

BAB II

POLA LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ON TARGET GAWANG EKSTRAKURIKULER FUTSAL

A. Deskripsi Teori

1. Sejarah Futsal

Kata Futsal berasal dari bahasa sepanyol, yaitu Futbol (sepakbola) dan sala (ruangan), yang jika di gabung artinya menjadi “Sepakbola dalam ruangan”. Menurut FIFA, asal mula futsal ini dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Pertama futsal ini diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepakbola asal Argentina. Hujan yang sering mengguyur Montevideo membuatnya kesal, karena rencana yang ia Susun jadi berantakan karena lapangan yang tergenang air, Lalu Ceriani memindahkan latihan ke dalam ruangan. Pertama, ia tetap menggunakan jumlah pemain 11 orang Namun, karena lapangan yang sempit ia memutuskan untuk mengurangi jumlah pemain menjadi 5 orang tiap tim termasuk penjaga gawang, Ternyata latihan di dalam ruangan itu sangatlah efektif dan atraktif sehingga mampu menarik minat banyak masyarakat Montevideo. Lalu banyak penggemar bola di kota itu yang mencoba permnainan baru ini, dan jadilah futsal, olahraga yang digandrungi masyarakat luas.

Sejarah Futsal versi FIFA ini tidak bisa di terima begitu saja. Ada beberapa negara yang mengklaim bahwa Futsal berasal dari Negara mereka masing-masing. Kanada dan Brazil termasuk Negara yang mengklaim bahwa Futsal berasal dari negara mereka. Mereka menentang keras sejarah futsal versi FIFA ini. Brazil mengklaim bahwa saat yang bersamaan dengan munculnya cerita Ceriani, pemain bola di Brazil sudah melakukan hal yang sama. Namun, di Brazil tidak menggunakan aturan baku. Artinya tiap daerah berbeda-beda. Futsal berkembang sangat pesat di Brazil lalu pada tahun 1936 di buatlah kesepakatan dan penetapan aturan main futsal. Pada masa itu, peraturan futsal juga tidak banyak

bedanya dengan peraturan futsal saat ini. Dengan adanya peraturan ini, futsal semakin berkembang dan digemari di Amerika latin, bahkan ke seluruh dunia.

Di Italia, futsal mulai di kenal pada tahun 1950-an. Futsal di Italia di perkenalkan oleh pemain-pemain sepak bola impor dari Amerika Latin yang bermain di Seri A (Liga Italia). Di saat senggang, pemain-pemain itu bermain futsal. Sehingga futsal semakin di kenal dan di gemari di Italia. Beda halnya dengan di Inggris. Di Inggris pemain-pemain sepakbola sering melakukan latihan tanding, enam lawan enam di lapangan rumput. Futsal juga terkenal di Inggris, hingga suatu saat di selenggarakan tournament futsal yang disponsori oleh London Express, salah satu harian terkemuka di London.

Sedangkan di Spanyol, perkembangan futsal jauh lebih cepat. Hal ini bisa terjadi karena budaya dan gaya bermain bola di Spanyol sangat mirip dengan budaya Amerika Latin.

Pada 1965, Kompetisi Internasional Futsal di untuk pertama kalinya, dengan Paraguay menjadi juara pertama.

Pada tahun-tahun berikutnya hingga tahun 1979, Brazil merajai kompetisi ini. Brazil juga memenangi Piala Pan Amerika untuk kali pertama di tahun 1980 dan 1984.

Di tahun 1974 di adakan pertemuan perwakilan futsal dari berbagai negara. Pertemuan di Sao Paulo itu mengaggas di bentuknya FIFUSA (The Federacao Internationale de Futebol de salao / Federasi Futsal Internasional) sebagai organisasi resmi yang mewadahi futsal. FIFUSA saat itu menunjuk Joao Havalange sebagai ketua umum. Setelah eksisnya FIFUSA ini, futsal semakin cepat meyebar ke seluruh penjuru dunia.

Kejuaraan dunia Futsal pertama di selenggarakan oleh FI-FUSA pada 1982 di Sao Paulo, Brazil. Pada event edisi perdana ini, Brazil keluar sebagai Juara. Tiga tahun berikutnya, even yang sama di gelar di Spanyol. Ini adalah kali pertama even tiga tahunan ini di helat di benua eropa, dan lagi-lagi Brazil keluar sebagai juara. Dan pada 1988 Brazil keluar sebagai

juara. Dan pada 1988 Brazil berhasil di kalahkan oleh Paraguay di Australia.

Setelah beberapa tahun eksis. Futsal semakin terorganisir, dan FIFA pun tertarik. Karena bagaimana pun juga, Futsal turut memajukan industri sepakbola internasional. Pada 1989, FIFA secara resmi memasukan futsal sebagai salah satu bagian dari sepakbola. FIFA juga mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan dunia futsal. Piala dunia futsal edisi FIFA yang pertama di gelar di Belanda pada tahun 1989 dan yang kedua digelar di Hong Kong di tahun 1992, dengan Brazil sebagai juara di kedua edisi ini. Dengan adanya beberapa pertimbangan, akhirnya FIFA mengubah jadwal piala dunia Futsal ini menjadi empat tahun sekali.

a. Masa Perkembangan Futsal

Selanjutnya, seiring dengan perkembangannya, futsal akhirnya dikelola dengan baik dengan ditandanya pengadaan turnamen futsal tingkat dunia yang dilaksanakan oleh FIFUSA (1971-2002) dan AMF (2003-sekarang) Turnamen kelas dunia ini tadinya diadakan setiap 3 tahun sekali sampai tahun 2003. Namun. sekarang turnamen tersebut diadakan setiap 4 tahun sekali. Turnamen pertama di laksanakan di Brazil. Negara-negara di Amerika Selatan adalah Negara-negara yang menjadi juaranya

b. Futsal Zaman Modern

1) Mancanegara

Perkembangan Futsal di mancanegara berkembang sangat pesat sekali, sehingga banyak jebolan sepakbola yang bertalenta datang dari dunia futsal. Adalah Negara- Negara di Amerika Latin yang sukses melahirkan jagoan- jagoan, seperti sebut saja Ronaldinho, Robinho, Kaka, dan masih banyak lagi keberhasilan mereka di lapangan hijau adalah karena futsal memberikan banyak manfaat yaitu :

- a) Kegesitan bergerak karena lapangannya yang sempit membuat setiap pemainnya harus aktif bergerak.
- b) Keakuratan operan karena dalam futsal tidak ada kata delay sehingga bola harus terus mengalir dari kaki- kaki setiap pemainnya.
- c) Skill individual sehingga pemain dituntut kreatif dalam membangun serangan yang tidak bisa hanya mengandalkan skill dasar dikarenakan sempitnya lapangan futsal dan keterbatasan pemain.

Untuk cakupan perkembangan futsal di mancanegara tidak terlalu banyak berubah. Futsal menjadi sesuatu olahraga alternatif bagi orang bagi orang yang menyukai sepakbola, sehingga jumlah penggemarnya pun semakin banyak tiap tahunnya.

2) Dalam negeri

Perkembangan futsal di Indonesia, di sadari atau tidak sudah menjadi olahraga favorit akhir-akhir ini. Untuk pertama kalinya futsal di bawa dan diperkenalkan oleh almarhum Ronny Pattinasarany (1949- 2008) yang dinobatkan sebagai Bapak Futsal Indonesia. Beliau dilahirkan di Makassar, Sulawesi Selatan, 9 Februari 1949 - meninggal di Jakarta 19 September 2008 pada umur 59 tahun adalah pelatih sepakbola Indonesia dan salah satu pemain sepak bola legendaris Indonesia.

Pria yang bernama lengkap Ronald Herman Us Pattinasarany memulai kariernya pada era 1970-an hingga 1980-an, saat sepakbola Indonesia menjadi salah satu raksasa di Asia. Ronny Pattinasary menjadi salah satu yang ikut melambungkan nama tim merah-putih. Pria berdarah Ambon yang lahir di Makassar itu di kenal sebagai sosok pemain papan atas.

Penghargaan yang di perolehnya, antara lain pemain All Star Asia tahun 1982, Olahragawan Terbaik Nasional tahun 1976 dan 1981, Pemain Terbaik Galatama tahun 1979 dan 1980, dan meraih Medali Perak SEA Games 1979 dan 1981.

Perjalanan kariernya sebagai pemain sepakbola di mulai bersama PSM junior pada tahun 1966. Dua tahun kemudian berhasil menembus level senior tim PSM Makassar. Dari Makassar, Ronny hengkang ke klub Galatama, Warna Agung, yang di belanya dari tahun 1978 hingga 1982. Di sinilah kariernya mulai menanjak sehingga dia pun terpilih masuk dan menjadi kapten timnas. Pada tahun 1982, Ronny hengkang ke klub Tubas Inti. Hanya setahun di sana, dia pun memutuskan untuk gantung sepatu dan beralih profesi sebagai pelatih.

Kariernya sebagai pelatih pun pantas di acungi jempol. Ada beberapa klub yang pernah merasakan sentuhan tangannya, yakni Persiba Balikpapan, Krama Yudha Tiga Berlian, Persita Tangerang, Petrokimia Gresik, Makassar Utama, Persitara Jakarta Utara, dan Persija Jakarta. Namun, Prestasi terbaik yang pernah di torehkan Ronny adalah ketika menangani Petrokimia Putra saat sukses mempersembahkan beberapa trofi bagi klub tersebut yang saat ini sudah bubar dan melebur dalam Gresik United (GU). Ronny membawa Petrokimia meraih Juara Surya Cup, Putra Cup, dan runner-up Tugu Muda Cup.

Ronny Pattinasasany berpulang 19 September 2008 setelah di rawat beberapa hari di Omni Medical centre, Pulo mas. Karena penyakit kanker hati yang di deritanya hamper setahun. Walaupun telah berpulang ke pangkuan Tuhan, jasa Ronny sebagai pahlawan Futsal Indonesia masih tetap di kenang. Laga-laga yang di tujukan untuk mengenang beliau di hadirkan oleh orang-orang yang menyanyangi seperti pertandingan Laga Sepakbola Segitiga.

2. Permainan Futsal

Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan), jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *Futbol* berarti sepak bola atau bermain bola, serta *Sala* yang berarti ruangan, jadi futsal merupakan permainan bola yang dilakukan di dalam ruangan (Muhammad Asriady, 2004:3).

Futsal dapat dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini juga dapat dimainkan di ruangan terbuka. Hal ini mengingat bahwa antusiasme masyarakat terhadap permainan satu ini begitu tinggi. Berbagai fasilitas pendukung permainan ini sekarang mudah dijumpai terutama di kota-kota besar, ini disebabkan karena menjamurnya lapangan futsal yang dapat disewa dengan tarif yang terjangkau membuat olahraga satu ini terkesan eksklusif dan tidak menutup kemungkinan akan menjadi olahraga yang digemari terutama di kalangan anak muda (Muhammad Asriady, 2014:8).

Bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepak bola karena futsal membutuhkan kekuatan fisik, stamina, mental dan strategi (Andri Setyawan, 2010:38). Futsal adalah olahraga tim, kemampuan individu sesekali dapat ditunjukkan untuk membongkar pertahanan lawan, akan tetapi sulit bagi seorang pemain futsal dapat mencetak gol sendirian butuh bantuan rekan satu tim. Hal ini lah yang menunjukkan bahwa futsal merupakan olahraga tim. Permainan futsal didominasi oleh permainan bola dari kaki ke kaki dengan umpan-umpan pendek, ini disebabkan oleh ukuran lapangan futsal yang jauh lebih kecil dari pada lapangan sepak bola (Andri Setyawan, 2010:38). Dengan karakteristik permainan seperti itu, dalam permainan futsal diperlukan pemain yang memiliki keterampilan tinggi, mampu bekerja sama dalam tim terutama dalam menguasai dan mengolah bola, mengumpan, menjaga pertahanan dan menyerang. Sehingga dalam bermain futsal perlu dikembangkan teknik individu dan teknik permainan secara tim. Dalam bermain futsal, pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan atau *passing*, tak heran bila 90% permainan futsal diisi oleh

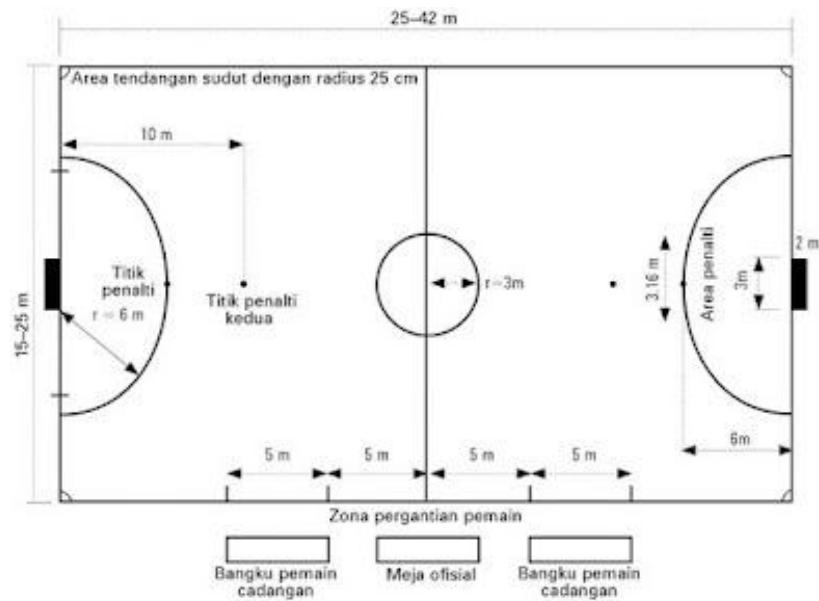
passing (Murhananto, 2006:2). Dengan kondisi ini berarti *passing* harus benar dan terarah ke rekan satu tim, sehingga permainan yang baik akan tercipta.

Permainan futsal seperti yang biasa kita lihat banyak bergerak ketimbang diam diposisi. Ini karena permainan futsal mengandalkan permainan bola cepat, kunci pokoknya adalah *ball feeling*, artinya bagaimana menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki (Murhananto, 2006:4). Karakteristik permainan futsal yang cocok dengan karakter pemain Asia. Tak heran Indonesia seharusnya bisa berkiprah lebih hebat di futsal, asalkan semua pihak bersatu membangun futsal yang berprestasi.

3. Lapangan dan Permainan Futsal

a. Lapangan Futsal

- 1) Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
- 2) Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang yang di ujung-ujung, dan garis melintang di garis tengah lapangan.
- 3) Lingkaran tengah : berdiameter 6 m.
- 4) Daerah penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.
- 5) Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.
- 6) Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang.
- 7) Zona pergantian : daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
- 8) Gawang : tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar: 2.1 Lapangan Futsal
(Sumber: Lakshana, 2010:10)

b. Peralatan Bola Futsal

- 1) Ukuran : nomor 4.
- 2) Keliling : 62-64 cm.
- 3) Berat : 390-430 gram.
- 4) Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama.
- 5) Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)



Gambar: 2.2 Bola Futsal
(Sumber: Lakshana, 2010:11)

4. Teknik dasar Permainan Futsal

Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, pada suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola.

a. Teknik Dasar Menahan Bola (Control)

Menurut Agus Susworo Dwi Marhendro, dkk (2009: 150) “controlling adalah kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasai bola sampai saat pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola”. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring, ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik controlling yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota tubuh badan selain tangan. Menurut Justinus Lhaksana (2012: 31) “teknik dasar dalam keterampilan kontrol (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (sole)”. Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Di bawah ini adalah hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola.

- 1) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (sole), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



Gambar 2.3 Teknik Dasar Control
(sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 36)

b. Teknik Dasar Mengumpan (Passing)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) “passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain”. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Untuk menguasai passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: 1) Keras, 2) Akurat dan 3) Mendatar. Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan passing. Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) “passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain”. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing. Untuk menguasai passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan:

1) Keras, 2) Akurat dan 3) Mendatar. Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan passing.



Gambar 2.4 Teknik Dasar Passing
(sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 36)

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 33) “teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal”.

Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dalam permainan futsal telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki. Akan tetapi telapak kaki dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai. Di bawah ini adalah yang perlu diketahui dalam teknik menggiring bola.

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- 2) Jaga keseimbangan badan pada saat dribbling.
- 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.



**Gambar 2.5 Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling).
Justinus Lhaksana, (2011: 33)**

d. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (Chipping)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 32) “keterampilan chipping ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu”. Chipping yaitu digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas. Teknik ini hampir sama dengan teknik passing. Perbedaannya terletak pada saat chipping menggunakan bagian ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Di bawah ini adalah hal ini harus dilakukan dalam melakukan mengumpan lambung bola.

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan passing.
- 2) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan passing, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.6 Teknik Dasar Chipping
(sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 37)

e. Teknik Dasar Menembak Bola (Shooting)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 34-35) “shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain”. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan

untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Karakteristik utama dalam permainan futsal adalah menendang. Adapun sebagai tujuan penting untuk menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak bola ke arah gawang (*shooting at the goal*). Cara melakukan tembakan untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau tidak bergerak. Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan instep kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Pada poin ini, lutut harus tepat berada di atas bola. Sentakkan kaki lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep anda. Kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola. Luruskan bahu dan pinggul dengan target. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum.

Ada pun salah satu teknik dasar *shooting* adalah dengan cara menendang bola dengan punggung kaki.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerakanya sebagai berikut:

1. Badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
2. Kaki berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
3. Kaki tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah–tengah bola.

Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran. Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Di bawah ini adalah langkah-langkah dari teknik tersebut.

1) Teknik Shooting Menggunakan Punggung Kaki

Di bawah ini adalah langkah-langkah teknik shooting menggunakan punggung kaki.

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
3. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

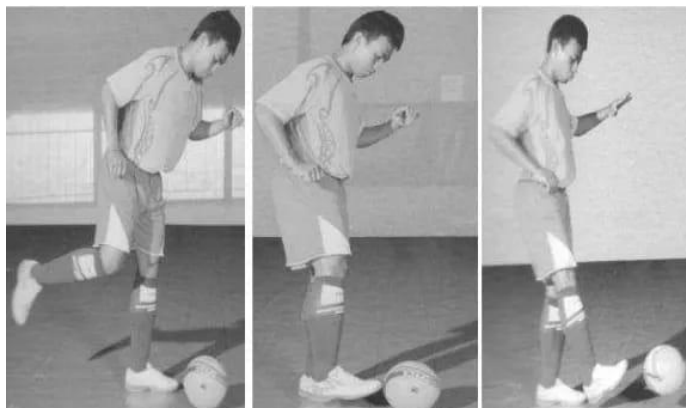


Gambar 2.7 Teknik Dasar Shooting Menggunakan Punggung Kaki (sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 34)

2) Teknik Shooting Menggunakan Ujung Kaki

Menendang dengan ujung kaki merupakan salah satu teknik dasar yang sering kita jumpai dalam permainan futsal. Tujuan menendang bola dengan ujung kaki adalah untuk mengumpan (passing) dan yang paling sering dilakukan adalah untuk menembak gawang, dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping). Teknik tendangan dengan ujung kaki hampir sama dengan teknik tendangan pada umumnya akan tetapi perkenaan tendangan berada di ujung kaki atau ujung sepatu. Di bawah ini adalah langkah-langkah tendangan ujung kaki yang dapat dilihat pada gambar di bawah.

- a) Posisikan badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- b) Teknik shooting dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan shooting menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan shooting perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan shooting, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.8 Teknik Dasar Shooting Menggunakan Ujung Kaki
(sumber: Justinus Lhaksana, 2012: 35)

5. Faktor Penghambat *Shooting*

Banyak faktor yang bisa menghambat *shooting* diantaranya sebagai berikut:

- a. faktor non sosial salah satunya terdiri dari : faktor sarana dan prasarana, yaitu: lapangan tidak standar, bola tidak standar, sepatu tidak standar, kondisi fisik dan arah datangnya bola tidak pas.
- b. Faktor-faktor sosial, terdiri dari: faktor keluarga, faktor guru dan faktor lingkungan

Tidak hanya beberapa faktor tersebut, faktor yang bisa menghambat *shooting* salah satunya adalah kesulitan untuk belajar *shooting*. Ini salah satu penyebab terhambatnya kemampuan *shooting* yang baik pada anak didik. Menurut M.dalyono (2009:339), kesulitan belajar anak didik tidak selalu disebabkan oleh faktor intelegensi yang rendah (kelainan mental), akan tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor non intelegensi. Dengan demikian, IQ yang tinggi belum tentu menjamin keberhasilan belajar. Karena itu, dalam rangka memberikan bimbingan yang tepat kepada setiap anak didik, maka para pendidik perlu memahami masalah-masalah yang berhubungan dengan kesulitan belajar siswa dalam latihan teknik *shooting*.

6. Analisis Gerak *Shooting*

Shooting merupakan salah satu cara untuk memasukan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakanya. Menendang bola ke gawang dengan kaki dapat dilakukan dengan semua kaki, namun secara teknik agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki. ”Seorang pemain diharuskan menendang ke arah gawang dengan baik”.Scheunemann (2005: 59). Dengan demikian dapat dikatakan *shooting* merupakan salah satu karakteristik yang paling berpengaruh besar dalam permainan sepak bola.

Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*) dan menggagalkan serangan (*sweeping*). Macam-macam tendangan dengan perkenaan kaki, yaitu: dengan kaki bagian dalam, dengan kura-kura kaki bagian dalam, dan dengan kura-kura bagian luar. Adapun cara menendang bola ke arah gawang dengan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a. Sikap awal berdiri di belakang bola menyudut 30 derajat.
- b. Ketika menendang bola, kaki tumpu sejajar dengan bola dengan jarak kurang lebih 15 meter.
- c. Saat akan menendang, kaki ayun ke belakang (terentang) dan dengan gerakan mendadak (tak putus) melakukan tendangan.
- d. Badan agak condong ke depan.
- e. Pandangan mengikuti arah bola.

7. Pola Latihan *Shooting*

- a. Definisi Eksperimen

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012: 72).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) pada variabel bebasnya yang selanjutnya dilihat pengaruh atau akibatnya pada variabel terikat. Pelaksanaan penelitian eksperimen ini meliputi tes awal kemampuan *shooting* (*pre test*) dan tes akhir kemampuan *shooting* (*post test*) yaitu untuk menguji hasil pelaksanaan pola latihan *shooting* dan kemudian membandingkan hasil dari tes akhir dengan hasil tes awal sebelum pelaksanaan latihan. Latihan yang dimaksud adalah pola latihan *shooting*.

b. Definisi Latihan

Latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Peningkatan beban latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan atlet yang berlatih. Dalam pelaksanaan latihan aspek-aspek yang mendukung terhadap pencapaian prestasi olahraga harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal.

Harsono (1988: 102) menerangkan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Sukadiyanto (2005: 1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Berdasarkan dari pengertian-pengertian tentang latihan di atas, maka latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan fisik dalam rangka meningkatkan penampilan berolahraga.

c. Pola latihan *Shooting*

- 1) Melakukan *dribbling* dengan menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam melewati *con* lalu dilanjutkan dengan *shooting*.
- 2) Melakukan *passing* ke teman yang didepan, kemudian teman melakukan *backpass*, kemudian yang melakukan *passing* menghampiri bola kemudian melakukan *shooting*.
- 3) Berlari melewati *con*, kemudian dilanjutkan dengan *shooting*.
- 4) Berlari maju mundur melewati lima *con* kemudian melakukan *shooting*.
- 5) Berlari zig-zag melewati *con* kemudian melakukan *shooting*.
- 6) Lompat menggunakan dua kaki melewati *con* kemudian melakukan *shooting*.

8. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler atau ekstrakurikuler ini adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah itu dengan tujuan untuk bisa mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan serta wawasan dan juga membantu di dalam membentuk karakter peserta didik itu sesuai dengan minat serta bakat tiap-tiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler yang diikuti serta dilaksanakan oleh siswa baik disekolah maupun di luar sekolah, itu memiliki tujuan supaya siswa dapat atau bisa memperkaya serta memperluas diri.

a. Tujuan Ekstrakurikuler

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 mengenai pembinaan kesiswaan, tujuan dari kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler diantaranya sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan potensi siswa itu dengan secara optimal serta terpadu yang melingkupi bakat, minat, serta kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk dapat mewujudkan ketahanan sekolah adalah sebagai lingkungan pendidikan sehingga

terhindar dari usaha dari pengaruh negatif serta bertentangan itu dengan tujuan pendidikan.

- 3) Mengaktualisasi potensi siswa di dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat serta minat.
- 4) Menyiapkan peserta didik itu supaya dapat menjadi warga masyarakat yang mempunyai akhlak mulia, yang demokratis, yang menghormati hak-hak asasi manusia (HAM) di dalam rangka mewujudkan sebuah masyarakat mandiri (civil society).

b. Manfaat Ekstrakurikuler

- 1) Untuk dapat atau bisa memberikan kesempatan bagi pemantapan ketertarikan yang sudah tertanam dan juga pembangunan ketertarikan yang baru
- 2) Untuk bisa atau dapat memberikan pendidikan sosial itu dengan melalui pengalaman serta pengamatan, terutama di dalam hal perilaku kepemimpinan, disiplin, persahabatan, kerjasama, serta kemandirian
- 3) Untuk membangun suatu semangat serta mentalitas bersekolah
- 4) Untuk memberikan kepuasan bagi perkembangan jiwa anak atau pemuda
- 5) Untuk bisa mendorong pembangunan jiwa serta moralitas
- 6) Untuk menguatkan kekuatan mental serta jiwa siswa
- 7) Untuk bisa memberikan kesempatan di dalam bergaul bagi siswa
- 8) Untuk memperluas sebuah interaksi siswa
- 9) Untuk memberikan salah satu kesempatan kepada siswa di dalam melatih kapasitas kreativitas mereka lebih mendalam.

9. Penelitian Relevan

Penelitian relevan adalah suatu penelitian yang sudah pernah dibuat dan dianggap cukup relevan/mempunyai keterkaitan dengan judul dan topic yang akan diteliti yang berguna untuk menghindari terjadinya pengulangan penelitian dengan pokok permasalahan yang sama. Penelitian relevan dalam penelitian juga bermakna berbagai referensi yang berhubungan dengan penelitian yang akan dibahas.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- a. Hasil Penelitian Defri Muazailani (421300160), yang berjudul “Bagaimana pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMP Negeri 8 Ketapang”. Dari penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut : 1). Jumlah rata-rata *shooting* pemain siswa SMP Negeri 8 Ketapang tes awal (pretest) adalah 56.26. 2). Jumlah rata-rata *shooting* pemain siswa SMP Negeri 8 Ketapang (posttest) adalah 61.21. 3). Hasil Uji Hipotesis, dapat dibandingkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $2.074 > 2.332$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh atau peningkatan dari keterampilan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target* gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMP Negeri 8 Ketapang. Sebelum diberikan latihan *shootong* dan Sesudah diberi Latihan *shooting*.
- b. Hasil Penelitian Fhaula Adrian (1631042011) yang berjudul ”Untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan *shooting* menggunakan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sidrap”. Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah jumlah keseluruhan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sidrap. Sampel penelitian terdiri dari 20 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh

hasil : Ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan tendangan shooting dengan punggung kaki siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap. Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi diperoleh nilai-nilai thitung yaitu pada hasil tes ketepatan shooting pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Sidrap nilai thitung (8,871) > ttabel (1,72913) maka memiliki pengaruh yang signifikan.

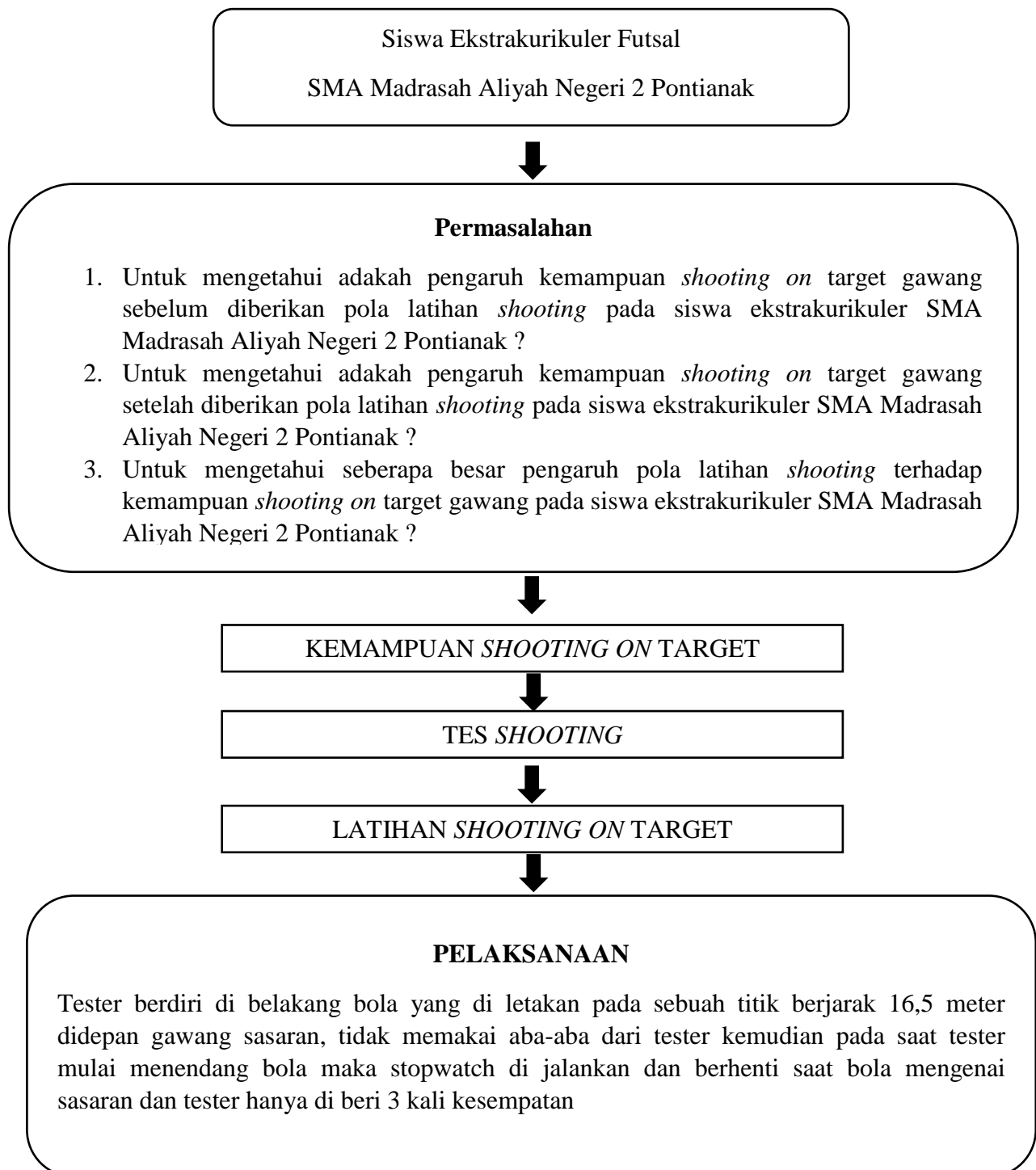
- c. Hasil Penelitian Bukhori Suherman, Iyan Nurdiyan Haris, Aris Risyanto yang berjudul “Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Pemain TUNAS MUDA FC”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pra-eksperimen Pree-test dan post-tes. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sekolah sepak bola tunas muda fc yang berjumlah 24 pemain. Sampel yang diambil adalah seluruh pemain tunas muda fc yang berjumlah 24 pemain. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan shooting adalah akurasi tendangan ke gawang dari nurhasanah (2001:157). Analisis data menggunakan uji t paired sampel test. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan latihan shooting menggunakan metode drill terhadap ketepatan shooting ke gawang pada pemain tunas muda fc, dengan t hitung 8, 568 > t tabel 23 dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan peningkatan persentase 32%.

B. Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. teknik menendang bola (*shooting*) harus dikuasai oleh seorang pemain futsal karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain futsal.

Dalam *shooting* bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan *shooting* akan dapat memaksimalkan kemampuan *shooting on* target gawang.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh pola latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on* target gawang ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. Metode latihan *shooting* merupakan asumsi dari penelitian untuk di adaptasikan dengan metode latihan pola latihan *shooting*.



Gambar 2.9 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang dapat bernilai benar ataupun salah. Sumadi Suryabrata (2010:69), mengungkapkan hipotesis adalah “Jawaban sementara masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris”. Suharsimi Arikunto (2010:110), menyatakan “Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap hasil penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dapat disimpulkan hipotesis merupakan dugaan sementara yang kebenarannya perlu dibuktikan terlebih dahulu melalui serangkaian uji statistic, yang kemudian digunakan peneliti untuk menemukan apakah hipotesis diterima atau ditolak.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target gawang* dalam ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap kemampuan *shooting on target gawang* dalam ekstrakurikuler futsal pada siswa SMA Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak.