

BAB II

MODEL LATIHAN GERAK DASAR *SHOOTING* SEPAKBOLA

A. Model Latihan

Model dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang di desain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Menurut Mikail & Suharjana, (2019) model adalah sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai (1) suatu tipe atau desain, (2) suatu deskripsi atau analogi, (3) suatu system asumsi-asumsi, (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan, (5) suatu deskripsi dari suatu sistem yang mungkin, (6) penyajian diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukan sifat-sifat aslinya.

Menurut (Rahmat *et al.*, 2019) model latihan yang dirancang dalam sebuah proses latihan, akan sangat membantu pelatih dalam proses pelatihan yang akan berlangsung. Model latihan, rancangan atau rencana latihan pada lingkungan latihan yang tepat sesuai dengan kondisi latihan yang dibutuhkan dalam penyusunannya akan memudahkan dalam latihan yang diharapkan dapat dikembangkan dalam upaya mencapai tujuan dari latihan tersebut tercapai dan sesuai yang diinginkan.

Menurut Mikail & Suharjana, (2019) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut (1) suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga. (2) proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan

ke yang berat, (3) pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang rencanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Menurut Hariyanti *et al.*, (2019) model latihan adalah sebuah pola, rencana, atau contoh dari sesuatu yang akan dibuat. Secara umum model latihan dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan model latihan adalah gambaran atau petunjuk untuk melakukan sebuah program latihan yang dibuat atau di rancang oleh pelatih untuk menjalankan program latihan di lapangan yang dikemas sepraktis mungkin agar atlet mudah menjalankan latihan.

B. Model Latihan *Shooting*

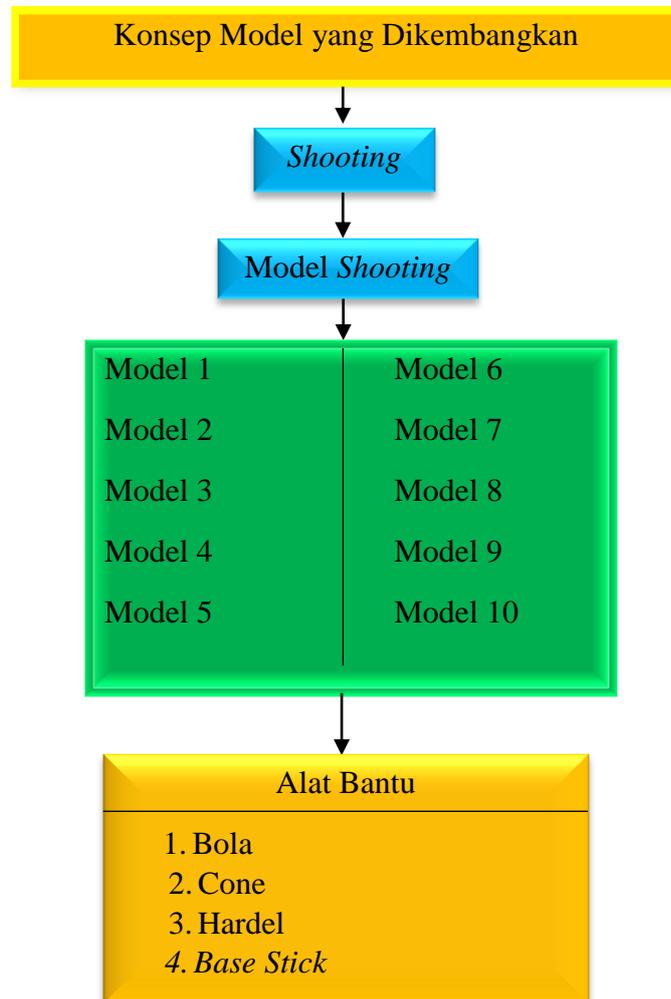
Model latihan *shooting* dalam penelitian ini adalah sebuah desain latihan *shooting* yang disusun sedemikianrupa secara sistematis dengan mengorganisasikan pengalaman latihan untuk mencapai kompetensi atau tujuan latihan yang diharapkan. Menurut Dwi Saputro, (2017) latihan *shooting* dalam sebuah latihan bertujuan untuk mengasah kempuan pemain dalam mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan. Latihan yang baik adalah latihan yang mendekati atau menyerupai permainan sesungguhnya. 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.

Menurut Rajidin (2014: 193) 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 latihan, alangkah baiknya bila diberikan kesempatan untuk berlatih menendang pada setiap pemain selama beberapa menit pada saat para pemain mengadakan pemanasan. Oleh karena itu peran pelatih sangat penting dalam mewujudkan tujuan tersebut. Pelatih diharapkan lebih berwawasan dan berpengalaman dalam memberi metode latihan agar nantinya suatu tim dalam permainan atau pertandingan akan mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut peneliti model latihan *shooting* adalah sebuah rancangan atau gambaran program latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih kepada pemain yang mana model latihan *shooting* ini dirancangan dengan baik sesuai dengan kebutuhan pemain saat di lapangan sehingga saat menjalankan latihan pemain bisa memahami dengan mudah materi latihan yang disampaikan oleh pelatih.

C. Rancangan Model Latihan *Shooting*

Suatu model dalam penelitian pengembangan dihadirkan dalam bagian prosedur pengembangan, yang biasa mengikuti model pengembangan yang dianut oleh peneliti. Model yang dapat juga memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan peneliti. Dengan mengikuti model tertentu yang dianut oleh peneliti maka akan diperoleh sejumlah masukan (*input*) guna dilakukan penyempurnaan produk yang dihasilkan, apakah berupa bahan ajar, media latihan atau produk-produk yang lain.



Gambar 2.1 Konsep Model Yang Dikembangkan

D. Permainan Sepakbola

1. Sejarah Sepakbola

Sepakbola sudah menjadi olahraga paling favorit di Dunia. Perjalanan Panjang sepakbola telah dimulai dari beberapa ratus tahun yang lalu. Telah melalui beberapa fase sampai sepakbola yang enak kita tonton sekarang ini. Permainan sepakbola ternyata sejarahnya sudah tua sekali, walaupun bentuk dan peraturannya belum seperti sekarang. Sedemikian jauh belum adanya kesatuan pendapat dimana permainan sepakbola itu dimulai atau dilahirkan. Berikut beberapa sejarah munculnya sepakbola.

Permainan yang menggunakan bola semacam permainan sepakbola sudah dikenal orang di Cina pada zaman dinasti *Han*, lebih kurang pada tahun 1122 – 247 sebelum masehi. Bukti tentang permainan sepakbola ini terdapat di dalam buku-buku peninggalan tentara Cina, yang memuat gambar-gambar orang bermain sepakbola yang pada waktu itu disebut “*Tsu-Chiu*”. *Tsu* artinya kaki dan *Chiu* artinya bola yang dibuat dari kulit di dalamnya diisi dengan rumput.

Permainan *Tsu-Chiu* ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari berpuluh-puluh orang. Dilakukan di lapangan istana, di tengah-tengah lapangan didirikan dua buah tiang bambu setinggi 9 meter, dengan dihiasi pita-pita sutera yang beraneka warna untuk memeriahkan suasana perayaan ulang tahun raja. Di antara kedua tiang bambu itu dipasang jaring, dimana lobang-lobang jaring bergaris tengah 30 cm. Permainan ini dimainkan oleh kedua regu prajurit yang bertanding secara bergantian menendang bola ke arah jaring. Bola dianggap masuk sebagai gol, apabila bola yang ditendang dapat menerobos lobang jaring adalah pemenangnya.

Di akhir tahun 1920, pertandingan voetbal atau sepak bola sering kali digelar untuk meramaikan pasar malam. Pertandingan dilaksanakan sore hari. Sebenarnya selain sepak bola, bangsa Eropa termasuk Belanda juga memperkenalkan olahraga lain, seperti kasti, bola tangan, renang, tenis, dan hoki. Hanya, semua jenis olahraga itu hanya terbatas untuk kalangan Eropa, Belanda, dan Indonesia. Alhasil sepak bola paling disukai karena tidak memerlukan tempat khusus dan pribumi boleh memainkannya.

Lapangan Singa (Lapangan Banteng) menjadi saksi di mana orang Belanda sering menggelar pertandingan panca lomba (*vijfkam*) dan tienkam (Dasa Lomba). Khusus untuk sepakbola, serdadu di tangsi-tangsi militer paling sering bertanding. Mereka kemudian membentuk *bond* sepak bola atau perkumpulan sepakbola. Dari *bond-bond* itulah kemudian

2. Tim

- a. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan: 11, salah satunya penjaga gawang
- b. Jumlah pemain maksimal keluar lapangan (tidak termasuk cedera): 4
- c. Jumlah pemain cadangan maksimal: 12
- d. Jumlah wasit: 1
- e. Jumlah hakim garis: 2-4
- f. Batas jumlah pergantian pemain: 3 kecuali pertandingan uji coba.

3. Perlengkapan Pemain

- a. Kaos bernomor (sejak tahun 1954)
- b. Celana pendek
- c. Kaos kaki
- d. Pelindungan kering
- e. Alas kaki bersolkan karet

4. Lama Permainan

- a. Lama normal: 2x45 menit
- b. Lama istirahat: 15 menit
- c. Lama perpanjangan waktu: 2x15 menit (bila hasil masihimbang setelah 2x45 menit waktu normal)
- d. Ada adu penalti jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai
- e. Waktu pergantian babak: maksimal 15 menit

3. Teknik Dasar Sepak bola

a. *Passing* (mengoper)

Menurut Bahtra (2022) Keterampilan *passing* merupakan teknik yang paling penting dan paling utama yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Keterampilan *passing* adalah hal yang penting untuk menghubungkan pemain dengan pemain yang lainnya di dalam

lapangan. Sedangkan menurut Taylor dalam Bahtra, (2022) menjelaskan bahwa *passing* merupakan elemen dasar dalam permainan, *passing* lebih dari sekedar gerakan teknis karena melibatkan hubungan di antara para pemain. Pemain harus tahu cara menggunakan semua titik kontak pada kedua kaki yang memungkinkan untuk memvariasikan gerakan. Pendapat ini menjelaskan bahwa *passing* adalah elemen dasar dalam permainan sepak bola yang menghubungkan antara satu pemain dengan pemain lainnya.

Dibandingkan beberapa teknik dasar yang lain, *passing* merupakan teknik dasar utama dalam sepak bola. Pemain harus bisa menguasai keterampilan *passing* sebaik mungkin, karena merupakan salah satu cara untuk mendistribusikan bola ke teman. Tanpa *passing* sepak bola akan sulit dimainkan bahkan tidak bisa dimainkan, karena proses perpindahan bola dari satu tempat ke tempat yang lain akan sulit dilaksanakan ketika pemain menguasai bola, dia tidak bisa memindahkan bola ke teman yang posisinya jauh, sehingga distribusi bola akan terganggu. Situasi ini akan membuat pemain atau tim tidak bisa menjalani pertandingan dengan maksimal. Hal seperti ini harus diantisipasi sedini mungkin agar proses dalam pertandingan bisa terlaksana dengan baik.

Keterampilan *passing* yang baik akan membantu pemain mudah dalam menjalani pertandingan. Pemain bisa memberikan *passing* kepada teman sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Tujuan ini tergantung situasi di lapangan, jika berada di area pertahanan lawan, *passing* sebagai umpan matang (*assist*) kepada teman untuk mencetak gol. Sebaliknya, jika di area pertahanan sendiri, *passing* bisa dilakukan untuk mengamankan daerah pertahanan sendiri (*clearing*). Berikut ini beberapa tujuan *passing* yang dilakukan pemain dalam pertandingan sepak bola, antara lain:

- a. Untuk memberikan bola kepada teman (mengoper).
- b. Memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol).
- c. Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya (memulai pertandingan).
- d. Untuk melakukan *clearing* pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Passing yang baik adalah *passing* yang akurat dan memiliki kekuatan yang pas sampai ke pemain yang menerima *passing*. *Passing* yang berkualitas akan memberi peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pada saat menerima bola berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* harus diberikan kepada teman tepat berada di depan telapak kakinya sehingga dia dapat melakukan kontrol dengan baik dan dapat segera melakukan *passing* ke pemain lain atau melakukan eksekusi tendangan ke gawang lawan. Maka pemain yang akan melakukan *passing* harus melihat posisi teman yang akan menerima bola, apakah dalam keadaan bebas atau dalam penjagaan lawan. Hal ini untuk menentukan arah *passing* yang akan diberikan agar bola tidak bisa direbut atau diintersep lawan.

Dalam sepakbola modern, *passing* yang baik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Pergerakan yang cepat dan umpan-umpan pendek merupakan ciri khas dari sepakbola zaman sekarang. Oleh sebab itu pemain sepakbola harus mampu menguasai teknik *passing* yang bagus. Keterampilan untuk melakukan *passing* akan membentuk jalinan vital yang menghubungkan

kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. Keterampilan *passing* yang tidak baik akan memungkinkan bola lepas dari penguasaan tim dan kesempatan untuk menciptakan gol semakin kecil.

Pelaksanaan *passing* harus sesuai dengan komponen-komponen dalam melakukan *passing*, seperti posisi badan, posisi kaki tumpu dan kaki yang menendang dan pandangan ketarget. Agar pemain memiliki *passing* yang baik maka harus paham *coaching point* atau faktor kunci yang ada dalam *passing* itu sendiri. *Coaching point* ini merupakan faktor-faktor kunci dalam pelaksanaan *passing*, agar *passing* yang dilakukan terarah dan tepat sasaran. Berikut beberapa *coaching point* dalam *passing* yang harus dipahami pemain sepak bola:

- 1) *Awerness*
- 2) Kaki tumpu satu kepal di samping bola
- 3) Kaki tumpu mengarah ke target
- 4) Badan agak condong ke depan
- 5) Bola ditendang pada bagian tengah bola
- 6) Pengean di kaki pada kaki bagian dalam
- 7) Sikap badan dalam keadaan rileks
- 8) Adanya gerakan *Follow through*

Coaching point di atas merupakan panduan bagi pemain agar bisa melaksanakan teknik *passing* yang baik dan benar. Banyak hal yang harus diperhatikan oleh pemain dan semua itu harus terkoordinasi dengan baik. Dalam pelaksanaan *passing* koordinasi dari semua unsur tubuh sangat dibutuhkan, terutama koordinasi antara mata dengan kaki. Sebelum pelaksanaan *passing*, mata akan melihat sasaran yang akan dituju dan ketika sasaran sudah jelas maka kaki akan menendang bola ke sasaran yang akan dituju. Selain itu koordinasi gerak dari kaki harus baik, agar bola yang ditendang tepat ke sasaran. Jika koordinasi

kaki tidak baik, ada kemungkinan bola tidak tepat kesasaran yang dituju, bisa saja melambung, ke samping atau terlalu keras sehingga susah dikontrol oleh pemain yang menerima bola.

Untuk dapat melakukan *passing* dengan baik dan benar, pemain harus mengetahui konsep dasar atau hal-hal yang menentukan dalam *passing*. Mungkin kelihatannya relatif mudah untuk *passing* bola yang menggelinding, namun pelaksanaannya tidaklah semudah itu jika lawan melakukan tekanan (*pressure*) dan berusaha keras untuk mencuri bola dari kaki pemain. Kebanyakan kesalahan dalam *passing* dan kontrol bola dikarenakan teknik yang tidak sempurna dan kurangnya konsentrasi. Pemain tidak melihat posisi bola, Hariyanti *et al.*, (2019) teman yang dituju, dan lawan yang datang. Kesalahan-kesalahan seperti ini harus diminimalisir sehingga nanti *passing* yang dilakukan lebih berkualitas. Maka agar dapat menjadi pengoper yang efektif pemain perlu mengembangkan keterampilan melalui latihan.

Latihan tidak hanya untuk mempelajari *passing* semata tetapi juga merupakan bentuk penyempurnaan dari teknik yang telah dikuasai. Semakin sering latihan, maka semakin bagus sentuhan bola dan teknik yang dimiliki. Namun demikian, melatih *passing* sebaiknya memahami *coaching point* yang telah dikemukakan di atas serta memahami tahapan-tahapan dalam pelaksanaan *passing*. Tahapan tersebut bisa dibagi menjadi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir (*follow through*). Memahami ini semua akan semakin memberikan kemudahan pemain dalam melatih *passing* yang baik dan benar.

Luxbacher dalam Bahtra, (2022) menjelaskan teknik pelaksanaan *passing* sebagai berikut:

1) Persiapan

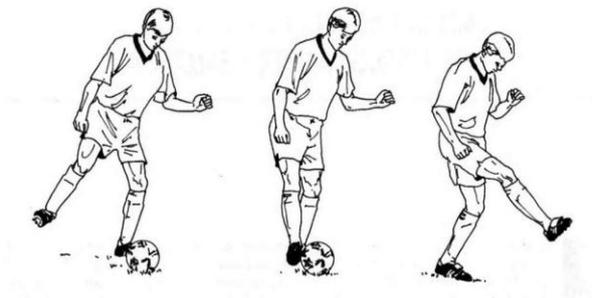
- a) Berdiri menghadap target
- b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- c) Arahkan kaki ke target
- d) Bahu dan pinggul lurus dengan target
- e) Tekukkan sedikit lutut kaki
- f) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
- g) Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
- h) Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
- i) Kepala tidak bergerak
- j) Fokuskan perhatian pada bola

2) Pelaksanaan

- a) Tubuh berada di atas bola
- b) Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
- c) Jaga kaki agar tetap lurus
- d) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki

3) *Follow Through*

- a) Pindahkan berat badan ke depan
- b) Lanjutkan dengan gerakan searah dengan bola
- c) Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.



Gambar 2.3 Passing
(Bahtra, 2022:108)

b. *Ball Control* (Kontrol Bola)

Menurut Bahtra, (2022) Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang tidak luput dari perhatian pemain adalah keterampilan mengontrol bola. Mengontrol bola dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. Dalam perkembangan persepak bolaan modern *ball control* tidak hanya berusaha untuk menghentikan bola yang datang tetapi bagaimana pemain juga berusaha untuk menguasai bola sepenuhnya sehingga lawan sulit untuk merebutnya.

Kontrol bola dilakukan saat pemain mendapatkan bola dari temannya yang lain. Dalam keadaan tertentu keterampilan ini sangat dibutuhkan, khususnya bola yang diberikan susah untuk dikontrol dan lawan mencoba untuk merebut bola. Keadaan yang seperti ini membutuhkan penguasaan kontrol bola yang baik. Menurut FIFA dalam Bahtra (2022) menguasai kontrol dengan semua permukaan kontak sangat penting untuk memastikan penggunaan bola yang baik, yaitu tidak hanya mengontrol bola sendiri, tetapi juga mampu melindungi bola sehingga pemain kemudian dapat menggunakan teknik menyerang (operan, menembak, *crossing*, *volley*, *dribbling*, dll).

Agar lebih mudah mengontrol bola maka perlu menguasai *coaching point* atau faktor kunci *ball control* itu sendiri. Hal ini sangat penting dipahami oleh pemain agar bola yang dikontrol selalu dalam penguasaan. Jika kontrol tidak baik maka bola akan jauh dalam penguasaan dan mudah direbut oleh lawan. Berikut ini beberapa *coaching point ball control* yang harus dipahami oleh pemain sepak bola, antara lain:

1. *Awareness*
2. Menguasai situasi dimana lawan berada
3. Konsentrasi

4. Bola harus didatangi atau harus memotong jalannya bola
5. Fokus ke bola
6. Badan dalam keadaan rileks
7. Diambil dengan bagian tubuh yang dilemaskan
8. Setelah sentuhan pertama bola harus sudah dikuasai sepenuhnya.

Kontrol dengan bagian kaki seperti yang disebutkan di atas bisa digunakan sesuai dengan arah datangnya bola dan kenyamanan pemain melakukan kontrol. Selain itu tujuan pemain setelah mengontrol bola merupakan pertimbangan lainnya, sehingga akan lebih efektif dan efisien dalam bermain. Menurut Luxbacher dalam Bahtra, (2022) menjelaskan pelaksanaan kontrol dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

1) Persiapan

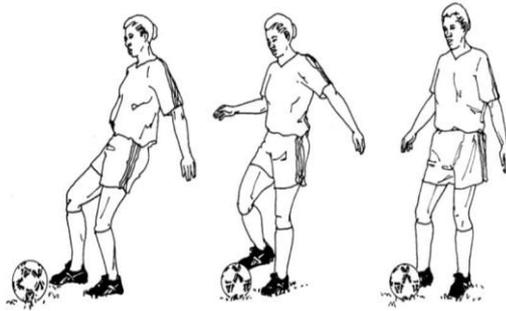
- a) Bahu dan pinggul lurus dengan bola yang akan datang.
- b) Bergeraklah ke arah bola
- c) Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya
- d) Letakan kaki dalam posisi menyamping
- e) Jaga kaki agar tetap kuat.
- f) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.

2) Pelaksanaan

- a) Terima bola dengan bagian Samping kaki dalam
- b) Tarik kaki untuk mengurangi benturan
- c) Arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat.

3) *Follow-Through*

- a) Tegakan kepala dan lihat kelapangan
- b) Dorong bola ke arah gerakan selanjutnya



Gambar 2.4 Ball Control
(Bahtra, 2022:111)

c. *Dribbling* (Mengiring bola)

Dribbling atau mengiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Menurut Mazzantini & Bombardieni dalam Bahtra (2022) menjelaskan bahwa mengiring bola adalah menendang bola secara terputus putus atau pelan dengan menggunakan kaki. Selain itu Corrêa *et al.*, dalam Bahtera (2022) menjelaskan bahwa mengiring bola adalah keterampilan motorik yang paling terkait dengan seni, keindahan, kreativitas dan, improvisasi. Pengertian di atas menjelaskan bahwa *dribbling* merupakan teknik dasar sepak bola yang digunakan untuk menguasai bola sepenuhnya dan memindahkan area permainan. Pemain yang memiliki *dribbling* yang baik akan sangat membantu dirinya dan tim. Karena dengan kemampuan mengiringnya yang baik dia bisa melewati satu atau dua lawan sehingga daerah pertahanan lawan terbuka. Dan ini akan memberikan kesempatan kepada teman se tim untuk mencari ruang agar bisa mencetak gol ke gawang lawan.

Saat melakukan *dribbling*, pemain pasti memiliki tujuan tertentu. Berikut beberapa tujuan *dribbling* dalam sepakbola:

- a) Untuk memindahkan daerah permainan
- b) Untuk melewati lawan

c) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka

d) Untuk memperlambat tempo permainan

Penggunaan *dribbling* di dalam suatu permainan tergantung pada situasi permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, tentu saja keterampilan serta rasa percaya diri. Beberapa pemain sering mencoba menendang bola secara langsung pada saat panik, padahal bola masih bisa di *dribble* dulu. Prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang. Ruang digunakan untuk mendapatkan posisi operan atau tembakan yang lebih baik atau memberikan waktu keteman satu tim untuk mencari posisi yang lebih baik. Jadi saat memutuskan untuk melakukan *dribbling*, pemain harus mempertahankan kontrol bola, sehingga pemain dapat mengoperkan, menembakkan, atau terus menggiring bola dengan baik.

Agar bisa melakukan *dribbling* dengan baik, pemain harus tahu *coaching point* atau faktor kunci utama dalam melakukan *dribbling*. *Coaching point* ini akan memberikan kemudahan pemain dalam melakukan *dribbling*.

1. *Awareness*

2. Tegakkan kepala (*Head Up*) agar bisa melihat lawan dan teman

3. Konsentrasi

4. Bola harus selalu dalam penguasaan

5. Badan rileks, agar mudah menggiring bola dan melewati lawan

6. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai

7. Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola

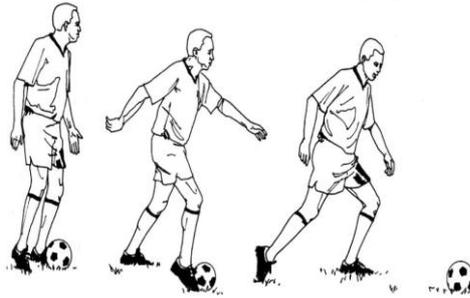
Coaching point dribbling di atas mungkin bisa menjadi acuan bagi pemain agar *dribbling* yang dilakukan berjalan dengan baik. Mungkin kebanyakan pemain saat melakukan *dribbling* pandangan

selalu ke bola, padahal itu tidak baik karena jika kita hanya melihat bola maka kita tidak tahu apakah ada lawan di depan atau kita tidak tahu dimana posisi kawan. Hal ini harus diperbaiki sesuai dengan prinsip *dribbling* yang ada. Dalam permainan sepakbola *dribbling* dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

- 1) *Dribbling* dengan kaki bagian dalam,
- 2) *Dribbling* dengan kaki bagian luar
- 3) *Dribbling* dengan punggung kaki.

Semua cara *dribbling* ini bisa digunakan oleh pemain tergantung situasi di lapangan. Pemain harus bisa memilih *dribbling* mana yang cocok digunakan saat ditekan lawan atau saat tidak dalam tekanan lawan. Dalam proses pelaksanaannya, pemain sepak bola harus paham apa yang harus dilakukan saat melakukan *dribbling*. Saat persiapan, pelaksanaan dan setelah pelaksanaan *dribbling*, sehingga *dribbling* yang dilakukan bisa berjalan dengan baik. Menurut Luxbacher dalam Bahtra (2022) menjelaskan cara pelaksanaan *dribbling* sepak bola sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - a) Postur tubuh tegak
 - b) Bola didekat kaki
 - c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
- 2) Pelaksanaan
 - a) Fokuskan perhatian pada bola
 - b) Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *out-side instep* sepenuhnya
 - c) Dorong bola kedepan beberapa kali.
- 3) *Follow-Through*
 - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - b) Bergerak mendekati bola
 - c) Dorong bola ke depan.



Gambar 2.5 Dribbling
(Bahtra, 2022: 124)

d. *Shooting* (Tendangan ke Gawang)

Menurut Bahtra, (2022) ide permainan sepakbola adalah usaha untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan melindungi gawang sendiri dari kebobolan. Untuk merealisasikan ide permainan sepak bola ini tentu pemain harus memiliki cara agar bisa mencetak gol ke gawang lawan. Banyak cara yang bisa membobol gawang lawan, salah satunya adalah dengan *shooting*. *Shooting* adalah kemampuan pemain untuk melakukan tendangan ke gawang lawan dengan keras dan akurat.

Menurut Izovska, Maly, & Zahalka dalam Bahtra, (2022) menendang adalah salah satu keterampilan sepakbola berbasis bola yang paling mendasar. Pelaksanaannya dapat dibagi dari perspektif pergerakan bola yang ditendang menjadi tendangan dengan kecepatan tinggi dan dengan akurasi tendangan maksimal. Setiap pemain sepak bola harus mampu melakukan *shooting* yang akurat, baik secara dekat maupun jauh, karena mencetak gol merupakan bagian yang paling penting dalam sepakbola, *shooting* dapat dilakukan saat bola dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara (*voli*) yang tujuannya sama yaitu memasukan bola ke gawang lawan.

Menurut Taylor dalam Bahtra (2022) menjelaskan *shooting* adalah titik akhir dari permainan menyerang. Hal ini diperlukan untuk dapat menggunakan semua titik kontak agar dapat memvariasikan

lintasan atau area. Selain itu *shooting* membutuhkan keberanian, kepercayaan diri, sentuhan egois, dan imajinasi. Kondisi ini menggambarkan bahwa saat melakukan *shooting* pemain harus memiliki mental yang baik dan memiliki imajinasi yang kuat agar bola yang ditendang kuat dan terarah sesuai sasaran yang diinginkan. Kemampuan untuk melakukan *shooting* dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah suatu keharusan bagi pemain. Karena situasi dalam permainan akan menyebabkan bola yang kita tendang berbeda-beda posisinya. Jika bola berada dikaki kanan maka kita harus lakukan *shooting* dengan kaki kanan, sebaliknya jika bola berada dikaki kiri maka lakukan *shooting* dengan kaki kiri. Namun kebanyakan pemain dalam bermain sepak bola hanya mengandalkan satu kaki saja, sehingga ketika bola berada di kaki yang lemah bola dipindahkan dulu kekaki yang lebih kuat. Hal ini akan menyebabkan ada kesempatan bagi lawan untuk menutup ruang, sehingga momen untuk *shooting* jadi hilang.

Agar pemain bisa menguasai *shooting* dengan kedua kakinya, maka pelatih harus memberikan latihan. Supaya *shooting* bisa dikuasai dengan baik, keras dan terarah ke sasaran maka pemain harus mengetahui *coaching point* atau faktor kunci *shooting* itu sendiri. Berikut beberapa *coaching point* yang harus dipahami oleh pemain:

1. *Awareness* (Tanggap dengan situasi sekitar)
2. Kaki tumpu di samping bola dan lutut agak ditekuk
3. Arah kaki tumpu ke target
4. Badan agak condong ke depan
5. Bola ditendang pada bagian tengah bola
6. Pengean di kaki adalah pada punggung kaki
7. Konsentrasi
8. Adanya gerakan *follow through*

Pemahaman pemain terhadap *coaching point shooting* sangat penting, karena dengan ini pemain akan bisa mempelajarinya sehingga mampu melakukan *shooting* dengan baik dan akurat. Jika setiap pemain memiliki kemampuan *shooting* yang baik maka setiap kesempatan yang ada dalam permainan bisa diselesaikan menjadi gol. Hal ini memungkinkan suatu tim untuk memenangkan pertandingan yang dijalaninya.

Latihan *shooting* sebaiknya dimulai dari urutan yang paling sederhana sampai urutan yang rumit. Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan sebanyak mungkin dengan menggunakan teknik yang benar. Jadi bila ingin mendapatkan keterampilan yang baik, pemain harus diberikan kesempatan untuk menendang ke gawang sebanyak mungkin pada sesi pembelajaran atau latihan *shooting*.

Dalam melatih *shooting*, pemain harus mengetahui apa tindakan yang dilakukan disaat persiapan menendang, pelaksanaan menendang dan akhir menendang. Adapun pelaksanaan *shooting* menurut Luxbacher dalam Bahtra (2022) adalah sebagai berikut:

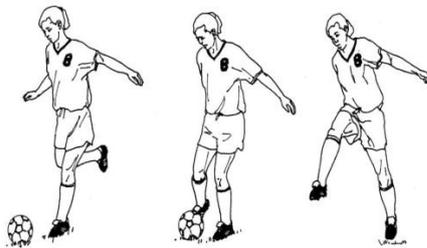
1) Persiapan melakukan *shooting*

- a) Dekati bola dari belakang pada sudut tipis
- b) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
- c) Tekukkan lutut kaki tersebut
- d) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- e) Tarik kaki yang menendang ke belakang
- f) Luruskan kaki tersebut
- g) Kepala tidak bergerak
- h) Fokuskan perhatian pada bola

2) Pelaksanaan

- a) Luruskan bahu dan pinggul dengan target

- b) Tubuh di atas bola
 - c) Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus
 - d) Jaga agar kaki tetap kuat
 - e) Tendang bagian tengah bola dengan *instep*
- 3) *Follow through*
- a) Daya gerak ke depan melalui pon kontak
 - b) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
 - c) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan



Gambar 2.6 Shooting
(Bahtra, 2022: 129)

e. *Heading* (Menyundul Bola)

Heading adalah salah satu teknik dalam sepakbola dengan menggunakan kepala. Menurut Scheneumann dalam Bahtra (2022) menjelaskan bahwa *heading* adalah mengarahkan bola dengan kepala dengan tujuan untuk menjaukan bola dari gawang, *passing*, atau mencetak gol. Sepakbola adalah satu-satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala untuk memainkan bola. Sama halnya dengan teknik-teknik yang lainnya, pemain juga harus memiliki kemampuan *heading* yang baik. Menurut Taylor dalam Bahtra (2022) *heading* merupakan teknik yang sangat diperlukan yang memberikan pelengkap yang efektif untuk bermain dengan kaki.

Dalam situasi pertandingan terkadang bola yang datang melayang di udara, maka pemain harus menggunakan kepala untuk

menguasainya. *Heading* yang dilakukan pemain memiliki tujuan tertentu, antara lain:

1. Untuk mencetak gol
2. Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
3. Untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan (*clearance*).

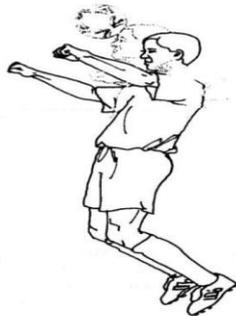
Agar bisa melakukan *heading* dengan baik pemain harus memahami prinsip-prinsip atau *coaching point* dalam *heading*. Berikut beberapa prinsip-prinsip yang harus diketahui oleh pemain dalam melakukan *heading*:

1. Tanggap dan waspada terhadap situasi sekitar
2. Konsentrasi
3. Mata terbuka dan lihat datangnya bola
4. Pengenaan bola pada dahi/kening
5. Leher dikunci
6. Waktu yang tepat untuk melakukan *heading* (*Timing*)
7. Posisi tubuh

Beberapa *coaching point* di atas bisa menjadi acuan bagi pemain dalam belajar *heading*. Pemain bisa belajar pelan-pelan dan mulai dari yang mudah, seperti lompat bola ke atas lalu *heading* setelah itu bisa dilanjutkan ke tahap yang lebih sulit. Agar proses belajar terarah pemain harus bisa melakukan gerakan yang efektif saat persiapan, pelaksanaan maupun saat akhir setelah melakukan *heading*. Menurut Luxbacher dalam Bahtra, (2022) menjelaskan cara melakukan *heading*, sebagai berikut:

- 1) Persiapan
 - a) Luruskan bahu dengan bola yang datang
 - b) Tekukkan lutut
 - c) Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki
 - d) Tarik tangan ke belakang

- e) Fokuskan perhatian pada bola
- 2) Pelaksanaan
 - a) Melompat keatas
 - b) Melompat dengan kedua kaki
 - c) Angkat tangan keatas
 - d) Melengkungkan badan
 - e) Tarik dagu ke dada
 - f) Leher tidak bergerak
 - g) Sentakkan badan ke depan
 - h) Kontak bola dengan kening
 - i) Mata terbuka dan mulut tertutup
- 3) *Follow-Through*
 - a) Gerakan kening pada saat kontak dengan bola
 - b) Lanjutkan gerakan akhir dengan badan
 - c) Tangan direntangkan kesamping untuk menjaga keseimbangan
 - d) Mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan kedua kaki



Gambar 2.7 Heading
(Bahtra, 2022: 132)

E. Karakteristik Atlet Umur 15 Tahun

Menurut Rizal, (2016) mengatakan Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia kronologis bukan merupakan indikator yang baik yang menjadi dasar model-model pembangunan olahraga untuk atlet berusia antara 10

sampai 15. Dalam kelompok usia ini ada variasi yang luas dalam pengembangan fisik, kognitif dan emosional. Salah satu solusi praktis adalah dengan menggunakan timbulnya *Peak Velocity Height* (PVH), yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan (iklim, budaya & sosial), sebagai titik acuan untuk desain program pelatihan.

Dalam beberapa penelitian ilmiah ada 10 fakta berkaitan dengan prinsip-prinsip perkembangan yaitu:

1. Perkembangan menyangkut perubahan, tujuan perkembangan adalah realisasi diri atau pencapaian kemampuan bawaan.
2. Perkembangan awal lebih kritis dari pada perkembangan selanjutnya, karena dasar awal sangat dipengaruhi oleh proses belajar dan pengalaman.
3. Perkembangan merupakan hasil dari interaksi kematangan dan belajar.
4. Pola perkembangan dapat diramalkan walaupun pola yang diramalkan ini dapat diperlambat atau dipercepat oleh kondisi awal pada masa pralahir atau pasca lahir.
5. Pola perkembangan memiliki pola karakteristik tertentu yang dapat diramalkan, yang terpenting adalah adanya persamaan pola perkembangan bagi semua anak, perkembangan berlangsung dari hal umum menuju ke hal yang spesifik, perkembangan terjadi secara berkesinambungan, berbagai bidang dengan kecepatan yang berbeda dan terdapat korelasi dalam perkembangan.
6. Terdapat perbedaaan individu dalam perkembangan yang sebgaiian karena pengaruh bawaan dan sebgaiian karena kondisi lingkungan. Ini berlaku bagi perkembangan fisik maupun perkembangan psikologis.
7. Terdapat periode dalam perkembangan yang disebut periode pra Lahir, masa neonatus, masa bayi, masa anak kanak kanak awal, akhir masa kanak kanak dan puber.
8. Adanya harapan sosial untuk tiap periode sosial ini berbentuk tugas perkembangan yang memungkinkan para orang tua, dan guru serta

pelatih mengetahui bahwa pada usia anak-anak mampu menguasai berbagai pola perilaku, bagi penyesuaian yang baik.

9. Setiap bidang perkembangan mengandung kemungkinan bahaya baik fisik, maupun psikologis yang dapat mengubah pola perkembangannya.
10. Kebahagiaan bervariasi pada berbagai periode dalam pola perkembangan. Tahun pertama kehidupan biasanya yang paling bahagia dan masa puber biasanya yang paling tidak bahagia.

Pencapaian prestasi yang tinggi dari seorang atlet tidak mungkin tercapai bilamana berbagai unsur tidak dipenuhi. Konsep piramida pembinaan prestasi menurut Bompa dalam Rizal (2016) meliputi tiga tahap yakni multilateral, spesialisasi dan prestasi puncak. Tahap multilateral mencakup latihan untuk anak usia dini pada cabang atletik antara umur 12-15 tahun. Latihan dasar yang bersifat umum meliputi gerak-gerak dasar pada tahap multilateral perlu diberikan dengan porsi yang besar, sehingga benar-benar bisa menjadi dasar bagi atlet mencapai prestasi puncak. Permasalahan yang terjadi banyak atlet senior prestasinya tidak maksimal dikarenakan latihan diusia dini tidak memberikan dasar gerak yang mendukung pengembangan dari berbagai komponen kemampuan atlet disaat tahap prestasi puncak.

Pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus pada spesialisasi yang sempit dan terlalu dini. Atlet harus diberi kebebasan untuk menjelajahi beragam aktivitas keterampilan fisik lainnya. Atlet yang dasar perkembangan multilateralnya baik, biasanya juga akan mencapai prestasi optimalnya dalam waktu yang lebih cepat dan bertahan lama dipuncak tersebut. Menerapkan spesialisasi pada atlet muda harus mendapatkan perhatian yang serius dengan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral merupakan fundamen dasar menuju perkembangan spesialisasi kecabangan. Multilateral atau multiskill yang dikembangkan oleh negara Eropa timur dimana memberikan fundamen yang kokoh pada anak-anak terkait dengan

keterampilan dasar yang merupakan dasar untuk pengembangan gerak menuju spesialisasi cabang. Harus dipahami bahwa karakteristik anak usia 12-15 tahun adalah:

1. Pertumbuhan relatif stabil.
2. Anggota tubuh tumbuh dengan cepat.
3. Keseimbangan berkembang dengan baik (pola gerak dasar menjadi lebih baik).
4. Kekuatan dan daya tahan terus meningkat.
5. Peningkatan pada koordinasi mata dan tangan serta keterampilan manipulatif.
6. Jangkauan dan perhatian meningkat.
7. Membutuhkan latihan dalam meningkatkan keterampilan memperoleh status sosial dan mengembangkan daya tahan
8. Jiwa petualangan tinggi.
9. Sosialisasi lebih matang.
10. Rasa ingin tahu yang tinggi.
11. Memiliki minat dalam kecakapan, berjiwa kompetitif dan memiliki idola.