

MODEL LATIHAN *SHOOTING* KE GAWANG PADA MAHASISWA UKM SEPAK BOLA IKIP-PGRI PONTIANAK

Rajidin

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
IKIP-PGRI Pontianak Jalan Ampera No. 88 Pontianak 7811
E-mail: Fauzirajidin@gmail.com

Abstrak

Shooting adalah salah satu ketrampilan individu dalam permainan sepakbola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Untuk itu peneliti akan mengembangkan model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola yang nantinya dapat dijadikan sebagai acuan oleh pelatih dalam menerapkan model-model latihan yang dibutuhkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak yang dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melaksanakan latihan *shooting*. Model pengembangan dalam penelitian ini menggunakan *research and development* dari Borg dan Gall. Secara garis besar hasil pengembangan model latihan *shooting* ini terdiri dari 12 model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola.

Kata kunci: Model latihan, *shooting* dalam permainan sepakbola

Abstract:

Shooting is one of the individual skills in the football game with the aim to enter the ball into the opponent's goal to win the game. Therefore researcher will develop a model of practice shooting in football game that can be used as a reference by the coaches in applying models of training required. The purpose of this study was to develop a model of practice shooting in the football game at Unit of Student Work Football club of IKIP PGRI Pontianak that can be used as a reference in carrying out shooting practice. The model development in this study using the research and development of Borg and Gall. In big outline, the results of this shooting practice model development consists of 12 models of practice shooting in football game.

Keywords: Development, training models, shooting in the game of football

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat diminati oleh berbagai lapisan masyarakat. Olahraga permainan ini merupakan gabungan dari beberapa teknik individu dan tim yang menyatu dalam sebuah kerja sama keseluruhan. Pada dasarnya sepakbola adalah permainan sederhana (Batty, 2003:1). Dan tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Sepakbola merupakan serangkaian permainan yang menunjukkan bahwa untuk mencetak gol adalah suatu hal yang relatif sulit untuk dilakukan. Untuk bisa mencetak gol dalam sebuah permainan sepakbola, dibutuhkan kemampuan menendang (*shooting*) dari pemain, khususnya penyerang.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat ditarik simpulan bahwa teknik dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* yang harus diperhatikan dan diberikan latihan, karena hal ini merupakan komponen penting bagi seorang pemain agar bisa mencetak gol dalam setiap situasi atau momentum pada permainan dan pertandingan dimana terdapat kesempatan atau peluang didalamnya. Selain itu dukungan saat melakukan *shooting* juga sedikit banyak mempengaruhi suatu proses terjadinya gol.

latihan adalah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Apabila hal ini dikaitkan dengan permainan sepakbola terutama dalam hal latihan *shooting*, teori diatas harus benar-benar dipahami dan diperhatikan, agar tujuan dari latihan yang diberikan dapat mencapai hasil maksimal, yang mana hal tersebut dapat diketahui dengan kemampuan pemain mengaplikasikannya dalam sebuah pertandingan.

Harsono (1988:100), menjelaskan bahwa latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

Latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan. Pada awal setiap latihan, alangkah baiknya bila diberikan kesempatan untuk berlatih menendang pada setiap pemain selama beberapa menit pada saat para pemain mengadakan pemanasan. Oleh karena itu peranan pelatih sangat penting dalam mewujudkan tujuan tersebut. Pelatih diharapkan lebih berwawasan dan berpengalaman dalam memberikan metode latihan agar nantinya suatu tim dalam permainan atau pertandingan akan mencapai tujuan yang diinginkan.

Hasil observasi pada proses latihan yang dilakukan peneliti di Lapangan IKIP-PGRI Pontianak, terhadap pemain Sepakbola UKM Sepakbola IKIP-PGRI Pontianak, menunjukkan bahwa perlu dikembangkan model latihan *shooting* untuk mengembangkan lagi skil dan memperbaiki teknik untuk lebih baik. Hal ini muncul setelah peneliti melakukan observasi lapangan saat melakukan latihan rutin, dari beberapa teknik dasar

sepakbola, keterampilan *shooting* pemain kurang memperhatikan teknik dan prinsip *shooting* yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, masih banyak pemain yang mempunyai keterampilan *shooting* yang perlu dipertajam dan ditingkatkan kemampuannya dalam melakukan *shooting*, ini menyebabkan hasil tendangan pemain kurang sempurna.

Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat melatih kemampuan *shooting* jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan *shooting* yang sederhana dengan sedikit variasi, kemudian pelaksanaan metode latihan *shooting* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk-bentuk latihan *shooting* dan variasinya, hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dari permainan sepakbola belum dicapai secara maksimal.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti berminat untuk mengembangkan sebuah produk berupa model latihan *shooting* melalui penelitian yang berjudul: “Pengembangan Model Latihan *Shooting* Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak”.

Penelitian Pengembangan

Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan (Sukmadinata, 2005:164). Penelitian dan pengembangan dilakukan dengan kaidah ilmiah, setiap tahap penelitian harus dilakukan secara cermat, dengan demikian diharapkan dapat menghasilkan suatu produk yang baik dan benar-benar dibutuhkan dalam bidang olahraga. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu proses untuk mengkaji suatu hal yang dapat menghasilkan sesuatu hal yang baru (produk) yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah dan tetap mengacu pada konsep ilmiah.

Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, Batty (2003:5). Sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang, yang dalam permainannya menggabungkan unsur dari kemampuan teknik individu, pemahaman permainan dan kerja sama menjadi satu unit

kombinasi untuk menciptakan permainan sepakbola yang banyak menghasilkan gol dan menarik untuk ditonton.

Latihan

Harsono (1998:101), berpendapat bahwa latihan adalah suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah serta intensitas latihannya. Dengan demikian, sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah ke lebih sukar, latihan teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang yaitu, setiap elemen teknik haruslah diulang sesering mungkin agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi lebih mudah, dan otomatis pelaksanaannya akan semakin menghemat energi. Sedangkan beban berlebih maksudnya adalah setiap kali secara periodik segera setelah tiba saatnya, beban latihan harus ditambah dan diperberat, beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga Pate, dkk (1993:317).

Pelatih

Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Menurut Suharno (1993:17) hal-hal yang harus dimiliki oleh seorang pelatih yaitu:

(1) penguasaan bahan teori dan ketrampilan dalam cabang olah raga yang disenangi, (2) cakap melatih di lapangan dengan efektif dan efisien, (3) berkepribadian baik, memiliki sikap dan budi pekerti yang baik, (4) pandai bergaul atau memiliki sikap bermasyarakat yang supel dan simpatik, (5) memiliki fisik yang sehat dan segar dan profil sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti atau disenangi, dan (6) memiliki jiwa pemimpin dan jiwa seni serta ahli dalam memberikan informasi dan nilai-nilai hidup kepada atletnya.

Sedangkan menurut Harsono (1988:56) ciri-ciri pelatih yang ideal dan sukses adalah sebagai berikut: (1) mempunyai ambisi tinggi untuk sukses dan selalu ingin berada di puncak, (2) sangat tertib dan terorganisasi dengan baik : mementingkan perencanaan ke depan (*plan ahead*), (3) individu yang hangat, terbuka, dan senang bergaul dengan orang lain, (4) mampu mengendalikan emosi saat stres, (5) dapat dipercaya, dan orang dapat menggantungkan diri padanya, (6) condong untuk pertama-tama menyalahkan dirinya

sendiri dan bukan orang lain kalau terjadi hal yang tidak baik, atau menemui kegagalan, (7) memiliki daya tahan psikologis yang tinggi, (8) mempunyai maturitas yang mengagumkan.

Prinsip Latihan *Shooting* dalam Sepakbola

Dari berbagai teori tentang prinsip-prinsip latihan, maka prinsip-prinsip latihan *shooting* yang digunakan peneliti meliputi: (a) prinsip spesialisasi latihan: latihan *shooting* dalam sepakbola merupakan perpaduan antara teknik *shooting* yang digunakan dengan prinsip-prinsip *shooting* itu sendiri sehingga bentuk-bentuk latihan yang diberikan harus benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet pada saat melakukannya dalam permainan yang sesungguhnya yaitu: penggunaan teknik *shooting* yang dilakukan, kemampuan *shooting* dengan kedua kaki dengan kuat dan akurat, kemandirian, ketenangan dan antisipasi saat *shooting* dibawah tekanan lawan, serta pemanfaatan peluang dalam menghasilkan gol, (b) prinsip ulangan (*repetisi*): untuk meningkatkan kemampuan teknik dan kerja sama pemain dalam mencetak gol tentunya tergantung pada seberapa seringnya mereka berlatih dan mengulang model latihan *shooting*, (c) prinsip variasi: bentuk latihan *shooting* yang dilakukan intensif dan terus menerus kadang-kadang bisa menimbulkan rasa bosan pada pemain, oleh karena itulah perlu diberikan model latihan yang berbeda-beda (bervariasi) sesuai dengan kebutuhan saat di lapangan. Menurut Scheunemann (2005:59), melakukan sebuah tendangan yang baik adalah harus memperhatikan beberapa prinsip mengenai waktu untuk pelaksanaannya yaitu: adanya ruang untuk menendang, ada waktu cukup untuk melakukan tendangan, dan tidak ada pemain kawan yang memiliki posisi lebih menguntungkan.

Shooting

Shooting adalah langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Yang diperlukan dalam sebuah akhir serangan adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan ke gawang lawan dengan baik sehingga akan tercipta sebuah gol (Scheunemann, 2005:58,59).

Tujuan *Shooting* dalam Sepakbola

Menurut Sports (2004:273), tujuan dari latihan *shooting* adalah: (a) untuk meningkatkan ketajaman dan akurasi tendangan di depan gawang, (b) untuk meningkatkan

pemahaman yang cepat dalam memanfaatkan peluang di area lawan sehingga dapat menghasilkan gol, (c) untuk meningkatkan ketenangan dalam penyelesaian akhir, (d) untuk meningkatkan naluri mencetak gol. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (Jaya, 2008:62).

Prinsip Shooting

Scheunemann (2005:60-61): menjelaskan juga bahwa terdapat beberapa prinsip dasar *shooting* yang lain dan harus juga dijadikan pedoman saat melakukan tendangan yaitu : (1) pertama-tama penting sekali bagi pemain yang akan melakukan tendangan untuk memiliki *positive attitude* atau rasa optimisme yang tinggi tentang tendangannya. Pemain harus selalu diajarkan untuk memiliki rasa percaya diri dan optimis saat melakukan tendangan agar ia dapat melakukannya dengan baik dan benar. (2) selain memiliki *positive attitude* pemain juga harus memiliki *aggressive attitude* atau watak agresif saat melakukan tendangan. Hal ini dimaksudkan agar pemain ketika melakukan eksekusi tendangan tidak melakukannya dengan lembek atau setengah hati. Melakukan *shooting* harus dengan pasti apapun yang dilakukan dalam hidup ini harus dengan penuh kepastian, jangan memiliki rasa ragu karena keraguan akan menimbulkan kegagalan, (3) tentukan arah *shooting* sedini mungkin. Keterlambatan dalam menentukan arah tendangan akan mengakibatkan keraguan dan memudahkan kiper untuk mengantisipasi tendangan, (4) apabila seorang pemain berhadapan dengan kiper satu lawan satu, ia harus melakukan tendangan di saat kiper masih bergerak. Dengan kata lain lakukan tendangan sewaktu kiper masih belum sempat melakukan tumpuan. Idealnya di saat situasi memungkinkan pemain terlebih dahulu menekuk bola ke kiri atau kanan sebelum melakukan tendangan. Dengan demikian kemungkinan bola melewati jangkauan kiper sangat besar, karena dengan menekuk bola ke kiri atau kanan kiper akan salah langkah. Kecepatan menerima bola dan segera menendangnya mengurangi atau bahkan meniadakan halangan tersebut, dengan elemen kejutan, kemungkinan mencetak gol sebanyak-banyaknya mungkin saja terjadi (Batty, 2003:21).

Teknik Shooting

Menurut Scheunemann (2005:59), secara umum hal-hal yang harus diperhatikan dalam latihan teknik menendang bola adalah sebagai berikut: (1) mempersiapkan bola dengan sisi kaki yang digunakan untuk menendang, (2) penyesuaian arah langkah kaki terhadap bola yang sudah dipersiapkan, lalu menjejakkan kaki yang digunakan sebagai tumpuan beberapa inci disamping bola, (3) mengarahkan pinggul ke sasaran sambil mengayunkan kaki, (4) menekuk kaki ke depan sehingga bagian kaki menyentuh bagian bola saat ditendang. Pastikan pergelangan kaki terkunci sehingga kaki tidak lemas saat menendang bola, (5) untuk mengoptimalkan kerasnya tendangan pastikan ayunan kaki tidak terhenti ditengah jalan melainkan terus diayunkan ke depan.

Kemampuan teknik yang dimiliki seseorang juga banyak mempengaruhi penerapan seseorang pemain dalam lapangan ketika dihadapkan pada suatu momen yang banyak menciptakan kemungkinan untuk menendang dan mencetak gol, adapun teknik *shooting* adalah sebagai berikut: *Instep Drive, Full Volley, Half Volley, Side Volley* dan *Swerving*.

METODE

Metode dalam penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan Borg dan Gall (1983:775), dengan modifikasi langkah sebagai berikut: (1) Kegiatan pengumpulan informasi yakni, observasi lapangan, wawancara, penyebaran kuesioner sampai kajian teoritik, (2) Mengembangkan produk awal (peneliti membuat produk model-model latihan strategi serangan futsal dalam bentuk teks dilengkapi gambar), (3) Kegiatan evaluasi para ahli (tiga ahli futsal dan satu ahli media), (4) Kegiatan uji coba kelompok kecil yang dilakukan dengan melibatkan 10 subjek, (5) Revisi produk awal. Revisi berdasarkan evaluasi para ahli dan kegiatan uji coba kelompok kecil, (6) Kegiatan uji kelompok besar (uji lapangan) dengan menggunakan 24 subjek, (7) Revisi produk akhir berdasarkan hasil uji lapangan, (8) Hasil produk akhir dari hasil revisi produk akhir (selanjutnya dibuat VCD dan buku panduan model latihan shooting dalam permainan sepakbola di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak). Sumber data dalam penelitian ini adalah dua orang ahli sepakbola dan dua orang ahli kepelatihan, pelatih dan pemain Sepakbola UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi berupa data masukan dan saran dari para ahli. Teknik analisis kualitatif digunakan untuk

menganalisis hasil pengumpulan data dari para ahli menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisis data deskriptif dengan persentase, digunakan untuk mempresentase hasil pengumpulan data penelitian awal (analisis kebutuhan) dan data kuantitatif diperoleh dari hasil uji kelompok kecil dan uji lapangan berupa persentase dari hasil pengumpulan kuesioner. Data-data tersebut dikelompokkan, dianalisis dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2007:246).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil evaluasi ahli sepakbola diperoleh persentase 91,41%, sehingga model latihan *shooting* dapat digunakan, Dari hasil evaluasi ahli kepelatihan diperoleh persentase 96,35%, sehingga model latihan *shooting* dapat digunakan di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak, Dari hasil evaluasi tahap I diperoleh persentase 91,41%, sehingga model latihan *shooting* dapat digunakan di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak, Dari hasil evaluasi tahap II diperoleh persentase 96,35%, sehingga model latihan *shooting* dapat digunakan di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak.

Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah produk pengembangan model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak, yang terdiri dari 12 model latihan *shooting* sepakbola. Produk yang nantinya dihasilkan adalah berupa model-model latihan *shooting* yang mengacu pada teknik dan pelaksanaan serta prinsip *shooting* dengan memuat bentuk latihan *shooting* dan alat-alat yang digunakan dalam mendukung latihan *shooting* yang dikemas dalam bentuk buku dan VCD.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka produk model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola sesuai dengan kebutuhan pemain sepakbola UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak. Produk yang dikembangkan ternyata perlu untuk dikaji ulang keberadaannya, karena setelah proses penelitian terdapat beberapa hal yang perlu untuk diperbaiki. *Shooting* adalah melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol, dimana kiper tidak mampu menjangkau, dan dibutuhkan akurasi, ketepatan waktu serta kepercayaan diri dari pemain saat melakukannya. Selain *shooting* masih banyak lagi teknik dasar lain yang menjadi komponen penting dalam permainan sepakbola. Setelah mengalami beberapa revisi oleh ahli akhirnya menghasilkan produk pengembangan model latihan *shooting*

dalam permainan sepakbola yang terdiri dari 12 model latihan *shooting*. Dari hasil evaluasi ahli sepakbola diperoleh persentase 91,41%, sehingga model latihan *shooting* dapat digunakan di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak, dari hasil evaluasi ahli kepelatihan diperoleh persentase 96,35%, sehingga model latihan *shooting* dapat digunakan di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak, namun ada saran tertulis dari para ahli (empat orang ahli), masukan tersebut telah dianalisis dengan metode triangulasi, sehingga ditemukan *display* data sebagai berikut: (1) Saat latihan *shooting* sesuaikan dengan kondisi di lapangan/sebenarnya, (2) Perhatikan jarak antara penendang dengan bola, khususnya pada latihan *shooting* bola diam, (3) Latihan yang sulit atau hampir mirip jangan dipakai. Sesuai dengan masukan para ahli tersebut, sehingga produk yang ada masih harus direvisi sebelum diuji cobakan. Hasil revisi produk I menunjukkan bahwa model hasil revisi sudah mendekati kepada model latihan yang relevan/sesuai dengan kondisi saat bermain.

SIMPULAN

Produk pengembangan ini adalah model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola di UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak. Dalam pemanfaatannya perlu dipertimbangkan situasi dan kondisi. Sebelum melakukan latihan *shooting* sebaiknya pemain melihat dan mempelajari model latihan *shooting* ini, sehingga pemain sepakbola dapat mengetahui dan menguasai latihan *shooting* yang akan dilakukan dengan baik. Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan model latihan *shooting* dalam permainan sepakbola sebanyak 12 model latihan *shooting* yang sesuai dengan kondisi saat bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Batty, E. C. 2003. *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Borg, W. R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Jaya, A. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Pate, R. R, McClenaghan, B & Rotella, R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.

Sports A. H. 2004. *The German football Association Present. Its Manual of The International DBF-Coaching Course. 2004.*

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan.* Jakarta: KONI Pusat

Sukmadinata. 2005. *Metotodologi Penelitian.* Bandung. Remaja Rosdakarya