

BAB II

***SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DAN MODIFIKASI ALAT**

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepakbola

Shooting adalah tendangan kearah gawang. Teknik ini kelihatanya gampang, tapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan waktu yang tepat agar shooting yang kita lakukan mengarah ke gawang atau menjadi sebuah gol. Sebelum membahas *shooting* ada baiknya kita bahas dahulu tentang sepak bola.

Menurut Batty (2014:9) tujuan utama dari sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Setiap kombinasi permainan atau latihan selalu berakhir pada tendangan kearah gawang lawan untuk mendapatkan gol.

Semua orang tahu tujuan akhir sepak bola adalah mencetak gol. Dalam pertandingan, permainan yang menawan kadangkala terasa tak bermakna kalau ternyata harus berakhir dengan kalah jumlah gol. Pendek kata semua yang dilakukan dalam sepak bola, baik itupun mengumpan, menggiring, men sliding dan sebagainya, hanyalah untuk satu muara: gol. Untuk bisa mencetak gol, pemain harus menembak (*shooting*).²

Kemampuan menembak harus dimiliki oleh semua pemain, khusus untuk *striker* atau *forward*, kemampuan dan nalurinya untuk menembak dan mencetak gol harus lebih hebat diatas pemain-pemain lainnya. Hasil dari tendangan bola yang menggunakan punggung kaki adalah bola bergerak dengan cepat, dan kuat serta lurus kearah yang dituju. Bola cenderung bergerak tidak mendatar diatas rumput, melainkan bergerak ke udara.

Teknik *shooting* menurut Meike (2013:68) cara melakukan *shooting* adalah mendekati bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus. Usahakan langkah tetap pendek-pendek dan

cepat. Tempatkan kaki yang tidak digunakan menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola. Dengan ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghadap ke bawah. Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukannya menuju ke atas. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai mendarat kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuh maju kedepan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki digunakan untuk menendang.

Dari kutipan diatas dapat di pahami bahwa *shooting* merupakan tendangan bola ke arah gawang. Yang dilakukan disini adalah menendang bola dengan menggunakan punggung kaki, posisi berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik, salah satu badan sebagai penumpu dengan sedikit menekukkan lutut kaki. Kaki yang terkuat digunakan menendang bola, kedua tangan berada di samping badan normal untuk mendukung keseimbangan badan. Menendang bola dengan punggung kaki dilakukan dengan cara kaki penumpu berada di dekat bola, kemudian kaki yang terkuat digunakan untuk menendang bola di gerakkan dari belakang ke arah depan dengan ayunan kaki yang cukup kuat. Punggung kaki dikenakan pada bola sehingga bola akan meluncur lurus dan cepat ke arah gawang.

Kemudian Tonny & Stuart (2012:102) menjelaskan cara melatih kemampuan *shooting* salah satunya adalah setiap pemain maju satu per satu sambil mengoper bola ke arah bidang di tengah lapangan. Pemain X dan Y saling bertanding: pemain pertama yang bisa mencetak gol terbanyak dalam waktu 5 menit menjadi pemenangnya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa strategi merupakan serangkaian kegiatan pembelajaran yang harus di persiapkan oleh seorang guru guna

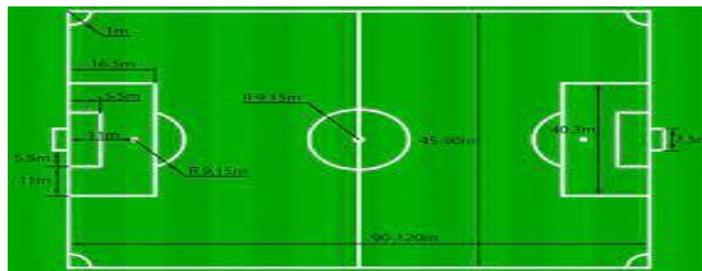
a. Sarana dan Prasarana Sepak Bola

1) Lapangan Sepak Bola

Bentuk dan ukuran lapangan yang sudah di standarkan FIFA berlevel internasional. Adapun uraian ukuran yang sudah dipakai atau digunakan selama ini yaitu panjang lapangan 100 m - 110 m, lebar lapangan 64 m – 75 m, lebar garis luar gawang 40,32 m, panjang garis luar gawang 16,5 m, panjang 5,5 m, lebar garis dalam gawang 18,32 m, jarak titik *penalty* ke garis dalam gawang 11 m – 12 m, jarak garis dalam dengan tiang gawang 5,5 m, jarak garis luar dan garis dalam 11 m, garis-garis pembatas pada lapangan pada sepak bola menggunakan kapur atau cat berwarna putih dengan lebar 12 cm, sudut lapangan $\frac{1}{4}$ lingkaran Andri Setiaawan (2007 : 5).

- a) **Titik tengah**, di titik ini permainan dimulai (dengan melakukan *kick off*) diawal setiap babak, dan dimulai lagi setelah terjadi gol.
- b) **Garis tengah**, membagi lapangan menjadi dua daerah permainan yang berukuran sama. Para pemain harus berada di daerahnya sebelum tendangan *kick off*.
- c) **Lingkaran tengah**, pemain lawan tidak boleh memasuki lingkaran ini hingga hingga tendangan *kick off* dilakukan
- d) **Garis tepi**, garis yang membatasi garis permainan, bila bola keluar melewati garis ini, permainan berhenti dan dimulai lagi dengan tendangan gawang, tendangan sudut, atau lemparan ke dalam.
- e) **Daerah penalti**, daerah tempat penjaga gawang diperbolehkan memegang bola. Jika melakukan pelanggaran dikotak pinalti, akan mendapatkan hukuman tendangan *penalty*.
- f) **Titik pinalti**, tempat tendangan pinalti dilakukan.

- g) **Garis gawang**, garis yang membatasi kotak 16 jika pelanggaran di daerah ini, wasit memberikan hadiah tendangan pinalti kepada kepada tim yang mengalami pelanggaran.
- h) **Seperempat lingkaran**, setiap sudut lapangan di tandai dengan tiang bendera yang tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter. Dari bendera sudut ini di buat sebuah busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter yang membatasi daerah sudut. Tendangan sudut harus dilakukan di dalam daerah ini.
- i) **Tiang atas gawang**, tiang mendatar di bagian atas gawang
- j) **Tiang samping gawang**, tiang tegak di bagian samping kanan atau kiri gawang.
- k) **Daerah gol**, daerah tempat tendangan gawang dilakukan.



Gambar .2.1 lapangan sepak bola
Andri Setiawan (2007:5)

2) Bola

bola terbuat dari bahan kulit atau bahan sejenis yang disetujui dan bentuknya harus bulat dengan ukuran lingkaran bola 68-71 cm, beratnya antara 396-453 gram, dan tekanan udara di dalam bola antara 0,60 – 0,70 atmosfer.



Gambar.2.2 Bola
Sumber Andri Setiawan, (2007 : 7)

3) Gawang

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44 m diukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas. Lebar gawang 7,32 m diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang gawang biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan di cat putih. Pada umumnya tiang gawang berbentuk bulat, di belakang gawang di pasang jarring pada tiang atas, tiang samping, dan tanah sehingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar 2.3 Gawang Sepak Bola
Sumber Andri Setiawan, (2007:6)

4) Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk permainan sepak bola selain kiper diantaranya baju, kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, sepatu dan pelindung tulang kering. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain, pada siku dan pinggul untuk membedakannya dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan menggunakan perlengkapan pakaian lainnya yang dianggap wasit dapat membahayakan pemain lainnya, seperti, jam tangan, kalung, atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya.



Gambar 2.4 Perlengkapan Sepak Bola
Sumber Andri Setiawan, (2007:7)

b. teknik Dasar Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk meningkatkan prestasi sepak bola, Sukatamsi (1997:77) teknik bermain sepak bola ada dua teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Untuk lebih jelasnya dari kedua teknik tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Teknik tanpa bola, adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat dan merubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerak khusus penjaga gawang.
2. Teknik dengan bola, adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik khusus penjaga gawang.

1) Menendang Bola

Menendang bola adalah hal yang terpenting dalam permainan sepak bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).

- a) Menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*).

- b) Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*).
- c) Menendang dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*).

2) Menghentikan Bola

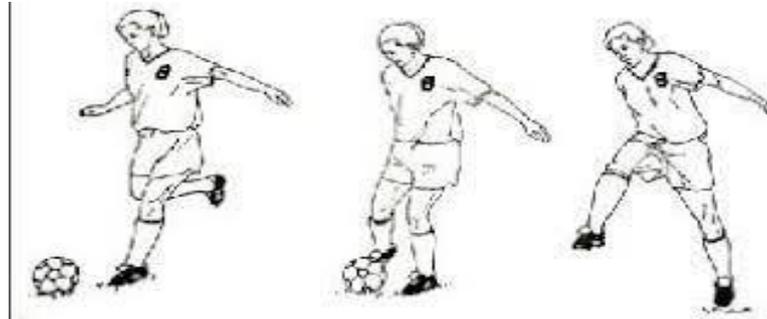
Menerima/menghentikan bola adalah hal yang sangat penting untuk menghentikan atau mengontrol bola dalam permainan sepak bola. Asmar Jaya (2008:64) menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, menghentikan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

- a) Menahan bola dengan telapak tangan
- b) Menahan bola dengan kaki bagian dalam
- c) Menahan bola dengan kaki bagian luar
- d) Menahan bola dengan punggung kaki
- e) Menahan bola dengan paha
- f) Menahan bola dengan dada
- g) Menahan bola dengan kepala
- h) Menahan bola dengan perut

3) Tembakan Instep Drive

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. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukkan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang. 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 pada tendangan. (Luxbacher, 2011:106)



Gambar 2.5 Tembakan Instep Drive
Sumber Josep A. Luxbacher, (2011:106)

Menurut Asmar Jaya (2008:66), menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengoper, mencetak dan mematahkan serangan lawan/membuang bola. Permainan saat melakukan menyundul harus menggunakan dahi, bukan menggunakan ubun-ubun. Menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri dan meloncat/melompat.

4) Melempar Bola (throw in)

lemparan ke dalam terjadi karena bola meninggalkan lapangan dari garis samping. Gerakan lemparan ke dalam ini memerlukan kekuatan otot ke dua tangan dan bola harus di lepas di atas kepala. Ada dua cara berdiri dalam proses melempar bola, yaitu:

1. Posisi kaki sejajar/rapat

Posisi ini digunakan untuk gerakan lemparan ke dalam dengan jarak pendek

2. Posisi kaki melangkahposisi kaki depan belakang

Posisi ini di gunakan untuk melakukan lemparan ke dalam dengan jarak jauh.

c. Teknik Dasar *Shooting* Permainan Sepak Bola

Menurut Josef Sneyets (dalam didik jaelani, 2007:16), menendang bola adalah “suatu gerakan atau aksi yang di lakukan oleh kaki pada bola agar dapat bergulir atau bergerak dari gerak semula” menendang sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga ajaran pada mata pelajaran. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, maka dapat di pastikan bahwa hampir setiap siswa, khususnya siswa putrra Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Pontianak Barat pernah bermain sepak bola karena sudah mendapatkan pelajaran di sekolah. Perkataan ‘pernah bermain’ diartikan sebagai ‘dapat bermain; tetapi tidak dapat diartikan sebagai pandai atau terampil bermain sepak bola. Karena seperti yang telah di uraikan di atas, bahwa apabila seseorang ingin pandai atau terampil bermain sepak bola maka ia harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar bermain bola. Karena seperti yang telah di uraikan di atas, bahwa apabila seseorang ingin pandai atau terampil bermain sepak bola maka ia harus menguasai terlebih dahulu teknik-teknik dasar bermain dengan baik.

Berdasarkan pada kenyataan yang ada menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kemampuan teknik dasar bermain sepak bola yang kurang memuaskan, khususnya untuk keterampilan *shooting*. Padahal *shooting* merupakan dasar di dalam bermain sepak bola,

Shooting merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Dalam penelitian ini bola yang di tendang dalam keadaan diam.

Soekatamsi (1984:440, “menyatakan bahwa menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki menendang dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara”. Masalah tendangan sendiri dalam sepak bola itu sangat vital,

karena tendangan adalah bagian yang terpenting, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menendang bola dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik pula. Hal ini di sebabkan hampir setiap kesebelasan selalu mendapatkan kemenangan (membuat gol) karena adanya tendangan. Bahkan kiper yang bertugas utamanya menangkap bola harus dapat melakukan bermacam-macam tendangan sesuai dengan kebutuhannya. Aang Witarsa, (1991:68)”

d. **Pembelajaran Teknik Dasar *Shooting***

Menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, tendangan kearah gawang (*shooting*), tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan, dan tendangan khusus, misalnya tendangan bebas (*free kick*), tendangan pinalti (*penalty kick*), tendangan sudut (*corner kick*), dan lain-lain”.

Selain itu, *shooting* sendiri dibagi menjadi bermacam-macam cara, yaitu tendangan dengan 1) kaki bagian dalam (*inside foot*), 2) kura-kura kaki (*instep foot*), 3) kura-kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*), 4) kura-kura kaki bagian luar (*outside foot*).

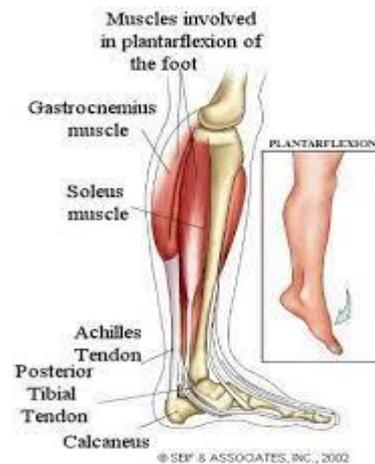
Teknik tendangan yang digunakan untuk melakukan tes dan re-tes *shooting* bola yaitu menendang dengan kura-kura penuh dalam. Macam-macam *shooting* dalam permainan sepak bola yang harus diketahui dan di kuasai oleh seseorang pemain sepak bola (Soekatamsi, 1984:47-48):

- a. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, kura-kura kaki penuh, ujung jari, kura-kura kaki sebelah dalam, tumit.
- b. Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendangan:
 - 1) Untuk memberikan operan kepada teman
 - 2) Untuk menembakkan bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan
 - 3) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan

- 4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti)
- c. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola
- 1) Tendangan, bola rendah, bola mengukir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut.
 - 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.
 - 3) Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.
- d. Atas dasar arah putaran dan jalanya bola
- 1) Tendangan lurus (langsung)
 - 2) Tendangan melengkung (*slice*)
- e. **Otot yang terlibat saat *shooting***

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya(M. Sajoto, 1995:8). Daya otot di pengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi daya otot. Adapun otot yang terlibat dalam *passing* kaki bagian dalam pembelajaran sepak bola antara lain:

1. Penggerak Utama



Gambar Otot 2.6.

Musculus tibialis anterior

- a. *Musculus quadriceps femoris*, *biceps femoris* dan *musculus tibialis anterior*, *tibialis posterior*. Di pakai dalam gerakan menendang.
 - b. *Musculus biceps femoris*, dan *musculus quadriceps femoris*. Di pakai pada gerakan menendang, lari dan bertahan.
 - c. *Musculus biceps femoris*. Di pakai saat *passing*, lari dan bertahan.
2. Penggerak Antagonis



Gambar Otot 2.7.

Musculus biceps femoris

Musculus biceps femoris, dan *musculus quadriceps femoris*.

Terjadi pemendekan otot pada *musculus biceps femoris* dan pemanjangan otot pada *musculus quadriceps femoris*.

3. Pada gerakan menendang, menahan dan menggiring yaitu:



© www.kempub.com



Gambar Otot 2.8.
Muschulus gluteus maximus

- a. *Muschulus gluteus mxsimus*.
 - b. *Muschulus quadriceps femoris*.
 - c. *Meschulus bicep femoris*, *semitendinousu* dan *semimembranousus*
 - d. *Musculus tibialis anterior* dan *tibialis posterior*.
4. Pegerak stabilitas



© femi

Gambar Otot 2.9.
Musculus tensor fascia latae

- a. *Musculus tensor fascia latae*
- b. *Musculus gastrocnemius*
- c. *Musculus tibialis anterior* dan *tibialis posterior*

B. Tahap-Tahap Belajar Gerak

Pada dasar belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seseorang anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor, (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik, dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu ; (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi. Rahantoknam, (1989:78)

a. Tahap Formasi Rencana

Tahap formasi rencana merupakan tahap dimana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptornya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seseorang yang sedang belajar gerak akan mengalami beberapa tahapan proses belajar, sebagai berikut; (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses control dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan.

Dalam pembentukan sikap subyek didik, Ateng (1994:35) menegaskan tidak ada media pendidikan serealitas pendidikan gerak untuk menanamkan sikap sportif, seperti menghargai orang lain, bekerja sama, berjuang keras dan sebagainya.

Sehubungan dengan hal tersebut, perlu di tegaskan bahwa gerak memiliki beberapa instensi yang meliputi perkembangan; (1) ranah psikomotor, (2) ranah kognitif dan (3) ranah efektif. Pada ranah psikomotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama; (1) kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik. Kemampuan bergerak memuat masing-masing; (1) kemampuan gerak lokomotor, (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing-masing; (1) kesegaran jasmani dan (2) kesegaran gerak.

b. Tahap latihan

Rahantoknam (1989) menegaskan bahwa pada tahap ini dua hal yang perlu mendapatkan perhatian, yakni frekuensi pengulangan, intensitas, dan tempo. Frekuensi pengulangan pada dasarnya merujuk pada berapa kali seseorang melakukan pengulangan gerakan, baik yang dilakukan dalam satuan berkali belajar maupun yang berhubungan dengan jumlah pengulangan yang dilakukan dalam satu minggu.

c. Tahap Otomatisasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian dari proses belajar. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat melainkan pada jalur singkat pada sistem saraf otonom.

C. Analisis Gerak *Shooting*

Soekatamsi (1984:85) menentukan lima prinsip yang harus di perhatikan oleh setiap pemain pada saat melakukan *shooting* dalam permainan sepak bola, antara lain; (1) kaki tumpu; (2) kaki yang menendang; (3) bagian bola yang di tendang; (4) sikap badan; dan (5) pandangan mata

1) **Kaki Tumpu**

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada saat persiapan *shooting* dan merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu

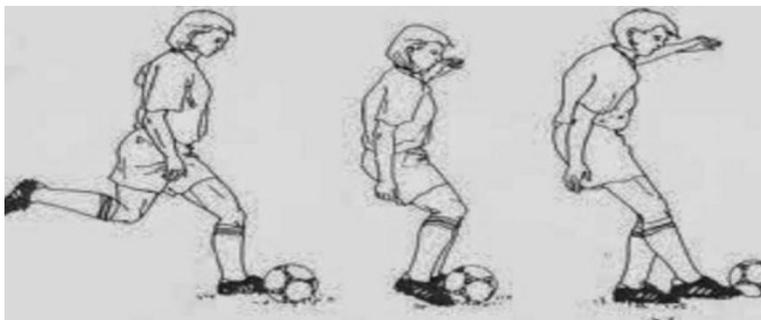
atau dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, akan menentukan arah lintasan dan tinggi rendahnya bola.

Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

2) Kaki Yang Menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk *shooting*. Pergelangan kaki yang digunakan pada saat *shooting* dikuatkan atau di tegangkan, tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan kedepan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang dapat mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan.

Kaki yang menendang diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran. Hingga punggung kaki dapat tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola. Gerak kaki yang menendang dilanjutkan ke depan, (gerak lanjutan ke depan). Untuk lebih jelasnya, lihat gambar berikut ini.



Gambar 2.10 bagian kaki yang di gunakan untuk menendang

Sumber. Soekatamsi, (1984:44)

a. Bagian bola yang di tendang

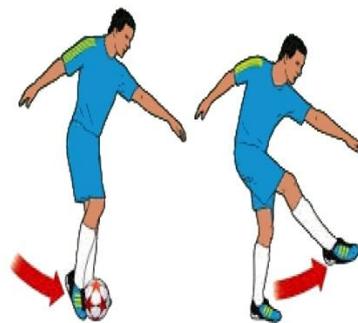
Merupakan bagian bola sebelah mana yang di tendang, akan memutuskan arah dan jalanya bola, serta tidak kuatnya sebuah tendangan. Bagian bola yang di tendang adalah tepat di tengah bawah bola, sehingga bola akan lurus menyusur tanah atau lurus ke depan. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar berikut ini.



Gambar 2.11. Bagian bola yang di tendang
Sumber; Soekatamsi, (1984:45)

b. Sikap badan

Pada waktu *shooting*, badan belakang bola sedikit condong ke depan, sikap badan pada waktu menendang sangat di pengaruh oleh posoisi kaki tumpu terhadap bola. Kaki tumpu di letakkan tepat di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, maka pada saat *shooting*, badan di atas bola dan badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk mendapatkan tendangan bola mengulir rendah atau melambung sedang untuk lebih jelasnya, lihat gambar berikut ini.



Gambar 2.12.sikap badan saat
shooting
Sumber. Soekatamsi, (1984:46)

c. Pandangan mata

Pandangan mata, terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, tetapi pada saat akanshooting mata harus melihat pada bola dan arah mana bola akan di tendang.

d. *Shooting* Dengan Ancang-Ancang

Bola dalam keadaan berhenti, pemain berdiri 3-5 langkah di belakang bola, sehingga letak pemain searah atau membentuk garis arah lurus sasaran bola. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar berikut ini.



Gambar 2.13. *shooting* dengan
ancang-ancang
Sumber Soekatamsi, (1984:48)

Sesuai dengan uraian di atas, dapat di nyatakan bahwa pemain sepak bola di harapkan mempunyai keterampilan *shooting* yang baik. Selain itu harus berani atau sering melakukan latihan menendang bola, sehingga kemampuannya semakin terasah.

D. Modifikasi Alat

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Dimiyanti, 2006:37).

Modifikasi digunakan sebagai salah satu alternative pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Seperti yang dikemukakan oleh Ngasmain Soepartono (1997) bahwa alasan utama perlunya modifikasi adalah :

- a. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental belum selengkap orang dewasa.
- b. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya di desain untuk orang dewasa.
- c. Mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan sebagai berikut:
 - 1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
 - 2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
 - 3) Olahraga yang di midifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat di bandingkan dengan peralatan yang standart untuk orang dewasa.
 - 4) Olahraga yang di modifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media oembelajaran pendidikan jasmani sangat di perlukan.

Minimya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seseorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik

akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang di berikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jaalanya pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan-pengembangan kearah itu dengan melakukan modifikasi. Samsudin (2008:58) menyatakan, “modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan”. Menurut Aussie (dalam Samsudin. 2008:60) menyatakan, pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:

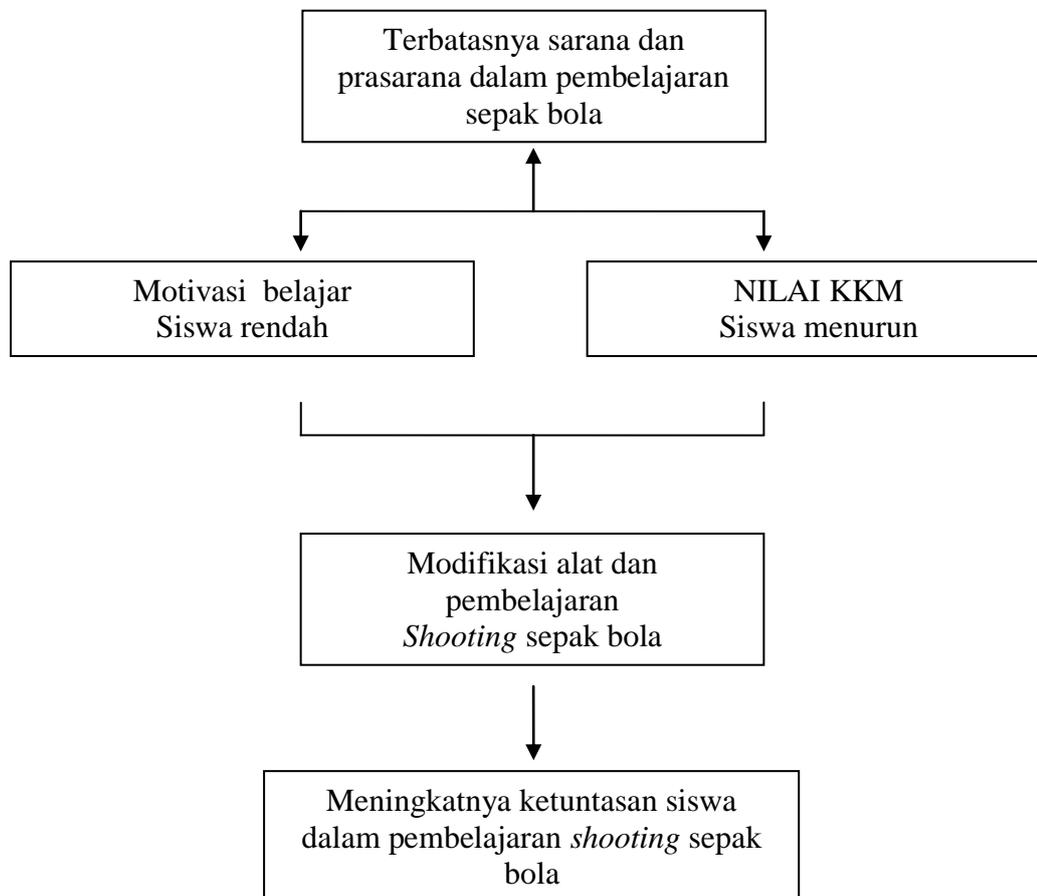
- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang di modifikasi akan mengurangi cidera pada anak.
- c. Olahraga yang di modifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat di bandingkan dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
- d. Olahraga yang di modifikasi membutuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi akivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Adapun modifikasi yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan bola plastic dan kardus sebagai sasaran tembak.

E. Kajian Yang Relevan

Pendidikan yang relevan sangat di perlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat di jadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah: penelitian yang di lakukan oleh Yonatan (2019). Dengan judul “ Upaya Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Pontianak Barat. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya peningkatan pembelajaran *shooting* sepak bola menggunakan modifikasi alat pada sisiwa SMP N 16 Pontianak Barat.

F. Kerangka Berfikir



G. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap masalah dan sub masalah penelitian yang masih harus di buktikan kebenarannya melalui penelitian dilapangan. Menurut Sugiyono (2010:160) hipotesis adalah suatu pernyataan mengenai keadaan populasi (parameter) yang akan di uji kebenarannya berdasarkan data yang di peroleh dari sampel penelitian (statistik). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:73) hipotesis adalah suatu pendapat atau teori yang masih belum sempurna, yakni pemecahan masalah yang mungkin benar dan mungkin salah.

Hipotesis adalah “suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbuktinya melalui data yang terkumpul” (Suharsimi Arikunto, 2006:71). Untuk memberikan arah arah penelitian, maka

di susunlah sesuatu hipotesis yang perlu di uji kebenarannya. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Terdapat Peningkatan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Modifikasi Alat Pada Kelas VIII B Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Pontianak Barat.