

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Metode *Drill*

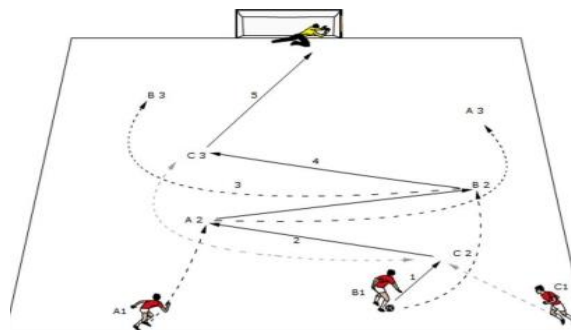
Menurut pengertian dari kamus besar bahasa Indonesia (1997:243) yakni: “*Drill* yang berarti latihan yang diulang-ulang diwaktu yang singkat.” Metode latihan *drill* yang diberikan untuk melatih permainan difokuskan pada penguasaan keterampilan teknik dasarnya. Latihan ini menekankan kepada pencapaian tujuan untuk menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Metode latihan *drill* ini dapat meningkatkan teknik keterampilan dari pada pemain atau anak didik. Depdiknas (2003:276) seperti arti kata *drill* yang terdapat dalam kamus bahasa Indonesia yaitu: “Melakukan dalam waktu singkat, selanjutnya dinyatakan bahwa menged*drill* adalah melatih (ketangkasan, kecakapan, dan sebagai berikut) dengan cara mengulang-ulang.”

Menurut Lumintuarso (2013:100) mengemukakan bahwa: “Pengertian metode latihan *drill* adalah cara pendekatan dalam melatih dan mengajarkan gerakan dimana siswa di instruksikan melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan guru atau pelatih.” Menurut Koger (2005:14) mengemukakan bahwa: “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.” 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 siswa mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk dari pelatih.

Untuk metode ini, seorang pelatih dapat mencoba memacu pola pikir siswa-siswanya untuk lebih memahami dan siswa 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. Menurut Sudjana (2009:86) mengemukakan bahwa: “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.”

Metode *drill* ini pelatih akan dapat memiliki peluang untuk melatih dengan jumlah siswa 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 siswanya untuk melakukan latihan secara berulang-ulang. Pengulangan yang dilakukan ini diharapkan adanya suatu peningkatan keterampilan dan fisik dari siswa/ pemain yang dilatihnya. Menurut Coker (2004:194) bahwa: “Metode latihan *drill* untuk mencapai tujuan dari suatu latihan, selanjutnya dikatakan bahwa untuk memaksimalkan waktu yang ada, *drill* yang dilakukan harus dapat mengaktifkan semua siswa.”

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 secara teratur dan disiplin agar mendapatkan hasil yang baik dan optimal. Adapun contoh latihan dari metode *drill* seperti berikut :



Gambar 2.1
Bentuk Metode Drill

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

Keterangan :

1. 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 mengitari pemain A. Begitu seterusnya dengan diakhiri tendangan ke gawang oleh salah satu pemain.
2. Waktu latihan : 15-20 menit.

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

1. Arah bola hanya di dapat satu arah saat melakukan *shooting*;
2. Pemain mendapatkan kesempatan melakukan *shooting* lebih banyak;
3. Pemain lebih mudah menentukan arah bola untuk melakukan *shooting*;
4. Faktor kesulitan lebih sedikit;
5. Tidak terlalu banyak melakukan gerakan untuk melakukan *shooting*;
6. Memperoleh keterampilan *shooting* dalam waktu yang singkat.

Kekurangan dari metode *drill*:

1. Lebih cepat bosan dan jenuh;
2. Tidak adanya tekanan dari lawan;
3. Tidak mengarah ke situasi permainan sepakbola;
4. Hanya melakukan shooting dengan satu arah;
5. Tidak terlalu banyak melibatkan terknik dasar yang lainnya.

B. Metode Drill Dapat Meningkatkan Shooting

Metode *drill* adalah metode yang dilakukan secara terus-menerus atau berulang-ulang, karena metode 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.

C. Hakikat Latihan

a. Pengertian dan Tujuan Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga

prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik mencapai tingkat paling tinggi. Secara fisiologis melalui latihan siswa berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan prestasinya. Di samping itu dengan latihan yang dilakukan secara terencana akan membantu peningkatan kemampuan siswa mencapai prestasi optimal. Adapun pengertian latihan diungkapkan oleh Harsono (1988:101), yaitu sebagai berikut: “Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Tujuan latihan dalam olahraga prestasi yaitu meningkatkan keterampilan dan pengembangan bakat yang selanjutnya akan berakhir pada pencapaian prestasi yang optimal. Menurut Harsono (1986:100), menjelaskan bahwa : “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang direncanakan dan sistematis untuk mempersiapkan siswa baik kondisi fisik maupun teknik menghadapi tekanan dalam pertandingan. Latihan diperlukan untuk meningkatkan keterampilan dalam rangka mencapai suatu prestasi, namun latihan harus dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Aspek-Aspek Latihan

Untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga, orang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan, dalam setiap program latihan, ada beberapa aspek utama yang perlu mendapat perhatian untuk dibina. Aspek-aspek tersebut menurut Harsono (1988:101), “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh siswa, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.”

1) Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap siswa. Tanpa kondisi fisik yang baik siswa tidak akan mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan dan sebagainya.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, melompat, lari, dan lain-lain. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Agar seseorang mahir bermain sepak bola misalnya, terlebih dahulu ia harus terampil melakukan beberapa teknik dasar seperti menendang bola, mengontrol bola dan menggiring bola.

3) Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada siswa ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Aspek yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan siswa mempunyai tingkat kecerdasan yang baik pula.

4) Latihan Mental

Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek tersebut di atas. Sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik, serta taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin dapat dicapai.

Dari berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan semua aspek-aspek latihan sama-sama memegang peranan yang sangat penting untuk mencapai suatu prestasi dan harus dilatih sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang sesuai.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, karena akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip latihan harus ditaati dan dilakukan agar tujuan latihan tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip latihan merupakan pedoman yang penting untuk meningkatkan prestasi. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, sistematis dan kian hari kian ditambah berat bebannya. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan siswa yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet.

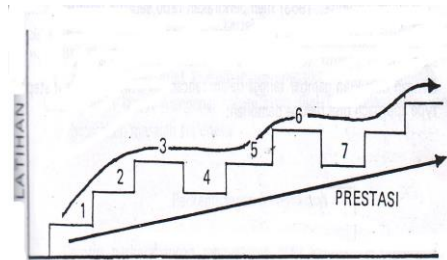
Terkait dengan pencapaian prestasi maksimal, Sajoto (1995:35), menjelaskan: “Program latihan tiga kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Penggunaan beban dalam latihan nantinya akan dilakukan secara bertahap dari ringan ke yang semakin berat”. Terdapat beberapa prinsip latihan yang perlu diterapkan dalam suatu latihan. Harsono (1988:102-122), mengemukakan bahwa: “Prinsip-prinsip latihan adalah prinsip beban lebih (*overload*), perkembangan menyeluruh, spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lamanya latihan, dan prinsip rileksasi”.

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Sistem faalial dalam tubuh pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat. Selama beban kerja yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin ditingkatkan. Menurut Harsono (1988:102), menjelaskan sebagai berikut: “Beban latihan yang diberikan pada siswa haruslah cukup berat dan bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”.

Mendesain latihan *overload* menurut Bompas dalam Harsono (1988:105) menyarankan “... sistem yang disebutnya *the step type approach*

atau sistem tangga.” Ilustrasi grafis sistem tentang bagaimana melakukan tambahan beban latihan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar: 2.2
Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap
Sumber: Harsono (1988:105)

b. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia, dan antara proses-proses faaliah dengan psikologis. Sebaiknya anak diberikan kebebasan untuk terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga agar ia bisa mengembangkan dirinya secara multilateral baik dalam aspek fisik, mental maupun sosialnya. Menurut Harsono (1988:107), mengemukakan bahwa:

Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna keterampilan spesialisasinya kelak.

c. Prinsip Spesialisasi

Prinsip ini mengisyaratkan bahwa latihan itu harus spesifik, yaitu benar-benar melatih apa yang harus dilatih. Latihan harus dilakukan dengan khas bagi cabang olahraga spesialisasi dan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tertentu. Menurut Harsono (1988:109), mengemukakan bahwa:

Spesialisasi berarti mencurahkan seluruh kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu, dengan demikian

siswa tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada satu konsentrasi. Berbeda kalau siswa mengikuti dua atau tiga cabang olahraga sekaligus.

d. Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat dalam latihan yang harus diterapkan oleh seorang pelatih pada siswa binaannya. Siswa memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik dari kondisi fisik maupun kondisi mentalnya, begitu juga kemampuan dan potensi yang mereka miliki akan berbeda. Menurut Harsono (1988:112), mengemukakan bahwa: “Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai”.

e. Prinsip Intensitas

Prinsip intensitas tertuju pada penambahan pengulangan gerakan, di samping harus terdapat penambahan beban kerja yang dilakukan pada setiap latihan. Menurut Harsono (1988:115), mengemukakan bahwa :

Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila siswa dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

f. Prinsip Kualitas Latihan

Kualitas latihan lebih penting perannya daripada intensitas latihan guna mencapai tujuannya. Latihan harus berisi pengulangan-pengulangan yang bermanfaat dan jelas terarah pada tujuannya. Harsono (1988:118), menyatakan bahwa :

Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan apabila prinsip-prinsip *overload* diterapkan, baik dari segi fisik maupun mental siswa.

g. Prinsip Lamanya Latihan

Latihan yang terlalu lama dan melelahkan maka siswa akan memandang bahwa latihan tersebut merupakan siksaan. Keuntungan dari latihan yang waktunya pendek ialah akan terus dapat membawa siswa dalam alam berpikir tentang latihannya. Jadi, dengan demikian tidak ada kesempatan bagi siswa untuk memikirkan sesuatu yang lain di luar dari latihan tersebut. Harsono (1988:121), menyatakan bahwa: “Waktu aktivitas latihan sebaiknya adalah pendek namun harus berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat”.

h. Prinsip Variasi Latihan

Latihan dalam jangka waktu yang lama sering menimbulkan kejenuhan bagi siswa, apalagi program latihan yang dilaksanakan bersifat jangka panjang. Latihan yang bervariasi dan menarik akan mempermudah bagi siswa untuk dapat menerima dan menjalankan kegiatan latihan. Harsono (1988:121), menyatakan bahwa: “Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

i. Prinsip Rileksasi

Siswa perlu mengembalikan kondisinya dari kelelahan akibat latihan melalui istirahat. Perkembangan siswa bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan. Rileksasi yang dibutuhkan dalam olahraga bukan hanya dalam otot-otot saja, namun perlu juga rileksasi mental yang sering kali malah lebih penting daripada rileksasi otot. Harsono (1988:122), menyatakan bahwa :

Faktor yang juga sangat penting dalam olahraga adalah faktor rileksasi atau *relaxation*. Batasan yang umum diberikan untuk *relaxation* adalah hilangnya atau mengurangnya *tension* atau ketegangan, baik ketegangan fisik maupun mental.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam latihan harus menerapkan semua faktor yang terdapat dalam

prinsip-prinsip latihan, semua prinsip tersebut harus diterapkan dengan seimbang guna memperoleh peningkatan prestasi yang maksimal.

D. Hakikat *Shooting*

1. Pengertian *Shooting*

Menembak bola (*shooting*) atau menendang bola adalah menggerakkan salah satu tungkai dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Koger (2007:39) mengemukakan bahwa: “*Shooting* adalah keahlian menembakkan atau menyangkan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol.” Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Menurut Sukatamsi (2007:8:33) mengemukakan bahwa: “*Shooting* adalah teknik dasar menendang dalam permainan sepakbola dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran untuk membuat gol ke gawang lawan.” *Shooting* adalah menggerakkan salah satu kaki dengan tenaga dan seluruh badan sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan.

2. Tujuan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola

Tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tembakan dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. *Shooting* sangat penting ketika pemain dan bola berada di daerah penalti lawan, kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh pemain bertahan, tindakan yang tepat adalah melakukan *shooting* untuk kemungkinan

dapat membongkar pertahanan lawan dan mencetak gol.

3. Kemampuan Dasar yang harus dikuasai saat Melakukan *Shooting*

Menurut Koger (2007:25) prinsip-prinsip yang harus dilakukan untuk melakukan *shooting* secara baik adalah sebagai berikut : “Pandangan pada bola dan arah sasaran ke mana bola akan ditendang, kaki yang akan menendang, pada saat menendang bola adalah kaki yang memiliki tenaga lebih besar, dan sikap badan harus diperhatikan.” Ketepatan *shooting* adalah kemampuan tendangan dalam mengarahkan bola kepada objek (gawang dan teman) sesuai dengan kehendak atau keinginan penendang. Akurasi atau ketepatan merupakan faktor terpenting untuk keberhasilan seseorang dalam melakukan tembakan ke gawang atau *shooting*.

4. Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola

Biasanya, seseorang penembak bola yang baik harus mengingat beberapa perinsip panduan:

- a. Pertama, usahakan melakukan *shooting* yang yang mendarat berdekatan dengan tanah, walaupun tendangan *shooting* di udara akan tampak dramatis, biasanya tendangan seperti ini akan memberikan peluang yang lebih besar bagi penjaga gawang untuk melompat dengan menghentikan bola, namun ini tidak berarti bahwa kamu tidak boleh menggunakan tendangan *chip* atau *shooting* di udara selama tendanganmu bisa melewati penjaga gawang.
- b. Kedua, usahakan untuk mengarahkan tendangan *shooting* ke sudut gawang. Kebanyakan penjaga gawang akan bisa dengan mudah menghentikan bola yang datang secara lurus ke arah tengah-tengah gawang. *Shooting* ke arah sudut gawang membutuhkan banyak latihan dan konsentrasi.
- c. Ketiga, manfaatkan lapangan yang ada. Sebuah *shooting* yang bagus harus bisa menjangkau gawang dari berbagai sudut dan posisi di lapangan.

Shooting merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam sepakbola, karena tujuan *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan memperoleh poin untuk merubah keadaan atau sering di sebut skor. Menurut Luxbacher (2012:15) *shooting* di bagi menjadi

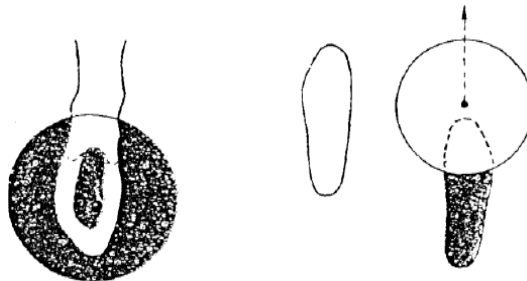
dua macam yaitu : “a. *shooting* dengan punggung kaki dan b. *shooting* dengan kaki bagian dalam” .

a. *Shooting* dengan Punggung Kaki

Teknik bermain sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki penuh tidak jauh beda menendang dengan punggung kaki bagian dalam itu tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan, sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan menendang bola dengan punggung kaki penuh adalah sebagai berikut:

1) Kaki Tumpu

Diletakkan di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, Letak kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran diletakkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut ditekuk hingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari (lihat gambar).



Gambar: 2.3
Letak Kaki Tumpu Menendang dengan Punggung Kaki
Sumber: Sucipto, dkk (2000: 20)

2) Kaki Ayun (Kaki yang Menendang)

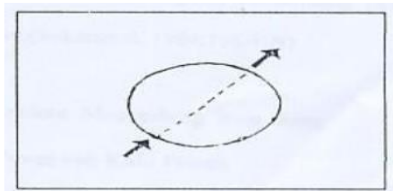
Diangkat ke belakang dengan kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran atau tegak lurus kaki tumpu, diayunkan ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola, serta dilanjutkan gerak lanjutan di depan.



Gambar: 2.4
Letak Kaki Ayun dengan Punggung Kaki
Sumber: Sucipto, dkk (2000:31)

3) Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang adalah pada punggung kaki, kaki yang menendang tepat mengenai di bawah tengah-tengah bola, bola secara otomatis akan naik atau melambung rendah atau sedang lurus.



Gambar: 2.5
Bagian Bola yang Ditendang dengan Punggung Kaki
Sumber: Sukatamsi, (1988: 53)

4) Sikap Badan

Tumpu berada di samping bola, pinggul berada di atas bola, sikap badan sedikit condong ke depan.



Gambar: 2.6
Sikap Badan Menendang dengan Punggung Kaki
Sumber: Sukatamsi, (1984: 109)

5) Pandangan Mata

Menurut Sukatamsi, (1985:109) mengemukakan bahwa: “Pada saat menendang bola mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran.”



Gambar: 2.7

Pandangan Mata saat Menendang dengan Punggung Kaki

Sumber: Nugraha (2012: 74-75)

Menurut Sucipto, dkk (2000:20) analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.



Gambar: 2.8

Shooting Dengan Punggung Kaki

Sumber: Luxbacher (2012:15)

b. *Shooting* dengan Kaki Bagian Dalam

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 penalti. Menurut Sukatamsi (1984:116) kegunaan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam:

- 1) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung atas (tinggi);
- 2) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang; 3) Untuk tendangan bola melambung; 4) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Lebih lanjut menurut Sukatamsi dilakukan dengan cara: 1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola; 2) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk; 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola; 4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola; 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

Menurut Kosasih (1994: 87) permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk:

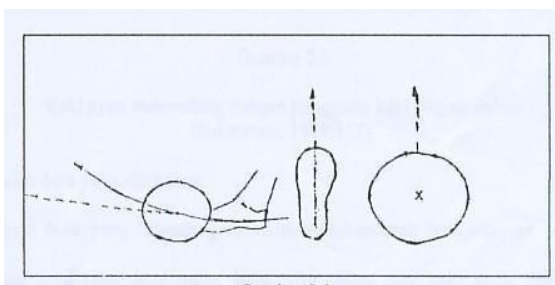
- 1) Memberi umpan jarak pendek dan jauh; 2) Membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan; 3) Tendangan penjuror atau tendangan sudut; 4) Tendangan penjaga gawang; 5) Tendangan menggiring bola; 6) Tendangan bebas langsung untuk mencetak gol.

Teknik sepakbola, gerakan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam tidak hanya dilihat dari gerakan menendangnya saja melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang di tendang, pandangan mata maupun gerakan lanjutan, sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola dalam sepakbola merupakan suatu rangkaian gerakan yang saling berkaitan satu sama lainnya. Pelaksanaan tendangan dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan titik letak berat badan. Posisi kaki tumpu atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu

terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan. Kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola 20-30 cm. Arah kaki tumpu membuat sudut 40 dengan garis lurus arah bola.



Gambar: 2.9
Letak Kaki Tumpu dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Sukatamsi, (1984: 117)

2) Kaki Ayun (yang menendang)

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



Gambar: 2.10
Kaki Ayun (Kaki yang digunakan untuk Tendangan)
Sumber: Sukatamsi, (1984: 118)

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian mana sebelah bola yang ditendang, akan menentukan. Arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.



Gambar: 2.11
Bagian Ditendang dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Sukatamsi, (1984: 53)

4) Sikap Badan

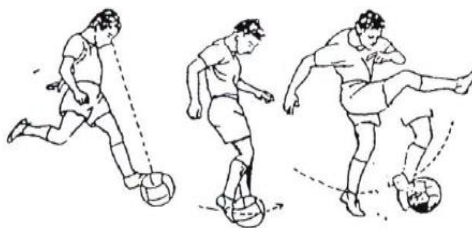
Sikap badan pada saat menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola, apabila kaki tumpu tepat berada disamping bola, maka pada saat menendang bola badan akan tetap di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bergulir rendah atau melambung sedang, sedangkan apabila posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada saat menendang bola berada di atas belakang bola, sehingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil bola akan melambung tinggi.



Gambar: 2.12
Sikap Badan Menendang dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Sukatamsi, (1984: 118)

5) Pandangan Mata

Menurut Sukatamsi, (1984:118) mengemukakan bahwa: “Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat menendang bola, mata harus melihat pada bola dan ke arah sasaran.”



Gambar: 2.13
Sikap Badan dan Pandangan Mata Saat Tendangan Bola
Sumber: Sukatamsi, (1984: 118)

Menurut Sucipto dkk, (2000: 21) analisis gerak menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong + 40 ° dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola +30 cm dengan ujung kaki membuat 40 ° dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong + 40 ° ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang bola dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki dengan bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola pergelangan kaki dikunci.
- c) Gerak kaki lanjutan kaki tendang diangkat dan di arahkan kedepan.
- d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

Pada hakikatnya, secara praktek jenis-jenis *shooting* yang dikemukakan oleh para ahli adalah sama, hanya saja perbedaan pada kata-katanya. Agar tata cara dan pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas, berikut penjelasannya:

a. Menyepak dengan Kaki Bagian Dalam (*Instep Drive*)

Menurut Luxbacher mengemukakan tendangan bagian dalam kaki dengan istilah *instep drive*. Menurut Luxbacher (2004:106) mengatakan bahwa: “Gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak.” Mekanisme mendendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang, lebih lengkapnya menurut Luxbacher (2004:106) menjelaskan tata cara melakukan *instep drive* sebagai berikut:

1) Persiapan : a) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis; b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola; c) Tekukkan lutut kaki tersebut; d) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan; e) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang; f) Luruskan kaki tersebut; g) Kepala tidak bergerak; h) Fokuskan perhatian pada bola.

2) Pelaksanaan : a) Luruskan bahu dan pinggang dengan target; b) Tubuh di atas bola; c) Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus; d) Jaga kaki agar tetap kuat; e) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*.

3) Penyelesaian : a) Daya gerak ke depan melalui poin kontak; b) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang; c) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.

b. Menyepak dengan Kaki Bagian Dalam

Menyepak dengan bagian dalam kaki secara sederhana menggunakan bagian luar mata kaki, tepatnya diarea kelingking keki. Menurut Dinata (2007:23) mengemukakan bahwa: “Menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran.” Menurut Dinata (2007:23) menjelaskan tata cara melakukan teknik menyepak dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

1) Sikap : a) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang; b) Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan di tekuk dalam; c) Badan sedikit tegak dan rileks; d) Pandangan mata diarahkan ke bola.

2) Gerakan: Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola.

c. Tendangan *Full Volley*

Menurut Luxbacher (2004:107) mengatakan bahwa: gunakan *full volley*, *volley* berarti menendang bola sebelum jatuh ke tanah untuk menembak langsung dari udara. Bergeraklah ke titik dimana bola akan jatuh.” Menurut Luxbacher (2004:107) merincikan tata cara melakukan tembakan *full volley* sebagai berikut:

1. Persiapan: a) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh; b) Hadapi bola dengan bahu lurus; c) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan; d) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang; e) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut; f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan; g) Kepala tidak bergerak; h) Fokuskan perhatian pada bola.
2. Pelaksanaan: a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target; b) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola; c) Sentakan kaki ke depan mulai dari lutut; d) Kaki tetap kuat; e) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*.
3. Penyelesaian; a) Kaki yang akan menendang disentakan lurus ke depan; b) Daya gerak ke depan.

d. Tendangan *Half volley*

Menurut Luxbacher (2004:109) mengatakan bahwa: “*Half volley* dalam berbagai segi sama dengan *full volley* Perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan, bukan langsung di udara. Perkirakan dimana bola akan jatuh dan bergeraklah ketitik tersebut.” Menurut Luxbacher (2004:109) menjelaskan tata cara melakukan teknik *half volley* sebagai berikut:

- 1) Persiapan : a) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh; b) Hadapi bola dengan bahu lurus; c) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan; d) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang; e) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut; f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan; g) Kepala tidak bergerak; h) Fokuskan perhatian pada bola.
- 2) Pelaksanaan : a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target; b) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola; c) Sentakan kaki yang akan menendang mulai dari lutut; d) Arahakan kaki kebawah dan jaga agar tetap kuat; e) Tendang bagian tengah bola saat menyentuh permukaan lapangan.
- 3). Penyelesaian : a) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan; b) Daya gerak ke depan.

e. Tembakan *Side Volley*

Menurut Luxbacher (2004:110) mengatakan bahwa: “Gunakan *side volley* untuk menembak bola yang memantul atau jatuh di samping anda.”

Menurut Luxbacher (2004:110) merincikan tata cara pelaksanaan tembakan *side volley* sebagai berikut:

1. Persiapan : a) Putar tubuh hingga menyamping; b) Angkat kaki yang akan menendang kesamping paralel dengan permukaan lapangan; c) Tarik kaki ke belakang, tekukkan pada lutut; d) Luruskan kaki tersebut ke depan; e) Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan; f) Tekukan kaki tersebut; g) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan; h) Kepala tidak bergerak; i) Fokuskan perhatian pada bola.
- 2) Pelaksanaan : a) Putar tubuh setengah ke arah bola pada kaki yang menahan keseimbangan; b) Sentakan kaki yang akan menendang pada lutut; c) Tendang pertengahan ke atas bola dengan *instep*; d) Arahkan bahu depan ke arah target.
- 3) Penyelesaian : a) Sentakan kaki yang menendang lurus ke depan; b) Arahkan gerakan menendang sedikit ke bawah; c) Jatuhkan kaki yang menendang ke permukaan.

f. Tembakan *Swerving*

Menurut Luxbacher (2004:110) mengatakan bahwa:

Kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan *route* yang terbaik. Tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan *kipper* lawan, anda dapat menikungkan tembakan anda dengan memberikan putaran pada bola.

Menurut Luxbacher (2004:110) menjelaskan tata cara pelaksanaan tembakan *swerving* sebagai berikut:

- 1) Persiapan : a) Dekati bola langsung dari belakang; b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola; c) Tekukkan lutut kaki tersebut; d) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang; e) Luruskan kaki tersebut; f) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan ; g) Kepala tidak bergerak; h) Fokuskan penglihatan pada bola.
- 2) Pelaksanaan : a) Daya gerak ke depan; b) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar *instep*; c) Jaga agar kaki yang menendang agar tidak bergerak.
- 3) Penyelesaian : a) Menggerakkan bola melalui titik kontak dengan bola; b) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar *instep*; c) Menggunakan gerakan

menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam *instep*; d) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi.

Dari penjabaran teori di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai gaya dalam melaksanakan *shooting*. Kesemua gaya tersebut dapat digunakan dalam permainan sepakbola. Penggunaan teknik menendang bola tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan, seorang pemain dapat memilih salah satu teknik *shooting* yang dianggap paling berpeluang untuk menciptakan gol.

Menurut Soedjono (1985:64) *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- a. Mengamati posisi penjaga gawang; b. Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan; c. Konsentrasi pada ketepatan (akurasi); 4. Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki; 5. Tendang bagian tengah bola.

Menurut Soedjono (1985: 63) bahwa: “Sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*.” Faktor ketepatan tendangan ke arah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan *shooting* kearah gawang ada dua macam, yaitu:

- a. Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah; dan
- b. Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

5. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah hasil tendangan. Bagian bola yang tendangan menurut Soekatamsi (1988:53) yaitu:

- a. Bagian dalam kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah; b. Bagian dalam kaki yang

menendang mengenai dibawah tengah-tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Shooting*

Menurut Soedjono (1985:63) menyatakan bahwa sikap pribadi pemain merupakan faktor utama yang dapat mendukung atau menunjang keberhasilan dalam menembak bola atau *shooting*. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan *shooting*, antara lain :

- a. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
- b. Sikap badan saat melakukan *shooting*, yaitu badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, dan kaki sedikit ditekuk.
- c. Konsentrasi dan pandangan mata.
- d. Perkenaan atau sentuhan kaki pada bola tepat pada punggungkaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola.

E. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang relevan dengan penelitian yang sedang diteliti untuk pendukung kajian teoritik sehingga dapat digunakan untuk landasan pada penyusunan anggapan dasar .adapun penelitian tersebut adalah: “DIKI APRIANA (2014) dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Variasi *Passing* Berarea Terhadap Kemampuan *Passing* Pendek Permainan Sepakbola.” Berdasarkan hasil penghitungan uji-t diperoleh nilai t-hitung sebesar 4,24. nilai t – hitung lebih besar daripada nilai t – tabel. Kesimpulan hipotesis nol ditolak dan hipotesis kerja diterima, hal ini menunjukkan bahwa bentuk latihan variasi *passing* berarea memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* pendek permainan sepakbola pada siswa Mts Negeri 9 Kabupaten Tasikmalaya. Hasil penelitian ini ditemukan suatu konsep tentang pembelajaran permainan *passing* bernomor terhadap keterampilan *passing* pendek permainan sepakbola pada siswa Mts, antara lain : Karakteristik dan struktur pembelajaran permainan *passing* bernomor merupakan kegiatan belajar mengajar keterampilan teknik *passing*

pendek permainan sepakbola yang sesuai dengan karakteristik siswa Mts. Secara khusus bagi siswa yang memiliki keterampilan teknik *passing* pendek, bentuk variasi *passing* berarea sangat membantu dalam pencapaian tujuan peningkatan keterampilan *passing* pendek permainan sepakbola pada siswa Mts. Hal yang penting untuk menerapkan bentuk latihan variasi *passing* berarea adalah mengembangkan kerangka kerja mengidentifikasi dan menguraikan masalah-masalah keterampilan *passing* yang efektif dan efisien dalam permainan sepakbola sebenarnya. Memilih materi pembelajaran dari kerangka kerja, guru dapat memastikan bahwa siswa akan terbiasa dengan keterampilan bermain dan keterampilan teknik, terutama ketika pembelajaran dihubungkan dengan keterampilan *passing* permainan sepakbola yang sesungguhnya.

F. Anggapan Dasar

Menurut Surakhmad dalam Arikunto (2006:65), menerangkan bahwa: “Anggapan dasar atau postulat merupakan sebuah titik tolak pemikiran yang kebenaran diterima oleh peneliti”. Berdasarkan pendapat di atas penulis berasumsi sebagai berikut:

1. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang penting dalam cabang olahraga sepak bola untuk mendukung tujuan dari sepak bola yaitu membuat gol ke gawang lawan.
2. *Shooting* yang baik dibentuk dari kekuatan tungkai dan ketepatan tembakan yang baik sehingga dapat terciptanya gol ke gawang.
3. Untuk menghasilkan ketepatan *shooting* yang baik dapat dilakukan dengan latihan-latihan yang mengkombinasikan gerakan yang sangat kuat dan cepat.

Metode *drill* ini pelatih akan dapat memiliki peluang untuk melatih dengan jumlah siswa yang cukup banyak dengan waktu yang bersamaan. *Drill* ini adalah merupakan metode yang di rancang sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dengan cara menugaskan kepada siswanya untuk melakukan latihan secara berulang-ulang.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah yang perlu dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dirumuskan sebagai petunjuk ke arah

pemecahan masalah dalam penelitian. Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan, maka hipotesis penelitian penulis rumuskan sebagai berikut: “Metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *shooting* dalam permainan sepakbola MTs Al-Ikhsan”.