lebih banyak kekuatan dibelakang bola.
5. Cobalah untuk memukul bola dengan bagian depan punggung kaki anda sehingga tali sepatu anda melakukan kontak dengan bola.
6. Untuk membuat tembakan menggunakan punggung kaki, mendekati bola dari kaki kiri sebagai tumpuan dan kaki kanan diayunkan kebelakang. Untuk melakukan tembakan dengan punggung kaki.
7. Tindak lanjuti dengan menendang dengan membawa kaki sampai ketinggian kebelakang pinggang. Lihat kedepan dan ayunkan dengan sekuat tenaga untuk memberikan tendangan lebih banyak tenaga. Dan dilanjutkan dengan gerakan lanjutan dari kaki kanan dan kaki kiri.⁴⁶

⁴⁶ Madeleine Jannings and Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*, (United States of America : The Rosen Publishing Group, 2010), h.37

Adapun gerakan menendang bola yang bersangkutan dengan anatomi dan biomekanika, dalam membahas tentang gerakan tubuh manusia yang meliputi otot-otot dan persendian serta tulang-tulang. Dalam menendang anggota tubuh yang menjadi pergerakkan utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai.

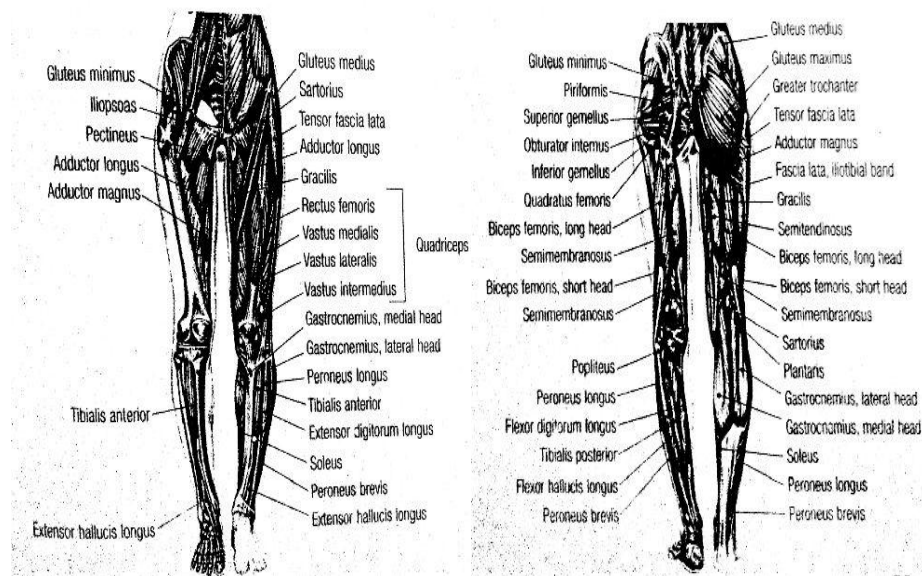
Hardianto Wibowo menyatakan bahwa tungkai adalah bagian bawah dari tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot dan tulang.⁴⁷ Yang dimana otot adalah alat gerak aktif, sedangkan tulang adalah alat gerak pasif.

Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah seperti *hamstrings*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemius* semua otot tersebut berkerja secara bersamaan dalam keterampilan *shooting* pada sepakbola yang melainkan mengerti cara kerja otot.

Melakukan suatu gerakan *shooting* tersebut bukan hanya pada bagian otot tungkai saja, akan tetapi tangan juga melakukan gerakan berayun dalam menjaga keseimbangan dan keserasian gerak pada saat seseorang pemain melakukan *shooting*.

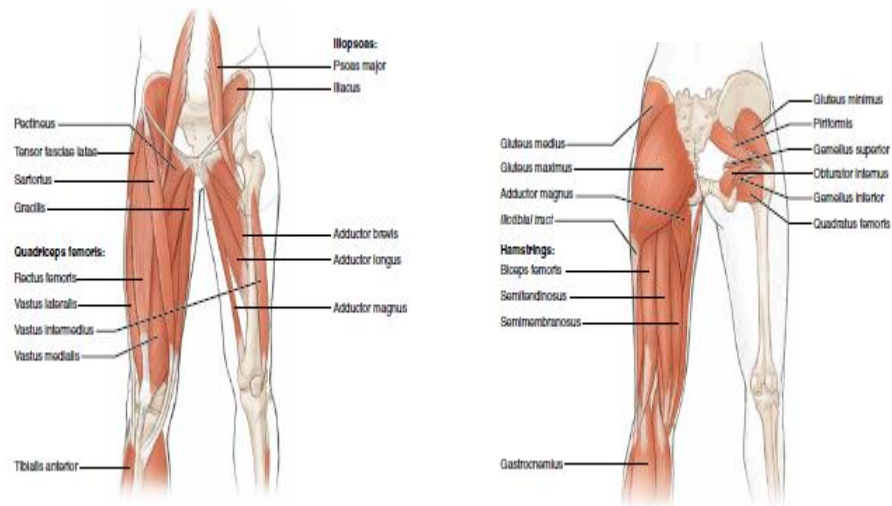
⁴⁷ Hardianto Wibowo, Anatomi Sistem Lokomotor, (Jakarta : IKIP FPOK Jakarta, 1994), h.3

Untuk melakukan *shooting* otot yang bergerak adalah otot bagian bawah. Secara umum otot bagian bawah, antara lain adalah (a) *M. Tibialis Anterior*, (b) *M. Extensor Hallusis Longus*, (c) *M. extensor Digitorum Longus*, (d) *M. Peroneus Longus*, (e) *M. Gastrocnemius*, (f) *M. Soleus*, (g) *M. Plantaris*, (h) *M. Popliteus*, (i) *M. Tibialis Posterior*, (j) *M. Peroneus Brevis*.⁴⁸ Berikut gambar jelas bagian otot tungkai bawah yang digunakan untuk melakukan gerakan *shooting* pada cabang olahraga sepakbola.



Gambar 14 : Otot Tungkai Bagian Bawah
Sumber : Frederic delavier, *Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinetics, 2006*

⁴⁸ Thomas Reilly and A. Mark Williams, *Science and Soccer*, ((Simultaneously) Published in the USA and Canada Routledge by, 2007), h.21



Gambar 15 : Otot Paha Bagian Depan dan Belakang
 Sumber : Donald T. Kirkendall, *Soccer Anatomy*, (2011)

Dari penjelasan diatas tersebut, untuk melakukan gerakan *shooting* pada saat bermain bola adanya melakukan ancang-ancang atau gerakan awalan, persendian bergerak dimulai dari gerakan *fleksi* ke persendian lutut (*knee*) dan pinggul serta angkel kaki yang terangkat ke atas untuk kaki yang menendang bola. Sedangkan saat ingin melakukan tendangan, salah satu kaki yang menjadi kaki tumpu harus menahan berat tubuh, begitu seterusnya hingga pergantian langkah kaki yang digunakan. Ketika salah satu kaki menjadi kaki tumpu berarti otot yang berkerja ada otot *hamstring*, *quadriceps*, *gluteus* dan *gastrocnemeus*. Kaki tumpu yang menjadi penahan berat badan, sedikit di tekuk agar dapat menjangkau satu kaki untuk menendang bola. Sehingga berkenaan sesuai dengan yang diharapkan.

Ketika sudah siap untuk melakukan tendangan, pandangan mata dikonsentrasikan pertama ke sasaran, lalu pandangan mata focus kearah

bola, ketika hamper menyentuh bola lihatlah kembali sasaran yang akan dituju. Saat menendang bola dengan kaki bagian kanan maka poros pertama persendian terdapat pada pinggul. Lutut sedikit *fleksi* yang digerakan oleh kelompok-kelompok otot *hamstring* saat ingin melakukan tendangan dan sendi engkel lurus *ekstensi* yang dikontraksikan dengan otot *gastrocnemeus*.

Pada saat pergerakan menarik kaki tendangan dari belakang yang bertugas adalah otot *iliacus*, *anterior sup*, *illi spine*, *tensor fasciae latae* atau kelompok otot *quadriceps sextensor* bagian *froximal*. Sedangkan saat *ekstensi knee* digerakkan oleh *rectus femoris*, *vastus medialis*, *vastus lateralis* atau kelompok otot *quadriceps* bagian *distal*. Saat gerakan *follow through*, otot-otot *rileks* dan menapakkan kaki ke permukaan tanah sebagai gerak lanjutan untuk menghindari resiko cidera.

Adapun biomekanika pada saat melakukan ayunan gerakan kaki pada saat *shooting* meliputi, antara lain adalah : *Consentric*, *Isometric*, *Eccentric*.

Penjelasan diatas dapat diuraikan dibawah ini :

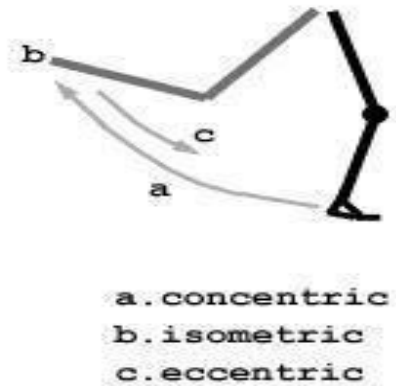
1. *Consentric*, otot yang memendek dan menjadi tebal atau kedua ujungnya saling mendekat.⁴⁹ Dimana jenis kontraksi pada otot ini terjadi pemendekkan otot yang bertujuan untuk menghasilkan akselerasi pada tubuh, seperti lari *sprint* dan saat mengayunkan kaki yang melakukan *shooting*.

⁴⁹ C. Efendi, Faal Sel, Cairan Tubuh, Saraf Tepid an Otot, (Surabaya : Departemen Ilmu Faal UNAIR, 2009), h.47

2. *Isometric*, tensi otot diimbangi beban atau tahanan kaki tanpa ada tegangan otot atau tanpa gerak.⁵⁰ Kontraksi ini merupakan kontraksi otot bagian otot yang dikontraksikan tanpa terjadinya gerakan pada sendi dan tanpa gerakan anggota tubuh dengan gerakan seperti mendorong tembok dan saat ingin melakukan *shooting yang* dimana kaki diayunkan kebelakang dan kaki kiri atau kaki tumpu menahan berat badan dan menjaga keseimbangan untuk melakukan *shooting*.
3. *Eccentric*, otot menjadi lebih panjang dan tegangan otot bertambah atau kedua ujung otot saling menjauh.⁵¹ Kontraksi otot ini terjadi ketika sudah adanya gerakan kontraksi otot memendek atau sendi di tekuk dengan mengangkat beban. Setelah itu beban pada otot diturunkan perlahan-lahan sehingga otot kembali pada ukuran yang sebenarnya. Gerakkannya itu seperti menurunkan *dumbbell* saat sudah di angkat dan melakukan *shooting* atau tembakan saat kaki kanan diayunkan kebelakang lalu kembali diayunkan kedepan dengan sekuat tenaga. Kontraksi ini merupakan gerak lanjutan dari gerakan kontraksi otot yang memendek.

⁵⁰ *Ibid*, h. 52

⁵¹ *Ibid*, h.58



Gambar 16 : Gerak Biomekanik Pada Saat *Shooting*
 Sumber : Thomas Reilly and A. Mark Williams, *Science and Soccer*,
 (simultaneously Published in the USA and Canada Routledge
 by,2007)

Berdasarkan pembahasan teori diatas, *shooting* harus di miliki oleh seorang pemain depan untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam tekanan dari lawan dan situasi dalam pertandingan. Oleh karena itu seorang pemain depan harus mampu memanfaatkan peluang sekecil apapun menjadi hasil yang maksimal untuk melakukan *shooting*. Melakukan *shooting* yang baik, juga harus melalui rangkaian gerakan dalam keterampilan sepakbola. Sebelum menendang bola dibutuhkan awalan atau ancang-ancang lari, kaki tumpu yang baik dan benar, perkenaan bola serta pandangan dan gerakan lanjutan, gerakan awalan tersendiri untuk mendapatkan kecepatan dan *power* terhadap laju dan arah bola yang mengarah ke sasaran. Dibutuhkan juga kekuatan otot-otot untuk menghasilkan kekuatan dari tungkai kaki. Penempatan kaki tumpu untuk menentukan arah bola ke sasaran. Melakukan

shooting juga harus menggunakan psikologis dalam hal meredamkan nafsu dan emosi saat menendang, karena dapat menentukan tingkat keberhasilan dan kegagalan seorang pemain depan untuk mencetak gol.

Pemain depan biasa disebut dengan pemain menyerang dalam sebuah tim. Pemain depan biasanya disebut dengan *striker* atau *winger*, yang bertugas mencetak gol.⁵² Pemain yang dengan tugasnya untuk menciptakan gol dan menjadi target utama menghasilkan gol sebanyak mungkin untuk tim tersebut. Tentu akan ingat bahwa setiap kombinasi permainan atau latihan selalu berakhir pada tendangan kearah gawang lawan untuk mendapatkan gol, tetapi patut disayangkan sekali bahwa hal inti ini seringkali kurang di perhatikan. Menyadari hal ini, maka perlunya kiranya ditekankan bahwa tujuan utama dalam setiap *coaching* tentunya adalah mencetak gol karena tujuan utama permainan juga demikianlah adanya.⁵³ Pemain depan adalah posisi yang membutuhkan tiga hal penting, di antaranya kecepatan, teknik keterampilan dan bakat. Bila salah satu syarat diatas tidak terwujud, sulit untuk menjadi pemain depan yang andal. Penyerang butuh naluri dan konsentrasi yang tinggi dan tajam.⁵⁴ Berikut ini adalah beberapa contoh gambar pemain depan :

⁵² Luxbacher, J.A., Op.Cit, h.1

⁵³ Eric C. Batty., Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan, (Bandung : Pionir Jaya, 2008), h.9

⁵⁴ Aldi Iqbal Tawakal, Shooting Pemain Depan Peserta Liga Kompas Gramedia 2013, (Jakarta : Skripsi, 2013), h.22



Gambar 17 : pemain depan (*striker*) liverpool

Sumber : <http://www.sidomi.com/285581/inilah-susunan-11-pemain-terbaik-liga-inggris-2014/> (diakses : Rabu, 21 September 2016, jam 11.34 WIB)

Seorang pemain depan harus mempunyai *sprint* yang tinggi dan cepat, agar dapat mengecoh lawan sehingga lawan pun kesulitan untuk menjaga dan mengantisipasi pergerakan seorang pemain depan. Oleh karena itu pemain depan dalam pertandingan sepakbola membutuhkan beberapa hal, antara lain sebagai berikut :

- a. Seorang striker harus tanpa ampun dalam mencari kepemilikan bola, dia harus mencari celah ruang di luar, antara dan di depan pemain bertahan dan mendukung gelandang dan pemain bertahan saat mereka memiliki bola.
- b. Seorang striker itu dapat menguasai dan melindungi penguasaan bola, dia ingin mencetak gol, jika mereka tidak bisa mereka harus mencoba dan menghubungkan pemain yang berpikiran ofensif/menyerang bersama, untuk memulai serangan.
- c. Penyerang membutuhkan kemampuan teknik yang baik dan pengambilan keputusan yang baik untuk melakukan *shooting* dan mencetak gol.

- d. Seorang striker harus memberi timnya titik serangan atau keluar jika mereka berada di bawah tekanan berat. Disini pemain perlu menggunakan atribut fisik apa yang harus dimiliki untuk timnya.
- e. penetrasi berjalan, kecepatan adalah aset yang luar biasa bagi striker namun perubahan kecepatan lebih penting di dalam dan sekitar kotak penalti. Pergerakan tajam dan keputusan tajam ini mengapa striker sering mendapat bola sebelum bek atau mereka memiliki kemampuan untuk menggerakkan pemain bertahan dan merusak bentuk pertahanan lawan.⁵⁵

Dari penjabaran diatas, untuk menjadi pemain depan tidak hanya mengandalkan kecepatan lari atau kekuatan saja, akan tetapi aspek pendukung lainnya yang diantaranya ada fisik, teknik dan taktik dalam pemahaman untuk pemain depan, psikologis dari mental, emosional, kecemasan, percaya diri, motivasi dan banyak faktor pendukung lainnya.

Karena pemain depan itu mempunyai tugas utama untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Pemain depan juga harus mempunyai naluri yang tinggi untuk menciptakan gol, akan tetapi pemain yang tidak berlatih dan mengembangkan bakatnya sebagai pemain depan akan susah untuk mencetak gol. Pemain depan lebih sering melakukan setiap pertandingan dengan keterampilan *shooting*. Dengan demikian keterampilan *shooting* dan lainnya perlu dikembangkan dan dilatih, sehingga keterampilannya menjadi gerak otomatisasi.

⁵⁵ Coaching the global game, *The modern striker*, (2014), h.21

Berikut adalah perbedaan dari kedua metode latihan tersebut :

Tabel 1 : Kelebihan metode latihan taktis dan *drill*

Kelebihan Metode Latihan Taktis	Kelebihan Metode Latihan <i>Drill</i>
1. Pemain dapat melakukan <i>shooting</i> dengan berbagai arah dan jarak 2. Pemain dapat memahami pergerakan yang tepat dan cepat untuk mendapatkan peluang melakukan <i>shooting</i> 3. Pemain secara individu dapat melakukan kreasi atau akselerasi kemampuan <i>skill</i> teknik dasarnya 4. Pemain tidak merasa cepat jenuh 5. Lebih mengarah ke situasi permainan sepakbola	1. Arah bola hanya di dapat satu arah saat melakukan <i>shooting</i> 2. Pemain mendapatkan kesempatan melakukan <i>shooting</i> lebih banyak 3. Pemain lebih mudah menentukan arah bola untuk melakukan <i>shooting</i> 4. Faktor kesulitan lebih sedikit 5. Tidak terlalu banyak melakukan gerakan untuk melakukan <i>shooting</i> 6. Memperoleh keterampilan <i>shooting</i> dalam waktu yang singkat

Tabel 2 : kekurangan metode latihan taktis dan *drill*

Kekurangan Metode Latihan Taktis	Kekurangan Metode Latihan <i>Drill</i>
1. Sering melakukan kesalahan teknik dasar individu 2. Terlalu lama mengambil keputusan untuk melakukan <i>shooting</i> 3. Terlalu sedikit peluang melakukan <i>shooting</i> 4. Pemain lebih cepat lelah karena banyak bergerak untuk membuka ruang dan mendapatkan peluang 5. Pemain tidak dapat tahapan dari yang mudah ke yang sulit untuk melakukan <i>shooting</i>	1. Lebih cepat bosan dan jenuh 2. Tidak adanya tekanan dari lawan 3. Tidak mengarah ke situasi permainan sepakbola 4. Hanya melakukan <i>shooting</i> dengan satu arah 5. Tidak terlalu banyak melibatkan terknik dasar yang lainnya

B. Kerangka Berpikir

1. Metode latihan taktis dapat meningkatkan keterampilan *shooting*

Metode latihan taktis, bentuk latihan yang menyerupai situasi pertandingan atau *small side-games* tetapi dengan beda jumlah dan ukuran lapangan. Latihan taktis tersebut yaitu untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pemahaman keterampilan *shooting* pemain dengan konsep bermain sekaligus dapat meningkatkan teknik dasar yang lainnya, akan tetapi yang lebih kompleks untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan keterampilan *shooting* pemain dengan situasi permainan yang sesungguhnya. Bentuk latihan ini semacam *small side-games* (situasi permainan). Metode latihan taktis juga penting untuk melatih teknik dasar *shooting*. Latihan ini harus dilatih secara rutin agar pemain mendapatkan koreksi atau memperbaiki setiap pemahaman dan konsep dari latihan taktis tersebut, supaya seorang pemain mendapatkan gerakan dan situasi yang menjadikan gerakan otomatisasi dalam melakukan *shooting* kearah gawang disituasi pertandingan.

2. Metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan *shooting*

Metode latihan *drill* adalah metode latihan yang dilakukan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Karena metode latihan ini cara yang tidak terlalu sulit untuk diberikan dan dijelaskan kepada seorang pemain, serta dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan *shooting* pemain sepakbola dalam waktu yang singkat, pemain juga lebih mudah menemukan

arah bola untuk melakukan *shooting*, tidak terlalu banyak gerakan untuk melakukan *shooting*.

Untuk metode latihan ini seorang pelatih dapat mencoba atau memacu pola pikir pemain untuk lebih memahami latihan tersebut dan juga pemain harus melakukan sesuai dengan arahan dari pelatih. Seorang pelatih juga dapat melihat dan mengontrol langsung gerakan-gerakan latihan yang benar atau yang salah, agar dapat diberikan evaluasi kepada pemain agar dapat melakukan lebih baik dari sebelumnya.

3. Metode latihan yang lebih berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan *shooting*

Dari kedua metode latihan taktis dan metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan *shooting*, dengan metode latihan taktis lebih berpengaruh dalam meningkatkan shooting pada pemain klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Hal tersebut terjadi karena para pemain akan lebih fokus dan paham saat melakukan *shooting*. Karena adanya *stimulus* berupa lawan dan gawang dapat membuat pergerakan para atlet dalam menjalankan proses latihan jauh lebih *eksplosive* seperti saat pertandingan, karena dengan adanya *stimulus* dari bola dan lawan tersebut maka atlet atau pemain tersebut senantiasa akan melakukan pergerakan dan berpikir dengan cepat untuk melakukan *shooting* ke gawang tersebut.

Dan terakhir dengan adanya *stimulus* dalam latihan tersebut membuat pergerakan atau pola berpikir pemain lebih stabil karena *stimulus* yang selalu

ada yaitu bola dan gawang yang terutama dalam melakukan *shooting*. Sesuai dengan teori yang ada bahwa latihan *shooting* dalam olahraga sepakbola atau pada permainan sepakbola harus adanya gangguan dari lawan, agar pemain tersebut dapat berkembang dengan cepat dalam hal pola berpikir untuk bermain dan meningkatkan *skill* melakukan *shooting* pemain tersebut. Dengan adanya target sebagai *stimulus* maka pemain akan lebih bersemangat untuk *shooting* agar terciptanya gol.

Bahkan era *modern* ini melakukan latihan *shooting* sepakbola saja harus menggunakan lawan, hal ini memberi dugaan bahwa metode latihan taktis untuk *shooting* dapat berpengaruh meningkatkan keterampilan shooting pada olahraga sepakbola atau permainan sepakbola.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari kedua metode latihan tersebut. Maka hasil dari penelitian tersebut dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Metode latihan *drill* memberikan pengaruh untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain tim Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.
2. Metode latihan taktis memberikan pengaruh untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain tim Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.
3. Metode latihan *drill* yang lebih berpengaruh dibandingkan metode latihan taktis untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pemain tim Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.