

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental sosial dan emosional. sesuai yang ditemukan oleh Rusli Lutan (2000:15) bahwa melalui aktivitas jasmani anak diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang memuat pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh (Kemdikbud, 2014:3). Pendidikan jasmani diberikan disemua jenjang pendidikan dari tingkat SD,SMP,SMA, bahkan beberapa perguruan tinggi. Mata pelajaran pendidikan jasmani sangat penting individu dan makhluk sosial agar dapat tumbuh dan berkembang secara wajar.

Menurut Subagyo Irianto (2010:3), menyatakan bahwa permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan dan didalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepak bola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola. Dengan menguasai keterampilan dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan dan mudah dalam menerapkan teknik maupun taktik permainan, mampu menciptakan kerjasama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan sehingga akan menghasilkan kemenangan. Dalam peningkatan kecakapan bermain sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya

dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan (Sudjarwo, dkk. 2005: 48).

Kemampuan dasar bermain sepak bola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal, dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat pemain. Kemampuan dasar bermain sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola, jadi belum sampai pada pengertian bermain sepak bola. Di dalam latihan untuk menguasai kemampuan dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan menggunakan dinding papan atau tembok untuk memantulkan bola, atau dengan bola gantung, bermain shooting pada garis lurus atau bermain shooting berpasangan.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *shooting* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepak bola (Sudjarwo, dkk. 2005:25). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari bersama di luar jam sekolah ataupun mengikuti siaran pertandingan sepak bola di televisi. Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepak bola dengan baik adalah menguasai *shooting* dalam permainan sepak bola. Pemain harus pintar mengambil keputusan dalam melakukan *shooting* ke gawang. Biasanya pemain melakukan *shooting* menggunakan punggung kaki. Karena teknik ini merupakan dasar *shooting* dalam permainan sepak bola. Kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola merupakan kemampuan yang sangat penting dikuasai oleh pemain

sepak bola. Menurut Sucipto dkk, (2000:17) "bahwa pemain yang memiliki teknik tendangan dengan baik akan dapat bermain secara efisien".

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Soekatamsi, (2015:14). "Teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan yang lain" Hal ini menunjukkan bahwa menguasai teknik *shooting* bola dalam permainan sepak bola merupakan langkah awal yang harus ditempuh agar dapat bermain sepak bola, disamping melatih fisik, taktik dan mental. Berkaitan dengan teknik Furqon (2015:115) mengemukakan "Dalam dua tahap awal proses belajar, siswa tidak harus dibebani secara mental dan fisik oleh karena itu, belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi latihan.

Sebagai tahap awal agar dapat bermain sepak bola adalah berlatih teknik dasar *shooting* (menendang bola ke gawang), dalam permainan sepak bola merupakan faktor fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain komponen-komponen *passing* dalam permainan sepak bola harus dikuasai. Dengan menguasai *shooting*, dalam permainan sepak bola, maka seorang pemain akan memiliki keterampilan teknik, bermain sepak bola keterampilan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan *shooting*, dalam permainan sepak bola. Keterampilan teknik bermain sepak bola merupakan kemampuan pembelajaran yang sistematis, terus-menerus dan berkelanjutan, sehingga kemampuan kerja sama antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerak yang baik dan harmonis.

Tendangan pemain sepak bola tidak hanya semata-mata digunakan untuk mengoper atau mencetak gol, namun tendangan juga dapat digunakan untuk menghalau serangan lawan agar tidak terjadinya gol ke gawang sendiri. Sucipto dkk, (2019:17) "Tujuan *shooting* adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*), maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* yang baik

harus memiliki ketepatan yang baik". Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *shooting*, dalam permainan sepak bola mempunyai kegunaan yang sangat penting saat melewati lawan.

Tujuan melakukan tendangan *shooting* adalah mengarahkan bola pada sasaran yang bertujuan untuk mencetak poin atau angka dengan akhiran gol. Mengarahkan bola ke area sasaran gawang dengan keras dan kecepatan tinggi, sehingga penjagah gawang tidak mampu menahan atau mengendalikannya, dan di harapkan bola tersebut akan masuk ke gawang. Maka untuk memaksimalkan hasil dari *shooting* tersebut, seorang pemain yang melakukan *shooting* tentunya harus mampu mengatur arah dan kecepatan bola, sehingga tim lawan akan kesulitan untuk menerima, menahan, maupun mengendalikan *shooting* tersebut.

Harapan ingin dicapai dalam penelitian ini adalah siswa bisa melakukan dan menguasai *shooting* bola dengan punggung kaki pada permainan sepak bola baik secara teoritis maupun penerapan teori dan praktek dengan baik. Dalam proses pembelajaran *shooting* bola dengan punggung kaki, seorang guru dituntut untuk menyajikan materi pelajaran sesuai dengan kondisi yang ada serta memperoleh hasil belajar yang optimal sehingga kreatifitas dan inisiatif guru sangat dibutuhkan dalam memberikan tugas ajar kepada siswa agar materi yang diberikan dapat dikuasai dengan baik.

Guru pendidikan jasmani masih sangat terbatas dalam menggunakan pendekatan bermain untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga menjadi malas dalam menuangkan kekreatifan dalam mengajar, padahal dengan menggunakan pendekatan bermain sebagai sarana pembelajaran yang murah meriah sangatlah membantu guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi dan siswa juga lebih fokus ketika mengikuti proses belajar karena siswa bisa ikut melihat secara langsung. Ketika peneliti melakukan pengamatan dilapangan ada sekolah yang mempunyai lapangan sepak bola dan ada juga yang tidak mempunyai lapangan sepak bola. Pada saat peneliti melihat ke SMP Budi Baik Pontianak peneliti mengamati siswa kurang serius dalam mengikuti pembelajaran salah satunya bersenda gurau bersama

teman-teman dekatnya. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi *shooting* baik teori mau pun praktek. Dengan tujuan lebih mempersempit materi yang disampaikan sehingga siswa lebih mudah untuk memahami dan dapat mengerti penjelasan yang diterangkan oleh guru pembelajaran menggunakan pendekatan bermain.

Berdasarkan informasi langsung yang diperoleh melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti ke sekolah bahwa siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani khususnya sepak bola pada saat melakukan *shooting* masih sering melakukan kesalahan dan terkesan asal-asalan khususnya *shooting* sehingga nilai rata-rata siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak dalam pembelajaran sepak bola teknik dasar *shooting* masih bawah dibawah dari kriteria ketuntasan minimum (KKM) siswa yang mendapat mencapai nilai KKM atau untuk ketuntasan hanya klasikalnya hanya 25% sedangkan ketuntasan secara klasikal 75%. Pada dasarnya guru telah mengajarkan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola pada siswa, khususnya pada teknik *shooting*. Untuk itu untuk mengajarkan suatu jenis upaya meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan sepak bola dengan pendekatan bermain sangatlah berperan dalam menentukan belajar mengajar. Dengan demikian guru dituntut agar lebih variatif dan inovatif dalam memilih metode mengajar yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Permasalahan yang kemudian muncul dibenak kita adalah bagaimana kita mengajarkan teknik ini dengan tepat dan benar, padahal kenyataan yang kita lihat baik di sekolah maupun sekolah sepakbola di sekitar kita banyak kekuarangan fasilitas olahraga. Seperti kita ketahui bersama bahwa anggaran yang dibutuhkan untuk mengadakan fasilitas olahraga tersebut sangatlah besar. Satu contoh yang sederhana adalah bola, mungkin bola yang disediakan sangatlah terbatas. Dan kondisi semacam itu menjadi kendala saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, maka seorang guru penjas dituntut untuk mempunyai kreatifitas dalam memberikan materi pelajaran penjas, khususnya dalam hal ini *shooting* dalam permainan sepak bola.

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak dengan materi dasar sepak bola teknik *shooting*. Sementara rata-rata siswa di SMP Budi Baik Pontianak berjumlah 5 orang siswa. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran sepak bola teknik *shooting* menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa rata-rata nilai yang dicapai peserta didik menjadi sangat rendah yaitu 57 dibawah kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 75. Untuk ketuntasan siswa selain sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran masih banyak dari sebagian siswa juga yang belum bisa secara benar melakukan teknik *shooting* dengan baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Meningkatkan Kemampuan *shooting* sepak bola Menggunakan Pendekatan bermain pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak” ?

Bertolak dari masalah umum diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak ?
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak ?
3. Apakah terdapat peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola Menggunakan Pendekatan bermain pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak ?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola Menggunakan Pendekatan bermain, secara

khusus tujuan penelitian untuk memberikan informasi tentang. Perencanaan menggunakan pendekatan bermain untuk meningkatkan *shooting* bola pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak.

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak ?
2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak ?
3. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan *shooting* sepak bola menggunakan pendekatan bermain pada siswa SMP Kelas VII Budi Baik Pontianak ?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat dalam suatu perkembangan teoritis (keilmuan) dan secara praktis (nyata), adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan inspirasi khususnya dibidang olahraga sepak bola.

2. Manfaat Praktis

a. Guru

Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan pendekatan bermain sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

b. Siswa

Dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran dan dapat meningkatkan aktifitas dan kreativitas serta kerjasama dalam pembelajaran.

c. Sekolah

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dan sebagai pertimbangan untuk inovasi model pembelajaran dalam upaya meningkatkan mutu dan hasil belajar siswa.

d. Lembaga

Sebagai pedoman mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dibidang olahraga menjadi terobosan baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian di gunakan untuk memperjelas dan mempermudah pengumpulan data ,perlu di tetapkan variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2013:38), mengatakan bahwa “ Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik suatu penelitian”.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel dalam penelitian ini adalah “meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola menggunakan pendekatan bermain”, dengan aspek-aspek yaitu:

a. Variabel Masalah

Variable Masalah ini sering di sebut sebagai variable *stimulus*, *predictor* , *antecedent* .variabel masalah merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variable dependen Sugiyono (2013:39), Dalam penelitian ini yang menjadi variabel Masalah adalah upaya meningkatkan hasil belajar *shooting* sepak bola.

b. Variabel Tindakan

Variabel tindakan merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat ,karena adanya variabel masalah menurut Sugiyono (2013:39), Dalam penelitian ini yang menjadi Variabel Tindakan adalah pendekatan bermain.

2. Defenisi Operasional

Pengertian Operasional Menurut Para Ahli: Menurut Budi Pranata (2013:18), Pengertian operasional merupakan kapasitas atau kuantitas yang tidak sesuai. Menurut Husein Umar (2008:125), Pengertian operasional merupakan penentuan suatu konstrukt sehingga menjadi variable maupun variabel-variabel yang dapat diukur.

Definisi operasional variabel penelitian yaitu sebuah definisi berdasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apapun yang didefinisikan atau mengubah konsep dengan kata-kata yang menguraikan perilaku yang dapat diamati dan dapat diuji serta ditentukan kebenarannya

oleh seseorang (2016:5), Definisi operasional variabel adalah seperangkat petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus diamati dan mengukur suatu variabel atau konsep untuk menguji kesempurnaan. Definisi operasional variabel ditemukan item-item yang dituangkan dalam instrumen penelitian (dalam Sugiarto, 2016:38).

Definisi operasional yaitu pemberian atau penetapan makna bagi suatu variabel dengan spesifikasi kegiatan atau pelaksanaan atau operasi yang dibutuhkan untuk mengukur, mengkategorisasi, atau memanipulasi variabel. Definisi operasional mengatakan pada pembaca laporan penelitian apa yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan atau pengujian hipotesis.

a. Pendekatan bermain

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptualkan dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999:121), bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain banyak dilakukan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Selanjutnya menurut Sukintaka (1998:8), mengemukakan bahwa rasa senang dalam kegiatan bermain dapat mengemukakan bahwa rasa senang dalam kegiatan bermain dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan Pendidikan. Karena dengan rasa senang spontan memunculkan potensi yang berbentuk peran, sikap, dan perilaku.

Menurut Milan Rianto (2002:114), pendekatan bermain adalah suatu cara penyajian bahan keilmuan pembelajaran melalui pola permainan. Lebih lanjut menurut Milan Rianto (2002:114), suatu permainan dimana para pemainnya berperan sebagai pembuat keputusan, bertindak seperti jika mereka terlibat dalam situasi yang sebenarnya, berkompetisi untuk mencapai tujuan tertentu sesuai dengan peran yang ditentukan.

Menurut Hidayatullah (2008:4), pendekatan bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, dimana anak berada

dalam dunia yang nyata atau sesungguhnya. Menurut Mukholid dan Satyawati (2009:17), pendekatan bermain adalah segala aktivitas untuk memperoleh rasa senang tanpa memikirkan hasil akhir, yang dilakukan secara spontan tanpa paksaan orang lain. Pendapat lain dikemukakan Beltasar Tarigan (2001:17) pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan tampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran bermain dan penerapan keterampilan Teknik dasar kedalam bentuk yang sebenarnya.

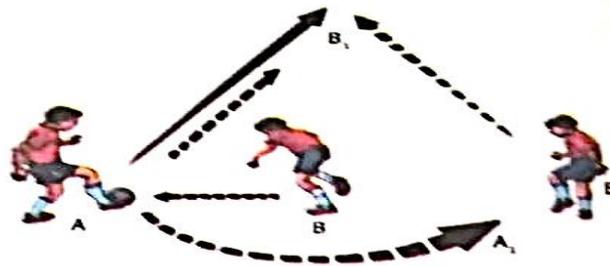
Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu Teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Pada penelitian ini saya menggunakan buku Muhajir, (2017:19). Menguasai berbagai gerak spesifik tersebut di atas, sangat berguna untuk memenangkan suatu pertandingan atau menampilkan permainan yang berkualitas. Tanpa penguasaan berbagai gerak spesifik yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain satu regu. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti atau prinsip dalam permainan sepak bola. Sebelum siswa mempelajari gerak spesifik permainan sepak bola, siswa diminta untuk bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain sepak bola yang dimodifikasi sederhana, siswa diharapkan dapat pula menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: disiplin sportifitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh. Sambil bermain siswa diminta untuk mengaman dan merasakan gerakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

a) Bermain 2 Lawan 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Pemain A dan B berada pada jarak 10 meter.
- 2) Pemain C yang merupakan lawan bertugas merebut bola yang dimainkan pemain A dan B.
- 3) Pemain A menguasai bola. Pemain C datang menyerang ke arah A. Pemain yang bebas bergerak mencari tempat ke B1
- 4) Melihat gerakan B, pemain A *shooting* bola ke arah B,. Pemain C kemudian menghadang B. Pemain A berlari ke A, untuk dapat menerima bola dari pemain B.
- 5) Jika C berhasil merebut bola dalam waktu yang cukup lama, posisi digantikan oleh salah seorang pemain yang mempunyai bola.



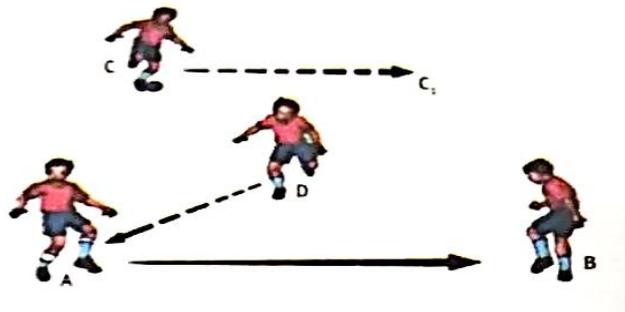
Gambar 1.1 Variasi bermain sepak bola 2 lawan 1
Sumber. Muhajir (2017:28)

b) Bermain 3 Lawan 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain A, B, dan C membentuk segitiga yang cukup luas, sedangkan seorang pemain lagi, yaitu D sebagai lawan yang akan merebut bola.
- 2) Ketiga pemain saling *shooting* bola, sedangkan pemain D berusaha merebut bola tersebut.
- 3) Formasi segitiga yang dibentuk oleh ketiga pemain tersebut dapat berubah bentuk. Lalu, dibentuk lagi untuk memberi kemungkinan bagi pemain yang menguasai bola agar *shooting* bola ke dua arah.

- 4) Pada saat pemain A *shooting* bola pada B, pemain C segera bergerak dari posisi pertama ke D. Dengan demikian, pemain B mempunyai dua kemungkinan untuk *shooting* bola, yaitu kepada C atau kembali ke pemain A



Gambar 1.2 Variasi bermain sepak bola 3 lawan 1
Sumber. Muhajir (2017:29)

c) Bermain 3 atau 4 Pemain

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan di luar kotak penalti.
- 2) permainan di daerah penalti tersebut menggunakan gawang yang standar dan juga penjaga gawang, maksud dan tujuan di adakan pejaga gawang supaya siswa tidak merasa jenuh karena ada tantangan untuk pemain untuk melakukan *shooting*.
- 3) Tim yang terdiri dari 4 pemain, bermain seperti biasa dan masing-masing tim berusaha untuk *shooting* bola dimainkan luar kotak penalti.
- 4) Pemain dilarang memasuki kotak penalti. Tim yang paling banyak mencetak gol waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.

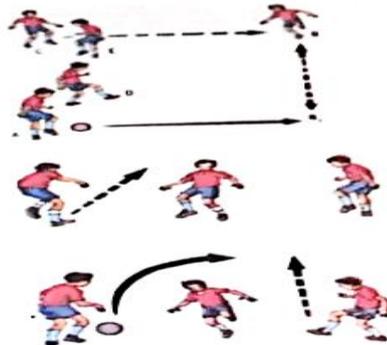


Gambar 1.3 variasi berermain 3 Lawan 4 Pemain
Sumber. Muhajir (2017:31)

d) Bermain 3 Lawan 2 atau 4 Lawan 2 Pemain

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip pemain sama dengan sebelumnya, yaitu melatih *shooting* untuk melatih gerakan *shooting* agar benar.
- 2) Permainan ini dilakukan dalam lapangan dengan batas ukuran sekitar 15 meter persegi dan dilakukan dengan gerakan bebas.
- 3) Pemain yang menguasai bola berusaha untuk tetap menguasainya dengan melakukan *shooting* kepada sesamanya sambil berusaha untuk mencari posisi. Pemain lawan mencoba untuk merebut bola.



Gambar 1.4 variasi bermainan 3 Lawan 2 atau 4 Lawan 2 Pemain
Sumber. Muhajir (2017:30)

b. *Shooting*

Shooting dalam permainan sepak bola adalah usaha maupun upaya seorang pemain menggunakan teknik tertentu yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan yang dilakukan di lapangan lawan. Sedangkan *shooting* merupakan teknik dasar yang paling penting dalam permainan sepak bola karena *shooting* adalah sasaran utama dari setiap usaha untuk mengakhiri serangan.

Pada tahapan-tahapan gerakan *shooting* terdiri dari 3 gerakan:

- 1) Sikap persiapan
- 2) Sikap pada saat pelaksanaan
- 3) Sikap akhir