

## **SKEMA LATIHAN MENCETAK GOL (*SHOOTING*) SERANGAN DARI TENGAH LAPANGAN**

### **Yogie Putra Widyanto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
yogiewidyanto@mhs.unesa.ac.id

### **Purbodjati**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
purbodjati@unesa.ac.id

#### **Abstrak**

Latihan untuk posisi striker lebih diutamakan untuk (*shooting*) bola dan faktor pendukung lainnya contohnya kerjasama atau umpan-umpan yang tepat dari pemain tengah, pemain belakang, maupun sesama pemain depan. Data yang dikumpulkan menggunakan pengamatan video (*observasi*). Karena tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengembangan model latihan mencetak gol berpasangan dengan dua atau tiga orang. Pengembangan model latihan shooting dan kerjasama ini terdiri dari sangat mudah hingga tersulit. Pengembangan model latihan mencetak gol ini juga dapat digunakan sebagai referensi atau tujuan oleh para pendidik maupun pelatih untuk mempelajari lebih dalam lagi mengenai pengembangan model mencetak gol.

**Kata Kunci:** Strategi, *Shooting*, *Passing*, *Goal*

#### **Abstract**

*Training for the striker's position is prioritized for (shooting) the ball and other supporting factors for example cooperation or the right passes from the midfielder, defender, and fellow forwards. Data collected using video observation (observation). Because the purpose of this study is to analyze the development of a goal scoring exercise model in pairs with two or three people. The development of this shooting and collaboration training model consists of very easy to most difficult. The development of the goal scoring model can also be used as a reference or objective by educators and coaches to learn more about developing the scoring model.*

**Keywords:** Strategy, *Shooting*, *Passing*, *Goal*

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu manusia tidak dapat memisahkan dirinya dengan olahraga. Masyarakat seperti di negara-negara lain, dan masyarakat seperti di Indonesia juga banyak menggemari olahraga seperti sepakbola dan berbagai macam cabang olahraga lainnya. Olahraga permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang disukai dan sangat diminati banyak oleh masyarakat Indonesia. Pendapat ini dapat dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang memainkannya, baik masyarakat di wilayah perkotaan maupun di wilayah pedesaan. Setiap individu melakukan olahraga ini, untuk tujuan yang berbeda-beda sesuai tujuan masing-masing individu, baik bertujuan sebagai arena prestasi, untuk menjaga fisik kebugaran tubuh atau sekedar untuk rekreasi jasmani maupun rohani.

Secara umum dikemukakan oleh Bucher (1983) yaitu "Pendidikan Jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses Pendidikan secara menyeluruh, bidang dan sasaran secara efisien. Olahraga adalah melatih jasmani yang positif untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran dari dalam tubuh. Kesehatan jasmani berguna untuk suatu hal seseorang menjalankan kegiatan gerak tubuh yang memerlukan kekuatan, daya tahan, serta kelenturan tubuh. Sebuah pengertian dari sudut pandang ilmu biomekanik dan fisiologi training merupakan bahwa banyak produk yang baru awalnya menunjukkan dapat menambah kekuatan, kecepatan dan power mungkin malah merugikan mereka (Bompa, 2015).

Sepakbola adalah cabang olahraga yang paling diminati untuk saat ini dikalangan masyarakat. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat tinggi, contoh seperti adanya liga seperti liga super ataupun turnamen sepakbola seperti piala gubernur jatim yang sering di adakan, sebut saja liga sepakbola amatir atau tarkam yang di gelar di daerah-daerah seluruh Indonesia, turnamen berskala internasional hingga turnamen antar siswa.

Venkatachalapathy (2014) mengatakan jika latihan merujuk pada ilmiah dan paedagogis yang sudah teratur melalui program yang terefek dan sistematis untuk persiapan kompetisi pada olahraga. Kebugaran fisik dalam hal ini, pemain di paksa agar mempunyai kondisi fisik yang bagus sebagai penunjang performa pemain. Fisik yang tidak baik sungguh sangat merugikan aspek teknik, taktik dan tim. Fisik yang bagus sangat membantu para pemain untuk menumbuhkan percaya diri pada dirinya.

Sepakbola lebih banyak menuntut dan membutuhkan kreatifitas pemain dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya (Joe Luxbacher, 2004:VII). Kreatifitas itu adalah sebuah proses arahan untuk mencapai tujuan melalui evaluasi dan perencanaan belajar. Selain menuntut dari segi teknik, dalam sepakbola kondisi mental dan fisik pemain juga sangat diperlukan. Kondisi fisik yang bagus sangat dibutuhkan pada cabang olahraga ini karena dalam bermain sepakbola akan banyak melakukan pergerakan dengan intensitas yang tinggi. Selain itu dalam bermain sepakbola kondisi mental dan psikis juga sangat berperan penting karena, kondisi mental dan psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepakbola.

Tidak ada cabang olahraga yang demikian kompleks seperti sepakbola, sehingga untuk dapat bermain menarik dibutuhkan penguasaan yang bermacam-macam Teknik sehingga kemampuan para pemain yang menguasai berbagai teknik ikut memainkan peranan (Wiel Coerver dikutip Jusuf Kadir (1985:137)

Dalam cara prestasi yang digapai dengan baik maka usia dini harus dimulai dengan pembinaan dan pemain muda berbakat sangat berperan penting menuju tercapainya kualitas prestasi yang baik dalam cabang olahraga sepakbola. Usia muda agar unggul pada atlet perlu memproses mengolah dan melatih secara benar, muncul setelah itu atlet yang berprestasi maksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Proses usaha prestasi pembinaan olahraga sepakbola, unsur pendukung yang diperlukan sangat penting. Salah satu unsur tersebut adalah pelatih yang mempunyai lisensi dan berpendidikan sebagai pelatih. Pelatih yang mempunyai lisensi dan berpendidikan adalah pelatih yang mengetahui dan sangat memahami masalah yang berhubungan kepelatihan. Nilai pembeda sebuah tim akan jauh lebih besar untuk berprestasi dan berhasil jika memakai jasa pelatih yang berlisensi maupun berpendidikan daripada klub yang tidak menggunakan jasa pelatih yang tidak mempunyai lisensi maupun berpendidikan.

Kemampuan dasar latihan, yang perlu diutamakan juga adalah latihan fisik. Dalam latihan fisik bisa juga dilakukan sendiri maupun tim. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah - pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya peningkatan dan pengembangan kondisi fisik harus berusaha mencapai komponen tersebut.

## Skema Latihan Mencetak Gol (Shooting) Serangan Dari Tengah Lapangan

Latihan merupakan aktivitas agar menambah keterampilan dengan berolahraga memakai alat-alat banyak yang selaras dan manfaat dengan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2014).

Penguasaan keterampilan pada dasar teknik bagi seorang pemain sepakbola adalah hal yang sangat penting, karena berhubungan dengan tujuan permainan sepakbola itu sendiri yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol. Tanpa penguasaan teknik yang pandai serta memadai maka tujuan permainan sepakbola telah berubah dari tujuan awal yaitu cenderung tidak akan tercapai dan akan kesulitan untuk mendapatkan kemenangan

Permainan sepakbola telah dimainkan juga di Negara asia seperti Cina Jepang yang bernama Kemari, meski untuk tidak kompetitif seperti di Cina. Yunani dengan “episkyros”, Italia dengan “haspartum”, dan Prancis dengan “chole (Hamdani (2007:3)

Sepak bola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer dan banyak diminati didunia.

Setiap latihan di lakukan untuk sejumlah pengulangan tertentu atau untuk waktu yang di tetapkan sebelum pindah ke latihan berikutnya. Latihan terdiri dari enam sampai dengan sepuluh pos, atlet harus menyelesaikan latihan per latihan dalam satu rangkaian dengan di pisahkan oleh waktu istirahat yang pendek.

Kerjasama tim juga dibutuhkan untuk mencetak gol sebab jika tidak ada kerjasama tim maka permainan tidak akan berjalan dengan baik, kerjasama tim juga perlu dilatih agar lebih efisien tidak hanya striker untuk mencetak gol namun semua pemain juga harus bisa kerjasama dengan baik. Terlepas dari itu adapun tujuan posisi yang sangat berpengaruh pada tim untuk mencetak goal yaitu posisi striker. Posisi yang menentukan untuk mencetak gol ke gawang lawan, di setiap tim terkadang maksimal mempunyai 3 (tiga) striker dan minimal 2 (dua) striker. Latihan untuk posisi striker lebih di utamakan untuk (*shooting*) bola dan faktor pendukung lainnya contohnya kerjasama atau umpan-umpan yang tepat dari pemain tengah, pemain belakang, maupun sesama pemain depan.

Sepakbola di mainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang di atas rumput sintetis

ataupun rumput biasa pada kedua garis lebar lapangan di tengah tengahnya didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan, pada permainan ini para pemain dituntut untuk mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya agar tidak kemasukan gol oleh tim lawan, pada permainan sepakbola ini ada pengadil lapangan atau yang di sebut sebagai wasit yang berguna untuk memimpin, mengatur, dan mengadili jalannya pertandingan, sehingga pertandingan dapat berjalan lancar untuk meminimalisir kesalahan antar pemain. Tata cara untuk mencetak goal ke gawang lawan ialah memakai seluruh anggota tubuh terkecuali tangan (hand). Waktu normal dalam permainan ini adalah 2 x 45 menit dan permainan ini ada jeda istirahat 15 menit bagi pemain untuk mengatur fisik dan strategi, apabila dalam waktu normal kedua tim meraih hasilimbang maka bisa dilanjut dengan 2 x 15 menit bahkan bisa sampai adu pinalti tergantung aturan kompetisi masing-masing dan organisasi yang mengaturnya.

“Sepakbola adalah suatu permainan beregu tiap regu berjumlah 11 pemain, oleh karena itu kerja sama tim merupakan hal yang wajib serta tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan sebuah kemenangan” (Soedjono 1985: 16). Menurut Herwin (2004: 21-24) “teknik dasar atau gerak permainan sepak bola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak maupun teknik dengan bola”

Permainan sepakbola adalah permainan yang membutuhkan kerjasama apabila ada pemain yang individual atau banyak menggiring bola tanpa mengumpan atau tidak melihat rekan se-timnya maka dapat dipastikan permainan tidak akan berjalan dengan baik dan bagus bahkan untuk mencetak gol pun akan kesulitan. Permainan sepakbola dimainkan dengan menggunakan kaki diantaranya ada kaki luar, kaki dalam, maupun ujung kaki tergantung kebutuhan pemain masing-masing. Taktik, teknik, dan strategi sangat dibutuhkan dalam permainan ini karena ketika sebuah tim ingin memenangkan pertandingan maka taktik, teknik, maupun strategi harus berjalan dengan baik. “Kesebelasan yang dinyatakan menang adalah kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya” (M. Zein, 2008 :30).

Faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya berprestasinya seseorang pemain sepakbola salah satunya adalah penguasaan yang baik dan benar dalam teknik

dasar sepakbola. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang berhubungan dengan awalan atau mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik di segala posisinya (A. Sarumpaet, dkk 1992:17). Tanpa menguasai teknik dasar dan keterampilan seorang pemain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik juga kurang mendukung dalam kerjasama tim. Individual maupun sebagai tim syarat tersebut harus dilakukan sebagai pemain sepakbola, artinya sebagai individu ialah ia harus memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna, sedangkan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuannya ia harus membentuk suatu tim yang kuat serta bekerja sama bersama pemain lain dengan baik.

Cabang olahraga sepakbola adalah cabang olahraga yang melibatkan banyak orang karena setiap tim berjumlah sebelas orang, maka bisa dikatakan suatu tim yang baik jika mempunyai pemain yang kompak dan kerjasama maka terbentuklah suatu tim yang baik, kuat, dan tangguh yang artinya tercapainya kerja sama untuk team yang baik maka pemain diwajibkan menguasai semua teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga posisi dan situasi dapat dimainkan dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu (Sukatamsi, 1984: 12).

Taktik adalah suatu hal ide atau akal yang dilaksanakan maupun direncanakan dalam suatu permainan oleh kelompok, perorangan, serta tim bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan secara fair play. Menurut Sucipto, dkk (2000: 45) "taktik merupakan cara untuk memenangkan sebuah lomba dan pertandingan, berdasarkan penggunaannya taktik dibedakan menjadi tiga yaitu taktik individu, unit, tim".

#### 1) Individu

Individu adalah taktik yang dilakukan oleh setiap individu maupun perorangan untuk menghadapi kondisi permainan tertentu seperti:

- a. Kapan bola harus dikontrol, ditendang, dilindungi, digiring, diumpan, dan dikeluarkan dari dalam lapangan.
- b. Kapan dan kemana bola akan diumpan pada saat dilakukannya lemparan kedalam, tendangan sudut, tendangan bebas tidak langsung maupun langsung, dan tendangan gawang.

#### 2) Unit

Unit dilakukan setiap unit formasinya, dalam menghadapi kondisi seperti:

- a. Kapan mengambil inisiatif tendangan sudut pada tim.
  - b. Kapan mengambil inisiatif untuk menjebak lawan agar *offside* pada waktu yang tepat.
  - c. Kapan mengambil inisiatif untuk melakukan tipuan atau mengelabui lawan pada dilakukannya saat tendangan bebas tidak langsung maupun langsung.
- 3) Tim

Tim diterapkan oleh tim atau kelompok pada kondisi seperti ini:

- a. Kapan memancing lawan agar memperlambat atau mempercepat tempo permainan.
- b. Kapan memaksa lawan untuk keluar naik atau tidak menarik mundur didaerah pertahanan.
- c. Kapan untuk merubah tempo waktu maupun strategi permainan pada saat skor kalah maupun pada saat menang.

Strategi adalah pendekatan secara menyeluruh yang berhubungan dengan pelaksanaan gagasan, perencanaan, dan eksekusi sebuah aktivitas dalam kurun waktu tertentu. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 45) "Strategi yaitu juga merupakan suatu siasat atau cara untuk memenangkan sebuah pertandingan. Strategi diterapkan maupun direncanakan jauh sebelum pertandingan". "Dalam dunia olahraga strategi merupakan teori konsep umum mengorganisasi sebuah pertandingan atau permainan seorang atlet maupun sebuah tim. Strategi menunjuk kepada sesuatu yang berjangka waktu panjang dan lingkupnya lebih luas" Hari Amirullah (2008: 6). Selanjutnya menurut Sucipto, dkk (2000: 45) strategi di bagi menjadi dua macam, yaitu strategi pertahanan dan penyerangan.

#### 1) Strategi pertahanan



Gambar 2.8 Salah satu strategi bertahan (*defend*) 4-5-1

## Skema Latihan Mencetak Gol (Shooting) Serangan Dari Tengah Lapangan

- a. Strategi pertahanan menerapkan system pyramid dengan formasi MW, 5-4-1, 4-5-1, 4-4-1-1, dll.
- a. Strategi pertahanan menerapkan system bertahan jika mendapat tekanan atau serangan dari rusuk kanan atau rusuk kiri.
- b. Strategi pertahanan diterapkan jika lawan menggunakan bola-bola wall pass atau lambung.

### 2) Strategi penyerangan



Gambar 2.9 Salah satu strategi penyerangan 4-3-3

- a. Strategi penyerangan menerapkan formasi dengan system pyramid, WM, MW, 3-4-3, 4-3-3, 3-3-4, 4-2-3-1, 4-3-1-2, dll.
- b. Strategi penyerangan menerapkan dari beberapa faktor.
- c. Strategi penyerangan menerapkan untuk serangan balik (*counter attack*).
- d. Strategi penyerangan menerapkan dengan umpan pendek atau umpan panjang atau wall pass.

### 3) Strategi posisi

Strategi posisi adalah strategi yang dimainkan atau diperankan oleh masing-masing individu untuk menjaga dan bertanggung jawab dalam posisinya masing-masing. Posisi yang dimainkan dalam olahraga sepakbola adalah sebagai berikut:

- a. Striker (forward)

Dalam sebuah sepakbola pasti ada posisi target-man atau goal getter, tugas utama dari seorang striker adalah mencetak gol ke gawang lawan dan dapat juga sebagai pembuka ruang bagi pemain lainnya.

- b. bek (defender)

Bek pada olahraga sepakbola adalah pemertahanan atau pemain belakang, tujuan dari posisi ini adalah untuk membantu pertahanan tim bersama penjaga gawang dalam mengatasi serangan-serangan dari lawan. Bek (defender) dibagi menjadi 2 yaitu bek tengah (center back), bek sayap (wing back).

Bek tengah (center back). Dalam sebuah formasi strategi dalam sepakbola center back (CB) adalah 2 orang yang di tengah posisinya. Fungsi dari center back (CB) adalah sebagai pelindung pertahanan daerah tengah. Bek tengah adalah para pemain yang selalu diposisikan berada pada bagian belakang pertahanan dan biasanya mendekati dengan penjaga gawang untuk mencegah terjadinya angka bagi lawan.

Bek sayap (wing back). Dalam sebuah formasi strategi dalam sepakbola wing back (WB) adalah 2 orang yang berposisi pada sayap pertahanan. Bek sayap terbagi menjadi 2 orang yaitu yang berposisi di kiri sayap dan yang berposisi di kanan sayap. Fungsi dari Wing Back (WB) adalah untuk penjagaan di daerah sayap pertahanan dan sesekali bertugas untuk menghalau serangan lawan dari posisi sayap pertahanan dan juga memberikan support kepada pemain tengah, namun tujuan utama bek sayap adalah memutus tekanan lawan dari posisi pinggir lapangan.

- c. Gelandang Tengah (Center Midfielder)  
Gelandang tengah (Center Midfielder) adalah pemain yang berposisi di tengah. Fungsi dari gelandang tengah yaitu sebagai menekan dan menjaga bagian tengah lapangan dalam formasi tim, berperan penting mengatur alur permainan pada tim, terkadang turut memberikan bantuan pada pertahanan timnya baik di posisi tengah ataupun di sayap, memberikan dukungan umpan kepada striker, dan memutus serangan lawan.
- d. Sayap (Winger)

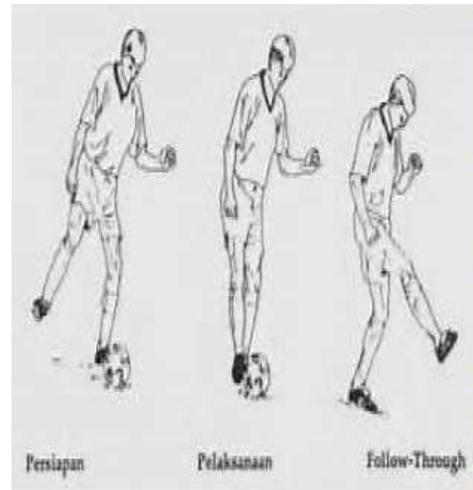
Sayap (Winger) adalah pemain tengah yang berposisi di sayap lapangan atau bagian sisi lapangan. Sayap (Winger) dibagi menjadi 2 yaitu

kanan sayap dan kiri sayap. Pada pemain posisi ini berfungsi untuk menyerang dari sisi lapangan, menusuk jantung pertahanan lawan, serta memberikan umpan terhadap striker, dan sesekali membantu pertahanan. Pemain sayap diwajibkan mempunyai keunggulan yaitu lebih unggul dalam hal kecepatan, kemampuan dribbling yang baik sangat dibutuhkan karena harus mampu melewati hadangan lawan.

*Shooting* adalah usaha sentuhan terakhir untuk memasukkan bola ke gawang lawan agar terciptanya angka. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 67) “*Shooting* adalah gerakan terakhir yang mendapatkan angka”. Teknik tendangan *shooting* atau perkenaan bola pada kaki saat menendang dalam sepakbola ada lima, yaitu: (1) Posisi dengan menendang kaki bagian dalam, (2) Posisi dengan menendang punggung kaki penuh, (3) Posisi dengan menendang kaki bagian luar, (4) Posisi dengan menendang ujung kaki.

Berikut ini adalah uraian-uraian teknik *shooting* di atas:

1. Posisi dengan menendang kaki bagian dalam Fungsi menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah: (1) untuk umpan kecil atau umpan pendek, (2) untuk umpan bawah menyusur tanah (rendah), (3) untuk umpan lambung tinggi atau umpan jauh, (4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, (5) untuk tendangan bola melintir (melengkung), dan (6) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain. Adapun cara melakukan menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:
  - a. Tumpuan kaki sedikit dibelakang samping bola antara 25 cm sampai 30 cm.
  - b. Posisi kaki penendang membuat sudut 40 derajat dengan posisi garis lurus arah bola.
  - c. Kaki diangkat ke belakang jika ingin menendang bola, lalu kemudian di ayunkan ke depan ke arah sasaran.
  - d. Kaki bagian dalam menyentuh hingga mengenai tepat pada tengah-tengah di bawah bola.
  - e. Bola akan melambung tinggi jika yang ditendang tepat di bagian tengah-tengah bagian bawah bola, namun jika kekuatan yang dimiliki sedikit dikurangi maka bola akan melaju sedikit pelan sehingga dapat digunakan sebagai umpan-umpan pendek (*passing*).



Gambar 2.10

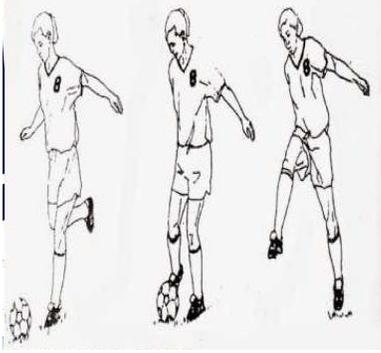
### Menendang Dengan Menggunakan Kaki Dalam

2. Posisi dengan menendang punggung kaki penuh

Fungsi dari menendang dengan menggunakan punggung kaki penuh adalah: (1) untuk umpan jarak pendek, (2) untuk umpan jarak jauh, (3) untuk umpan bawah menyusur tanah (rendah), (4) untuk umpan lambung tinggi atau umpan jauh, (5) untuk menendang keras ke arah gawang, (6) untuk menendang tepat ke arah gawang, (7) untuk menendang bola melengkung. Adapun cara melakukan menendang dengan punggung kaki sebagai berikut:

- a. Kaki tumpu diletakkan pada samping bola dengan antara jarak kurang lebih 15 cm dari bola.
- b. Arahkan kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- c. Kaki diangkat ke belakang sebelum melakukan tendangan, setelah itu selanjutnya di ayunkan kedepan pada bola.
- d. Kaki lurus arahkan kedepan dan kaki tumpu searah dengan sasaran.
- e. Punggung kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir datar di atas tanah, jika tendangan ini dilakukan dengan power yang tinggi maka bola akan melambung.

## Skema Latihan Mencetak Gol (Shooting) Serangan Dari Tengah Lapangan



Gambar 2.11

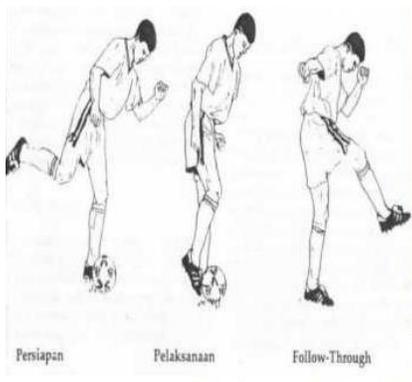
Menendang Dengan Punggung Kaki Penuh

3. Posisi dengan menendang menggunakan punggung kaki luar

Fungsi dan kegunaan dari menendang dengan punggung kaki luar adalah: (1) untuk umpan-umpan jarak pendek, (2) untuk umpan jarak jauh, (3) untuk umpan bawah menyusur tanah (rendah), (4) untuk umpan lambung tinggi atau umpan jauh, (5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, (6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, (7) untuk tendangan bola melengkung.

Adapun cara untuk melakukan menendang dengan menggunakan punggung kaki luar adalah:

- a. Tumpuan kaki diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm – 30 cm, sedikit ke belakang.
- b. Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- c. Tungkai kaki diputar ke arah dalam.
- d. Arah kaki agak menyudut ke arah dalam hingga punggung kaki bagian luar mengarah tepat di tengah-tengah belakang bola.
- e. Bagian menendang adalah punggung kaki luar tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola bergulir di atas tanah.



Gambar 2.12

Menendang Dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

## METODE

Deskriptif adalah metode yang dipakai pada penelitian ini. Data yang dikumpulkan menggunakan pengamatan video (observasi). Karena tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengembangan model latihan mencetak gol berpasangan dengan dua atau tiga orang. Deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan menggambarkan secara nyata, akurat, sistematis dan karakteristik mengenai bidang tertentu.

Sumber data yang akan diamati untuk penelitian bersumber dari aplikasi youtube. Berikut ini adalah sumber (link) yang akan digunakan peneliti sebagai penelitian

<https://www.youtube.com/watch?v=kM95gmcLrJ0>  
(Juventus vs FC Barcelona 1-3 Highlights UCL FINAL 2015)

Dengan judul yang akan diteliti ini maka subjeknya adalah (2) dua atau (3) tiga orang yang ada pada video, sedangkan objeknya adalah mencetak gol atau shooting bola.

Tempat penelitian ini saya lakukan di perpustakaan FIO (Fakultas Ilmu Olahraga) dengan mengamati video ini yang akan diteliti, sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu, 1 Mei 2019 pukul 15.00 wib.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

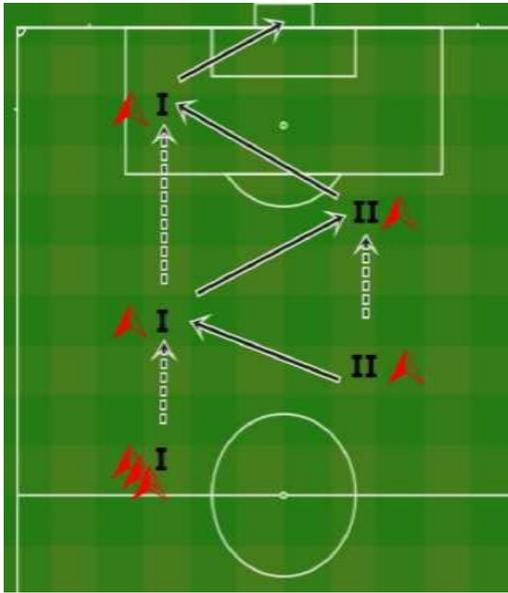
### Hasil

Penelitian pemodelan latihan teknik mencetak gol atau shooting satu bola berpasangan dua orang atau tiga orang dalam video final liga champion 2015 Juventus vs Barcelona

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dimana pengembangan model latihan shooting dan kerjasama yang berawal dari mudah hingga tersulit, adapun tanda atau simbol untuk mempermudah peneliti maupun pembaca diantaranya sebagai berikut;

1. Segitiga = Pemain (player)
2. Bulat = Bola
3. Garis tidak putus = Pergerakan dengan bola/ Pergerakan bola
4. Garis putus = Pergerakan tanpa bola

Berikut ini adalah skema serangan dari tengah lapangan (Juventus vs Barcelona)

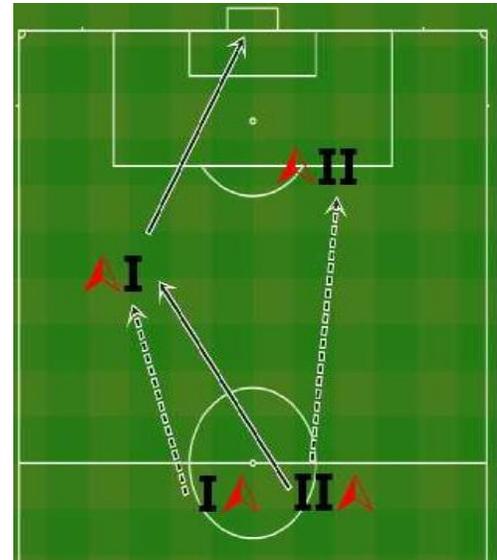


1.
  - a. Dilakukan dengan dua orang
  - b. Pemain I berada di sebelah kiri dan pemain II berada disebelah kanan
  - c. Pemain II adalah orang pertama yang memberikan passing terhadap pemain I
  - d. Pemain I berlari kedepan untuk menerima bola passing dari pemain II
  - e. Setelah pemain I menerima passing dari pemain II, pemain I melakukan shooting ke arah gawang dengan kaki kiri
  - f. Pemain II yang sudah memerikan passing terhadap pemain I, pemain II bergerak ke depan gawang/mendekati gawang untuk mengantisipasi jika penjaga gawang lawan melakukan kesalahan
  - g. Pemain I yang sudah melakukan shooting ke arah gawang berlari menuju posisi awal pemain II
  - h. Dilakukan secara bergantian terus menerus

Percobaan dari sisi yang berbeda

- a. Dilakukan dengan dua orang
- b. Pemain I berada di sebelah kanan dan pemain II berada disebelah kiri
- c. Pemain II adalah orang pertama yang memberikan passing terhadap pemain I
- d. Pemain I berlari kedepan untuk menerima bola passing dari pemain II
- e. Setelah pemain I menerima passing dari pemain II, pemain I melakukan shooting ke arah gawang dengan kaki kanan

- f. Pemain II yang sudah memerikan passing terhadap pemain I, pemain II bergerak ke depan gawang/mendekati gawang untuk mengantisipasi jika penjaga gawang lawan melakukan kesalahan
- g. Pemain I yang sudah melakukan shooting ke arah gawang berlari menuju posisi awal pemain II
- h. Dilakukan secara bergantian terus menerus



2.
  - a. Dilakukan dengan 2 kelompok
  - b. Kelompok I sebagai eksekutor/melakukan shooting dan kelompok II adalah pemain yang melakukan atau memberi passing
  - c. Kelompok I berada di sebelah kiri dan kelompok II berada disebelah kanan
  - d. Pemain I memberikan passing ke pemain II, pemain I berlari kedepan
  - e. Pemain II yang telah mendapatkan passing memberikan passing kembali dengan cepat ke pemain I yang telah menunggu di depan
  - f. Pemain II setelah melakukan passing langsung berlari mendekati gawang untuk antisipasi jika penjaga gawang lawan melakukan kesalahan (blunder)
  - g. Pemain I yang telah menerima passing dari pemain II langsung melakukan shooting keras kearah gawang dengan menggunakan kaki kiri
  - h. Posisi pemain I bertugas sebagai eksekutor bergantian menjadi pemain II sebagai pengumpan, begitu pula dengan pemain II

### Skema Latihan Mencetak Gol (Shooting) Serangan Dari Tengah Lapangan

- i. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan terus menerus

Percobaan dari sisi yang berbeda

- a. Dilakukan dengan 2 kelompok
- b. Kelompok I sebagai eksekutor/melakukan shooting dan kelompok II adalah pemain yang melakukan atau memberi passing
- c. Kelompok I berada di sebelah kanan dan kelompok II berada disebelah kiri
- d. Pemain I memberikan passing ke pemain II, pemain I berlari kedepan
- e. Pemain II yang telah mendapatkan passing memberikan passing kembali dengan cepat ke pemain I yang telah menunggu di depan
- f. Pemain II setelah melakukan passing langsung berlari mendekati gawang untuk antisipasi jika penjaga gawang lawan melakukan kesalahan (blunder)
- g. Pemain I yang telah menerima passing dari pemain II langsung melakukan shooting keras kearah gawang dengan menggunakan kaki kanan
- h. Posisi pemain I bertugas sebagai eksekutor bergantian menjadi pemain II sebagai pengumpan, begitu pula dengan pemain II
- i. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan terus menerus



3. a. Dilakukan dengan dua kelompok I sebagai eksekutor dan kelompok II sebagai pengumpan/passing

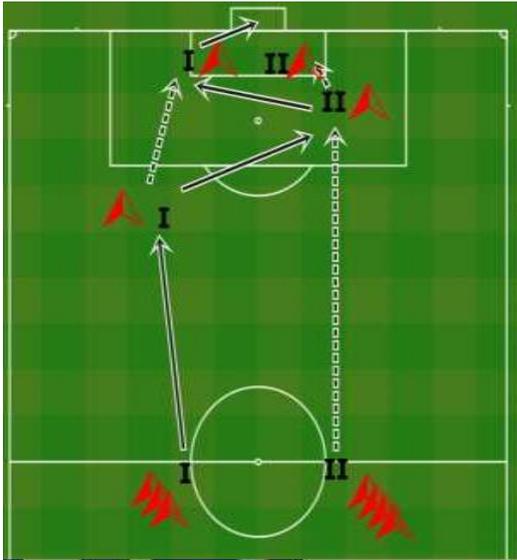
- b. Kelompok I berada di sebelah kiri dan kelompok II berada disebelah kanan
- c. Pemain I melakukan dribble bola dari tengah lapangan menuju mendekati kotak pinalti
- d. Bersamaan dengan pemain I, pemain II juga menuju mendekati kotak pinalti
- e. Setelah pemain I dan pemain II berlari bersamaan, pemain I memberikan umpan passing kepada pemain II
- f. Pemain II yang sudah menerima passing dari pemain I melakukan dribling ke depan mendekati anak gawang
- g. Pergerakan yang dilakukan oleh pemain I setelah memberikan passing ke pemain II adalah maju kedepan mendekati gawang untuk bersiap - siap menerima umpan dari pemain II
- h. Pemain II yang melakukan dribling memberikan passing kembali ke pemain I yang bersiap menerima passing dari pemain II
- i. Pemain I langsung melakukan shooting keras ke arah gawang menggunakan kaki kiri
- j. Gerakan tambahan pemain II setelah memberikan passing ke pemain I adalah maju kedepan untuk mengatasi bola blunder dari penjaga gawang lawan

Percobaan dari sisi yang berbeda

- a. Dilakukan dengan dua kelompok I sebagai eksekutor dan kelompok II sebagai pengumpan/passing
- b. Kelompok I berada di sebelah kanan dan kelompok II berada disebelah kiri
- c. Pemain I melakukan dribble bola dari tengah lapangan menuju mendekati kotak pinalti
- d. Bersamaan dengan pemain I, pemain II juga menuju mendekati kotak pinalti
- e. Setelah pemain I dan pemain II berlari bersamaan, pemain I memberikan umpan passing kepada pemain II
- f. Pemain II yang sudah menerima passing dari pemain I melakukan dribling ke depan mendekati gawang
- g. Pergerakan yang dilakukan oleh pemain I setelah memberikan passing ke pemain II adalah maju kedepan mendekati gawang untuk bersiap - siap menerima umpan dari pemain II
- h. Pemain II yang melakukan dribling memberikan passing kembali ke pemain I yang bersiap menerima passing dari pemain II

- i. Pemain I langsung melakukan shooting keras ke arah gawang menggunakan kaki kanan
- j. Gerakan tambahan pemain II setelah memberikan passing ke pemain I adalah maju kedepan untuk mengatasi bola blunder dari penjaga gawang lawan

Skema terjadinya gol antara Barcelona vs Juventus



## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan model latihan yang dilakukan oleh peneliti bahwa judul yang diangkat adalah Pemodelan Latihan Teknik Mencetak Gol Atau Shooting Satu Bola Berpasangan Dua Orang Atau Tiga Orang Dalam Video Final Liga Champion 2015 Juventus vs Barcelona berikut ini adalah kesimpulan mengenai produk yang didasarkan pada rumusan masalah.

1. Perancangan model latihan dan pengembangan ini diawali dengan membuat sebuah skema model latihan mencetak gol yang di amati oleh peneliti lewat video pertandingan antara Juventus vs Barcelona 2015 lalu setelah membuat rancangan model mencetak gol yang peneliti buat, langkah selanjutnya peneliti memvalidasi hasil rancangan tersebut kepada pelatih ahli dan dosen ahli yang kemudian di uji cobakan kepada tiga pemain dilapangan berdasarkan masukan dan saran dari pelatih ahli maupun dosen ahli
2. Pengembangan model latihan mencetak gol ini juga dapat digunakan sebagai referensi atau tujuan oleh para pendidik maupun pelatih untuk mempelajari

lebih dalam lagi mengenai pengembangan model mencetak gol.

### Saran

Berdasarkan kelemahan dan kekurangan dari penelitian ini maka saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah dengan menambahkan variable lain misal kemampuan dalam penguasaan bola dari masing-masing pemain maupun variable lainnya

### DAFTAR PUSTAKA

- Bomba, (2015). *Periodization Theory and Methodology of Training* 3rd Ed. United States. Human Kinetics
- Coerver, Wiel. 1985. *Sepakbola (Program Pembinaan Pemain Ideal)*. Jakarta: PT. Gramedia
- Hari, Amirullah Rachman. (2008). *Memahami Pendekatan Taktik Sebagai Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (2). Hlm.6.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Joe Luxbacher. (1999). *Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Joseph A, Luxbacher. (2011). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Keraf, Gorys (1982). *Argumentasi dan Narasi*. Ende: Nusa Indah.
- Mielke, Danny (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Saifudin, Aswar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soedjono. (1985). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Bahan Mengajar dan Melatih Sepak Bola* : Semarang.
- Sumadi, Suryabrata. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Surampaet. Dkk. 1991. *Permainan Besar*. Depdikbud, Jakarta.
- Venkatachalapathy R. (2015). *Effect Circuit Training Programme on Speed and Agility International Journal of Recent Research and Applied Studies*. 2 (2), 71-72