

BAB II
SHOOTING SEPAK BOLA DAN METODE PERMAINAN
MODIFIKASI SASARAN GAWANG

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak Bola

a. Sejarah Sepak Bola

Permainan yang melibatkan bola sudah ada sejak kemanusiaan muncul. Mulanya, orang zaman dulu menggunakan batu sebagai medianya. Permainan bola yang melibatkan bola sepak salah satunya ditemukan di daratan Cina pada abad ke-2 dan 3 SM dengan sebutan Cuju. Bola yang digunakan dalam Cuju terbuat dari kulit hewan yang dijahit berisi bulu di dalamnya.

Tak lama, bentuk permainan sepak bola ini menyebar hingga ke Jepang dengan nama Kemari. Uniknya, di Jepang permainan bola ini dilakukan dalam bentuk upacara. Di daratan Eropa, tepatnya di Yunani Kuno permainan yang melibatkan bola juga ditemukan. Sejarah mencatat bahwa Inggris yang memiliki cerita paling jelas mengenai awal munculnya sepak bola di dunia.

Tepatnya pada abad ke-12, permainan yang menyerupai sepak bola banyak dimainkan di jalanan dan tentunya kemenangan ditentukan dengan cara membobol gawang lawan. Namun, ciri khas dari permainan yang menyerupai sepak bola kali itu melibatkan beberapa pemain dan kemudian dengan cepat menyebar ke wilayah kota di Inggris. Awalnya, permainan ini bisa berdampak pada kerusakan fasilitas kota bahkan menyebabkan kematian pada pemainnya. Hingga akhirnya permainan ini dilarang untuk dilakukan hampir selama tujuh abad. Setelah beberapa tahun berselang, permainan yang memiliki tujuan utama untuk memasukkan bola ke gawang lawan ini kembali muncul di jalanan London tetapi kembali mendapat larangan. Hal ini karena kala itu sepak bola melibatkan kontak fisik yang terlalu ekstrim

seperti halnya Rugby. Singkat cerita, sepak bola mulai mendapat perhatian dengan adanya peraturan berkat dimainkan di sekolah-sekolah umum.

Pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi, sejarah sepak bola pertama kali dimulai di negara Cina. Tepatnya saat kerajaan dinasti Han berkuasa. Kala itu sepak bola disebut dengan *Tsu Chu*, dimana masyarakat menendang bola yang terbuat dari kulit ke gawang. Untuk melatih fisik tentara di kerajaan tersebut maka permainan sepak bola adalah salah satunya yang diperuntukan untuk ulang tahun kaisar. Selain di Cina juga terdapat permainan sama yang disebut dengan *Kemari* di Jepang. Pada awal abad ke-21, kurang lebih 250 juta orang dari 200 negara telah memainkan sepak bola. Inilah yang menjadikan sepakbola sebagai olahraga terpopuler di dunia. Permainan sepak bola dimainkan oleh 2 tim yang setiap timnya terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Dalam permainan ini setiap tim bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Pemenang dalam permainan ini adalah tim yang paling banyak memasukan gol ke gawang lawannya. Lapangan yang dipakai untuk sepak bola adalah berbentuk persegi panjang. Rumput yang digunakan rumput asli atau bisa juga memakai rumput sintetis. Setiap pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka, kecuali kiper atau penjaga gawang. Sedangkan bola bisa di sentuh oleh penjaga gawang saat bola berada di daerah gawangnya saja.

Dalam upaya membuat sepak bola menjadi olahraga yang diakui, pertemuan dilakukan pada tahun 1848 di Cambridge. Sayangnya, belum ada solusi yang jelas mengenai peraturan dan faktor pendukung lainnya. Tak lama, pada tahun 1863 muncul federasi sepak bola pertama dengan nama Football Association di Inggris. Barulah muncul peraturan bahwa menggunakan tangan dalam permainan sepak bola itu dilarang dan hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan.

Namun, sepak bola kala itu masih jauh dari permainan yang kita kenal sekarang. Jumlah pemain dari masing-masing tim terkadang masih berbeda. Lalu, belum ada seragam atau pakaian tertentu untuk membedakan kawan dan lawan. Kala itu, sepak bola merupakan hiburan bagi kalangan pekerja di Inggris. Dengan masa yang mencapai 30 ribu orang pada pertandingan besar, sepak bola menjadi olahraga populer di dunia bahkan mengalahkan Rugby. Kemudian sepak bola memiliki penggemar yang semakin meluas karena dipercaya banyak muncul di belahan dunia lain melalui jalur dagang hingga zaman penjajahan. Di tahun 1888, William McGregor yang kala itu merupakan direktur klub Aston Villa merupakan sosok pencetus dibalik pertemuan di London dan Manchester.

Topik utama pertemuan ini tentu saja adalah kompetisi dengan format liga yang melibatkan 12 klub sepak bola asal Inggris. Ke-12 klub ini kemudian dikenal sebagai pencetus liga utama di Inggris. Isu utama munculnya ide ini adalah format turnamen dalam kompetisi FA kala itu membuat tim yang gugur di awal turnamen harus menganggur hingga hampir setahun. Selain merugikan secara finansial, para fans pun akan dengan mudah berpindah kubu ke tim atau kota yang lebih unggul.

Akhirnya, usulan McGregor menjadi kenyataan dan diputuskan pada 17 April di kota Manchester, Inggris dengan nama The Football League. Sempat memiliki saingan bernama Football Alliance, pada tahun 1892 kedua liga ini bergabung dan sepakat membentuk satu-satunya liga di Inggris dengan nama Football League First Division.

b. Sejarah Sepak Bola Kuno

Sepak bola memiliki sejarah panjang. Sepak bola modern muncul di Inggris pada pertengahan abad ke-19. Tapi, versi lain dari permainan ini sudah ada jauh lebih awal. Hal ini pun turut dianggap sebagai bagian dari sejarah sepak bola.

Salah satu versi lain dari permainan sepak bola sudah ada pada 3.000 tahun yang lalu. Kala itu, permainan tim yang melibatkan bola turut dilakukan. Tepatnya, hal itu terjadi dalam budaya Mesoamerika kuno. Itu oleh suku Aztec yang disebut *Tchatali*.

Pertandingan bola versi ini sendiri dilakukan dalam beberapa acara ritual. Bola dilambangkan sebagai matahari dan kapten tim yang kalah akan dikorbankan untuk para dewa. Hal unik dari permainan bola versi Mesoamerika adalah bola memantul yang terbuat dari karet.

Permainan bola pertama yang juga melibatkan tendangan, terjadi di China pada abad ke-3 dan ke-2 SM dengan nama *cuju*. *Cuju* dimainkan dengan bola bundar di atas bidang persegi. Bentuk modifikasi dari permainan ini kemudian menyebar ke Jepang. Di sana diberi nama kemari dan dipraktikkan dalam bentuk upacara.

Versi permainan *cuju* yang lebih tua adalah *Marn Gook*. Permainan ini dilakukan oleh orang suku Aborigin Australia. Menurut imigran kulit putih pada 1800-an, permainan bola ini utamanya melibatkan tendangan.

Variasi lain dari permainan bola telah dikenal dari masa Yunani Kuno. Bola dibuat dari serpihan kulit yang diisi dengan rambut. Namun, permainan bola memiliki status rendah dan tidak termasuk dalam *Panhellenic Games*. Kisah yang paling diakui menceritakan bahwa permainan itu dikembangkan di Inggris pada abad ke-12. Pada abad ini, permainan yang menyerupai sepak bola dimainkan di padang rumput dan jalanan di Inggris. Selain dari tendangan, permainan juga melibatkan pukulan bola dengan kepala tangan. Bentuk awal sepak bola ini juga jauh lebih kasar dan keras daripada cara bermain sepak bola modern.

Sejarah sepak bola sebagai olahraga digemari sejak abad ke-2 M sampai abad ke-3 M di Cina. Pada masa Dinasti Han, masyarakat menggiring bola kulit dengan memasukkan dalam jaring kecil yang disebut dengan *Tsu Chu*. Permainan sepak bola juga dimainkan di

Jepang dengan nama lain *Kemari*. Pada abad ke-16 sepak bola juga digemari di Italia. Lalu permainan sepak bola banyak ditemukan di berbagai negara seperti Inggris, Meksiko, Romawi, Amerika Tengah hingga Romawi Kuno.

Berbagai relief dinding di museum menunjukkan, permainan bola juga sudah dikenal di peradaban Yunani purba disebut *episcuro*. Pada relief itu terlukis anak muda memegang bola bundar dan memainkannya dengan paha. Sekitar abad kedua, *episcuro* hijrah ke Roma dan peradaban Romawi menyebutnya *harpastum*. Konon Julius Caesar suka permainan itu. Tapi Horatius dan Virgilius meremehkannya. Ovidius menyebut permainan itu brutal kasar mendekati biadab, maka tak cocok buat perempuan. Sampai abad ke-9 para intelektual era Yunani-Romawi tak sudi menyebut-nyebut permainan bola di ianggap tidak bermutu. Tapi politik kolonial Romawi dalam rangka meluaskan kekuasaannya membawa serta permainan itu, sebagai “barang” sampingan, ke Eropa luar daratan alias Inggris. Jadi, bahkan hanya dalam bingkai Eropa dan sekitarnya, bola itu ternyata budaya impor bagi Inggris. Sifat impora itu makin menonjol jika kita telusuri keberadaan bola di belahan bumi yang lain. Di luar Eropa, sebelum Masehi di peradaban Aztek, Amerika Latin sudah mengenal bola.

Permainan bola di Tiongkok sudah dikenal sejak 206 SM, disebut *Tsu Chu*, dan tersimpan di dokumen militer setebal 25 bab, pada zaman Dinasti Han. *Tsu* berarti “menghantam bola dengan kaki”. *Chu* berarti “bola yang dibuat dari kulit dan diisi”. Juga diinformasikan, pada 50 SM sudah ada tim bola Tiongkok yang berlatih di Jepang. Permainan itu penuh variasi permainan kaki, semacam sepakbola. Yang jelas, pada abad ke-5 di Tiongkok dipastikan sudah terdapat permainan bola bundar diisi rambut. Informasi sejarah bola dari Tiongkok itu bisa ditelusuri dari tulisan Li Ju, yang tersimpan di Museum Muenchen, Jerman. Di Jepang, permainan bola sudah dikenal sejak abad ke-8. Itu

disebut *Kemari*; konon masih eksis sampai sekarang. Bola itu bundar berisi udara, dibuat dari kulit kijang. *Kemari* itu bersangkut-paut dengan iman dan adat. Pemainnya delapan orang, berpakaian adat, bola tak boleh jatuh ke tanah. Bola dianggap matahari. Jika ia jatuh, akan terjadi bencana kegelapan - gelap dalam arti luas.

c. Sejarah sepak bola modern

Dalam pada itu, di Eropa daratan sendiri, bola baru dikenal pada abad ke-13, pada 1254, di Florence. Ia dianggap cikal bakal sepakbola modern. Sebab permainan itu, disebut *calcio*, sudah mengenal dua gawang dan jumlah pemain lima orang. Dalam perkembangan kemudian, jumlah pemain meningkat jadi 11 orang. Saat itu sudah dikenal strategi permainan 1-2-3-5 yang mengambil alih strategi bertahan kavaleri. Itulah yang selanjutnya menjadi sistem sepakbola “konvensional”. Permainan bola pada abad ke-13 dari Florence itu menjalar ke berbagai negara Eropa lain.

Salah satunya Inggris. Khalayak antusias. Tapi sisi lain antusiasme adalah kerusuhan. Akibatnya, Raja Edward II pada 1314 melarang *calcio* tersebut. Oleh sang raja, *calcio* disebut *football* alias bola sepak atau sepakbola. Siapa masih main bola dengan kaki, demikian sabda sang paduka, akan dipenjarakan. Larangan itu membuat sibuk para ahli pikir. Ditafsirkan, kaki itu di tempat rendah, pantas jika dilarang. Jadi yang rendah itu harus ditinggikan. Maka uthak-athuk pikir itu lalu melahirkan permainan bola sundul, dengan kepala. Ini juga bikin heboh. Paling seru terjadi pada tahun 1321. Akibatnya, ia juga dilarang, Sepak bola sudah dimainkan di Olimpiade sejak tahun 1900. (kecuali pada Olimpiade tahun 1932 di Los Angeles). Awalnya ini hanya untuk pemain-pemain amatir saja, namun sejak Olimpiade Los Angeles 1984 pemain profesional juga mulai ikut bermain, disertai peraturan yang mencegah negara-negara daripada memainkan tim terkuat mereka. Pada saat ini, turnamen Olimpiade untuk pria merupakan turnamen U-23 yang boleh ditambahi beberapa pemain di

atas umur. Akibatnya, turnamen ini tidak mempunyai kepentingan internasional dan prestise yang sama dengan Piala Dunia, atau bahkan dengan Euro, Copa America atau Piala Afrika. Sebaliknya, turnamen Olimpiade untuk wanita membawa prestise yang hampir sama seperti Piala Dunia Wanita FIFA; turnamen tersebut dimainkan oleh tim-tim internasional yang lengkap tanpa batasan umur. Pertandingan internasional atau pertemuan tim perwakilan dari sebuah negara diselenggarakan di Skotlandia pada 30 November 1872. Sosok dibalik pertandingan internasional pertama ini berasal dari FA, yaitu Charles Alcock. Alcock meresmikan pertandingan tahunan antara Skotlandia melawan Inggris. Namun, ide yang dianggap tak wajar pada masa itu tentu mendapat kritik pedas dari berbagai kalangan. Meski Alcock telah memasang iklan di surat kabar Edinburgh dan Glasgow meminta para pemain internasional dari kedua negara untuk ikut serta, hasilnya nihil. Proses ini berjalan pada tahun 1870 dan 1871.

Pada akhirnya laga ini diikuti seluruhnya oleh orang Skotlandia karena Inggris diwakili orang Skotlandia juga yang tinggal di Inggris. Hampir semua laga pertandingan sepak bola selalu berhubungan dengan FIFA. Induk sepak bola dunia ini ternyata berdiri akibat dibutuhkannya sebuah federasi yang dapat menaungi sepak bola dunia di awal abad 20. Ditambah lagi, laga internasional semakin populer dan mulai rutin berlangsung. Sejarah sepak bola mencatat bahwa ketua FA yang merupakan organisasi sepak bola dari Inggris, awalnya mencetuskan ide untuk mendirikan sebuah organisasi sepak bola utama ini. Namun, tidak ada perkembangan saat itu. Akhirnya, tujuh negara lain (selain Inggris) bekerjasama dan mendirikan FIFA dengan singkatan (Fédération Internationale de Football Association) pada 21 Mei 1904 di Paris, Prancis. Nama yang diambil dari bahasa Prancis ini masih sama hingga hari ini dengan ketua umum pertama mereka bernama Robert Guerin.

d. Sejarah Sepak Bola di Indonesia

Sepak bola di Indonesia muncul sejak era kolonial Belanda. Dengan kata lain, masyarakat Indonesia mengenal permainan satu ini karena dibawa oleh mereka. Lebih tepatnya, sekitar tahun 1914 kompetisi sepak bola antar kota di pulau Jawa sudah diselenggarakan.

Liga sepak bola pertama pun dimulai di era tersebut tepatnya sekitar tahun 1930-an. Pada sekitaran tahun ini juga sepak bola modern mulai menunjukkan bentuk dengan didirikannya PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) pada 19 April di Yogyakarta. Kala itu PSSI diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Karena lahir di era kolonial Belanda, PSSI erat kaitannya dengan aktivitas politik dalam melawan kolonialisme.

e. Pengertian Sepak Bola

Pengertian sepak bola adalah merujuk pada permainan yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi pemain yang berada lapangan sebanyak sebelas orang. Dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan. Dalam pengertian sepak bola kemudian permainan ini melibatkan pergerakan unsur fisik, mental, motorik kasar dan motorik halus, serta di bangun dengan kekuatan tim yang solid. Pergerakan semua unsur tersebut dilakukan untuk menjaga pergerakan bola tetap dinamis dan melewati garis gawang.

Adapun bola yang digunakan dalam permainan berbentuk oval, dimana setiap pergerakannya dilakukan setiap pemain menggunakan kaki dan hanya penjaga gawang (kiper) yang bisa menyentuh bola menggunakan tangan. Momen dan peristiwa dari pertandingan sepak bola memang memberikan kesan yang tidak terlupakan, dan selalu menarik perhatian untuk di lihat gerakan demi gerakannya. Tidak salah sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit di dunia.

Olahraga yang dimainkan oleh 250 juta orang di lebih dari 200 negara juga berkomitmen untuk menjadikan olahraga yang wajib

dimiliki. Sehingga banyak suporter dan juga keluarga yang berkomitmen untuk tidak melewatkan pertandingan sepak bola, baik liga profesional maupun liga amatir.

Pengertian Sepak Bola Menurut Para Ahli Menurut FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mengungkapkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh sebelas pemain dalam satu tim serta dimainkan di atas lapangan rumput atau *turf* dengan ukuran panjang lapangan 90- 120 meter dan lebar 45-90 meter.

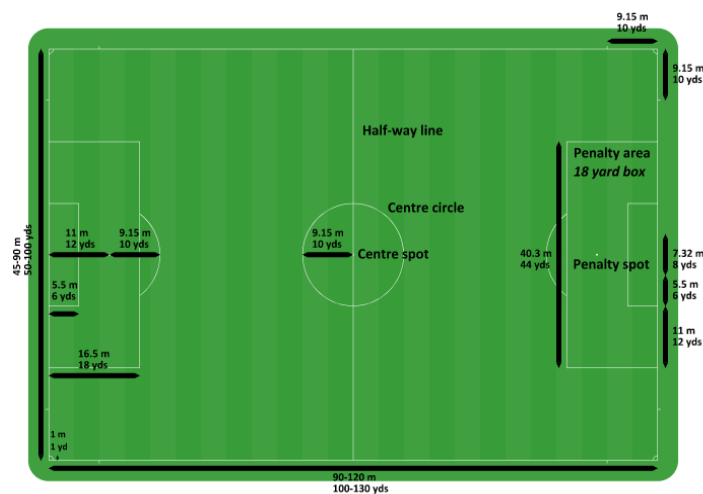
Komaruddin menyatakan bahwa sepak bola adalah suatu kegiatan fisik yang didalamnya memiliki banyak sekali pergerakan serta bisa dilihat dari taksonomi gerak umum. Selai itu, ia juga mengungkapkan bahwa gerakan dalam permainan sepak bola memiliki gerakan-gerakan dasar yang dapat menciptakan pola gerak secara lengkap, mulai dari pola gerak manipulasi, lokomotor, dan nonlokomotor.

f. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

1) Lapangan.

Lapangan sepak bola harus memiliki panjang 100 hingga 110 meter dan lebar 64-75 meter. Garis garis batas berwarna putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 sentimeter. Setiap pertandingan di mulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang di kelilingi oleh lingkaran yang berdiameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan di berigaris lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter.

Standart ukuran sepak bola Interasional: Panjang: Minimal 100 m (110 yard) maksimal 110 m (120 yard) Lebar: Minimal 64 m (70 yard) maksimal 75 m (80 yard)



Gambar 2.1
Lapangan Sepak Bola
Sumber: (Joe Luxbacher 2004)

Lapangan harus terbuat dari rumput buatan atau alami dimana semua wilayah di dalam garis putih pada lapangan adalah arena pertandingan. Sebetulnya aturan lapangan sepak bola ada dalam *Law of the Game* (LOTG), lebih tepatnya di pasal 1. Lapangan sepak bola boleh berbentuk persegi dan memiliki empat sisi diantaranya sisi kanan dan kiri yang disebut sebagai garis lapangan, sedangkan sisi lain yaitu lebar lapangan disebut sebagai garis gawang.

2) Gawang.

Gawang di tempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing masing gawang memiliki tinggi 2,44 dan lebar 7,32 meter. Tiang dari gawang sendiri di cat mengunakan cat berwarna putih di pasang dengan jaring pada belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi Panjang. Garis masing masing di tarik tegak lurus dan berbetuk kotak dengan Panjang.

Daerah Gawang Terdapat pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut: 2 buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat

pada sisi kiri kanan gawang dengan jarak 5,5 m (6 yard) diukur dari bagian sebelah dalam tiang gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 5,5 m (6 yard) dan dihubungkan dengan gais yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang.

3) Daerah Penalti

Dua buah garis tegak lurus dengan garis gawang dibuat sisi kiri dan kanan gawang dengan jarak 16,5 (18 yard) diukur dari dan kanan gawang. Ke-2 garis ini ditarik ke dalam lapangan permainan dengan panjang 16,5 m (18 yard) dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah pinalti, pada setiap daerah pinalti di buat sebuah titik pinalti yang berjarak 11 cm (12 yard) dari titik tengah antara kedua tiang gawang dan sama jaraknya dengan tiang gawang tersebut, di luar daerah pinalti di buat suatu garis busur atau lingkaran dengan radius 9,15 m (10 yard) dari masing-masing titik pinalti.

4) Tiang Bendera

Tinggi tiang tidak kurang dari 1,5 m (5 kaki) yang bagian atasnya tumpul dan dengan bendera terpasang, ditempatkan pada setiap sudut lapangan. Tiang bendera boleh juga ditempatkan diujung garis tengah tidak kurang dari 1 m di luar garis samping.

5) Busur Tendangan Sudut

Untuk tendangan sudut, dari setiap bendera dibuat seperempat lingkaran dengan radius 1m (1 yard) ke dalam lapangan permainan.

6) Perlengkapan permainan

Menurut luxbacher (2008: 3) bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lain nya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 cm hingga 70 cm dan berat nya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang di butuhkan dalam

permainan sepak bola mencakup baju kostum atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Sedangkan kiper menggunakan baju kostum atau baju olahraga dengan warna berbeda dari pemain lainnya untuk membedakan antara kiper, wasit dan pemain. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan perlengkapan pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya seperti jam tangan, kalung, gelang, topi serta bentuk-bentuk atribut lainnya.

g. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Menendang (*kicking*), Menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*), Merampas (*tacling*), Lemparan Kedalam (*throw – in*) dan Menjaga Gawang (*Goal Keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

Penguasaan Teknik dasar bermain sepak bola mempunyai peranan yang penting terhadap keterampilan Teknik bermain sepak bola. Karena keterampilan Teknik bermain sepak bola merupakan penerapan langsung secara Teknik dasar bermain sepak bola. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, Teknik dasar bermain sepak bola dibedakan menjadi dua macam yaitu, Teknik gerak tubuh dan Teknik memainkan bola.

h. Keterampilan Teknik Sepak Bola

Berikut ini adalah beberapa keterampilan Teknik dasar dalam bermain sepak bola.

1) Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama

menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

a) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Padaa umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya adalah sebagai berikut:

- 1) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- 3) kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
- 4) setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *Follow throw*, (Gerakan lanjutan).

b) Menendang dengan kaki bagian luar.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek.

Analisis geraknya sebagai berikut:

- 1) Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
- 3) kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.
- 4) Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah –tengah bola.
- 5) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

c) Menandang dengan punggung kaki.

Pada umumnya menandang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Analisis gerakanya sebagai berikut:

- 1) Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
- 3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepat pada tengah – tengah bola.
- 5) Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

d) Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menandang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Tindakan untuk menghentikan bola yang diterima agar mudah dikontrol.

(1) Menggunakan kaki (untuk *passing* bawah).

(2) Menggunakan dada (untuk *passing* atas).

Analisis gerakanya sebagai berikut:

- (1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki penghenti diangkat sedikit deengan permukaan bagian dalam kaki di julurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.

- (4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
- (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola. Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila memungkinkan.

e) Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam:

- (1) Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam.
- (2) Teknik *dribbling* dengan kura-kura penuh (punggung kaki).
- (3) Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian luar.

Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- (3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai
- (5) Pada waktu menggiring bolakedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

f) *Passing* (Mengumpan)

Sebagai permainan tim, sepak bola mengharuskan para pemainnya untuk menjalin kerja sama yang baik dengan rekan satu tim. Dalam hal ini, melakukan umpan ke rekan satu tim merupakan hal yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain bola. Hal ini ditujukan supaya penerima bola tidak kesulitan dalam menerima operan, dan yang paling fatal adalah tidak terjadi salah umpan sehingga bola dikuasai oleh pemain lawan dan membahayakan gawang sendiri. Operan dalam sepak bola terdiri dari berbagai bentuk, dengan berbagai tujuan. Bentuk operan dalam sepak bola dapat berupa operan datar, umpan lambung, umpan panjang dan pendek, umpan silang (atau dikenal dengan *crossing*), dan juga umpan terobosan. Umpan yang dilakukan dapat menggunakan kepala (*heading*) maupun dengan kaki. Tujuan umpan itu sendiri ada yang digunakan untuk memulai penyerangan, memberikan peluang mencetak gol pada penyerang, mengamankan daerah pertahanan, bahkan dapat juga digunakan untuk mengecoh pemain lawan. Tindakan memberikan bola pada teman satu tim. Macam-macam tekniknya:

- (1) menggunakan kaki dalam
- (2) menggunakan kak samping/luar.
- (3) menggunakan punggung kaki.
- (4) menggunakan kepala (*heading*).

Passing yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. *Passing* yang efektif memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberi

kontrol bola yang lebih baik. Dibawah ini akan dijelaskan lebih detail tentang *passing* sepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

- (1) Posisikan badan menghadap ke arah kemana bola akan dituju
Posisi badan menghadap ke arah bola yang akan dituju dimaksudkan agar kita dalam menendang bola lebih dapat mengontrol dan menendang dengan baik.
- (2) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang Saat kita menarik kaki kebelakang itu adalah saat dimana kita akan menentukan seberapa kuat bola itu kita tendang. Biasanya semakin jauh tarikan kita maka akan semakin jauh juga bola kita tendang. Itu akan menentukan seberapa keras bola kita tendang.
- (3) Sentuhlah Bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
Sesuai dengan latihan yang dilakukan maka kita harus menyentuh bola dengan kaki bagian dalam.
- (4) *Follow Throw* (gerakan Lanjutan). Gerakan akhir setelah kita melakukan sentuhan dengan bola, gerakan ini berfungsi untuk tidak membuat gerakan menjadi kaku dan enak dilihat.
Hampir semua olahraga memiliki gerakan follow throw.

g) *Shooting* (Menendang ke gawang)

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan, atau mencetak gol, untuk memenangkan pertandingan. Berbagai cara dilakukan oleh pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam upayanya mencetak gol bagi timnya, pemain harus melewati hadangan pemain bertahan dan penjaga gawang lawan. Semakin baik koordinasi pemain bertahan dan semakin tangguh penjaga gawang lawan, maka akan semakin sulit untuk dilewati dan mencetak gol. Kerja sama antar pemain mutlak diperlukan untuk mengecoh pemain bertahan dan menundukkan penjaga gawang lawan.

Dalam mencetak gol, pemain dapat melakukannya dengan berbagai macam cara. Mencetak gol dapat dilakukan dengan sundulan kepala maupun tendangan keras ke arah gawang lawan. Pemain dapat mencetak gol dari dalam daerah penalti maupun dari luar kotak penalti. Bahkan pemain juga dapat mencetak gol melalui tendangan bebas langsung, meskipun harus berhadapan dengan “pagar hidup” pemain lawan. Teknik untuk mencetak gol dengan melakukan tendangan yg keras, terarah dan mengelabui kiper.

Teknik *Shooting*:

- (1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan
- (2) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran
- (3) Lutut sedikit ditekuk kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.

h) *Heading* (Menyundul bola)

Selain menggunakan kaki, pemain bola juga sering menggunakan kepalanya untuk mengumpan maupun memasukkan bola ke alam gawang lawan. Bola yang melayang di udara menjadi “makanan” bagi kepala untuk mengarahkannya ke rekan satu tim atau ke dalam gawang lawan. Memindahkan bola dengan kepala inilah yang disebut dengan menyundul bola. Menyundul bola dapat dilakukan dengan beberapa cara. Cara yang paling umum adalah dengan melompat menyambut datangnya bola selain dengan melompat ke atas, ada juga pemain yang menyundul bola sambil menjatuhkan badan. Hal ini dilakukan apabila bola yang datang melayang tidak begitu tinggi dari tanah. Cara ini sering mengecoh pemain bertahan dan penjaga gawang lawan, karena biasanya bola yang melayang tidak begitu tinggi dari tanah akan disambut dengan kaki, bukan dengan kepala.

i) *Throw In* (Lemparan Ke dalam)

Lemparan bola ke dalam lapangan jika bola telah keluar dari garis permainan.

Kalau lemparan ini sudah dilakukan, permainan bisa dilanjutkan kembali. Lemparan ke dalam dilakukan oleh pemain dari tim yang tidak menyentuh bola terakhir ketika bola keluar lapangan.

j) Teknik Dasar Menangkap Bola (*Goal Keeping*)

Teknik dasar menangkap bola hanya berlaku untuk kiper. Sudah pasti karena dalam permainan sepak bola, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan, kecuali penjaga gawang.

Dalam teknik dasar menangkap bola yaitu ada 6 cara yang dilakauakan:

- 1) tangkapan bola melayang.
- 2) tangkapan bola yang mengarah diatas kepala.
- 3) teknik menangkap bola menyusuri tanah.
- 4) teknik menepis bola
- 5) teknik menangkap bola dengan menjatuhkan badan.
- 6) teknik tangkap terbang

i. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

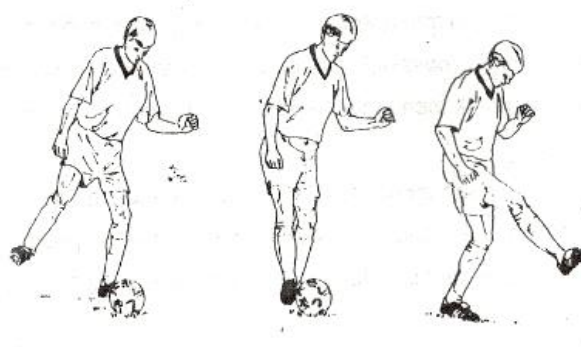
Shooting adalah salah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Dimana tujuan dalam *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan untuk memenangkan pertandingan. Dimana *shooting* merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, seorang pemain harus mengembangkan kemahiran *shooting* dengan menggunakan kedua kakinya.

Ada empat cara dalam *shooting* bola, antara lain:

1) *Shooting* dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside-foot*)

Cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

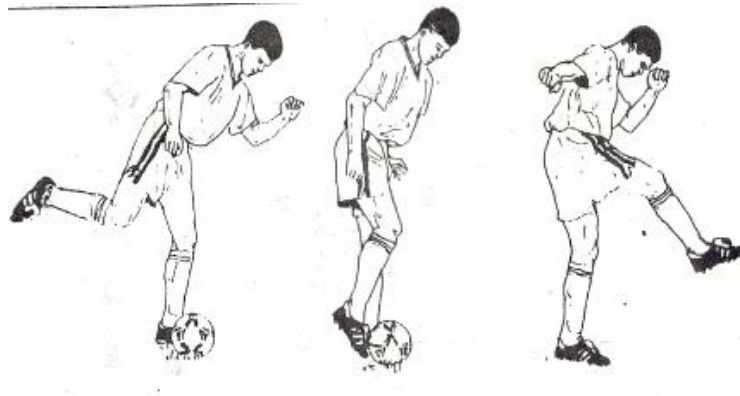
- a) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibngkokkan.
- b) Kaki tendangan dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Kaki (sepatu) membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu, pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendangan dengan bola.
- c) Posisi badan berada diatas bola (menutup)
- d) Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- e) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki yang menyentuhbola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.



Gambar 2.2
Shooting Kaki Bagian Dalam
Sumber : (Moh Gilang (2007 : 3)

- 2) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki (*instep-foot*)
 Analisis gerak menendang bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :
 - a) Kaki tumpu diletak kan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit ditekuk atau dibengkokkan.
 - b) Kaki tendangan diayunkan dari belakang, saat perkenaaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah dan harus ditegakkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian yang terdapat tali sepatu.

- c) Gerakan kaki tendangan utama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendangan pada saat perkenaan, berada di atas bola.
- d) Setelah tendangan , kaki tendangan masih terus mengikuti Gerakan (*follow-through*)



Gambar 2.3
Shooting Dengan Punggung Kaki
Sumber: (Moh Gilang (2007: 3))

- 3) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)
- Cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut
- Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukkan lutut kaki.
 - Kaki tendangan diayunkan dari belakang dan pada saat menyentuh bola, ujung sepatu (ujung kaki) diputar ke arah dalam.
 - Gerakan kaki tendangan terutama pada sendi lutut
 - Tangan di rentangkan
 - Mata tertuju pada bola
 - Follow-through* dari kaki yang menendang



Gambar 2.4
Shooting Kaki Bagian Luar
Sumber : (Moh Gilang (2007 : 3)

4) *Shooting* dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam (*inside instep*)

Pada umumnya teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpang jarak jauh (*long passing*).

- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola kaki serong 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- c) Gerak lanjutan kaki tendang di angkat dan di arahkan ke depan.
- d) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan



Gambar 2.5
Shooting Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam
Sumber : Moh Gilang (2007:3)

2. Metode Modifikasi Sasaran Gawang

a. Pengertian Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu langkah awal perubahan bentuk, kondisi, suasana, tampilan, atau pun sesuatu yang dianggap baru dan lebih menarik untuk dipelajari siswa. Biasanya modifikasi dilakukan atau dilaksanakan agar membuat suasana pembelajaran lebih menarik perhatian. Esensi dari modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara memenjabarkannya dalam bentuk aktivitas belajar mengajar yang berpotensi memperlancar dan membuat siswa lebih semangat dalam belajar.

Begitu pula dengan modifikasi media pembelajaran yang sering dilakukan oleh seorang guru maupun pelatih pada era saat ini. Pelaksanaan atau penggunaan modifikasi alat atau media itu sendiri bertujuan untuk lebih menciptakan suasana dan juga proses pembelajaran lebih menarik minat siswa. Hal ini dikarenakan biasanya siswa akan merasa jenuh apabila dihadapkan dengan pembelajaran yang itu-itu saja.

Lutan (Husdarta 2011: 179) menyatakan mengenai tujuan modifikasi dalam media pembelajaran Pendidikan jasmani yaitu:

- 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
- 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dan berpartisipasi
- 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah dapat dilakukan secara intensif.

Menurut (Bahagia 2010:13) modifikasi adalah upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian -penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan, serta penilaian). Lutan (2001: 65) mengatakan Media atau alat, waktu dan ruang merupakan sumber daya penting untuk mendukung pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM). Ketiga sumber daya ini harus dikelola dan dimanfaatkan sebaik-baiknya karena bersifat langka.

Dari sini lah kita bisa melihat dan menjabarkan, bagaimana peran seorang guru untuk lebih bisa membangkitkan kembali antusias dan semangat belajar siswa dalam pembelajaran tersebut, dan modifikasi alat atau media bisa menjadi cara agar bisa mencapai tujuan pembelajaran yang di harap kan.

b. Pembelajaran Gerak Dasar *Shooting* Melalui Modifikasi Sasaran Gawang

Gerak dasar *shooting* sudah menjadi bagian dalam rangkaian gerak dasar dalam pembelajaran sepak bola. Untuk bisa mencapai gerak dasar *shooting* yang baik diperlukan pembelajaran yang baik pula. Penggunaan modifikasi sasaran gawang merupakan salah satu langkah dan terobosan yang bisa diterapkan dan dilaksanakan oleh guru dalam proses pembelajaran, terutama pada pembelajaran gerak dasar *shooting* dalam permainan sepak bola.

Banyak sekali model atau pembuatan dalam memodifikasi sasaran gawang itu sendiri, dari mulai merubah bentuk gawang, menambahkan komponen lain dalam gawang, atau pun memberikan tampilan gawang yang memang belum pernah dilihat atau dilaksanakan oleh para siswa.

Dalam hal ini peneliti akan menggunakan modifikasi sasaran gawang dalam pembelajaran *shooting* permainan sepak bola. Yang dimaksud modifikasi sasaran gawang disini adalah yaitu penggunaan beberapa buah botol bekas air mineral yang sudah di isi pasir atau pun air, digantung pada mistar gawang, dengan gawang yang sudah dimodifikasi dengan ukuran lebar gawang 3 meter dan tinggi gawang 2 meter. Nantinya botol mineral tersebut menjadi target sasaran, arah pembelajaran *shooting* para siswa untuk meningkatkan hasil kemampuan *shooting* sepak bola. Dengan titik penalti sebagai jarak tembak siswa melakukan *shooting*.

Pada proses pelaksanaannya nanti siswa akan dibariskan secara rapi dan dibagi menjadi 2 kelompok antara siswa laki-laki dan perempuan dan akan dipanggil satu persatu sesuai urutan absensi. Siswa akan memperkatekkan Gerakan dasar *shooting* sepak bola sesuai dengan instrumen yang telah divalidasi.



Gambar : 2.6 Variasi Bentuk modifikasi sasaran gawang
Sumber : (Dokumen Pribadi)



Gambar : 2.7 Variasi Bentuk modifikasi sasaran gawang
Sumber : (Dokumen Pribadi)



Gambar : 2.8 Variasi Bentuk modifikasi sasaran gawang
Sumber : (Dokumen Pribadi)



Gambar : 2.9 Variasi Bentuk modifikasi sasaran gawang
Sumber : (Dokumen Pribadi)

Keterangan gambar:

Siswa akan diarahkan untuk melakukan *shooting* kearah target sasaran dengan penomoran paling tinggi sebagai acuan atau motivasi agar siswa terbiasa melakukan keterampilan *shooting* sepak bola yang terarah.

Proses pembelajaran olahraga modern menuntut seorang guru atau pun pelatih untuk lebih kreatif dalam melaksanakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Seorang guru atau pun pelatih yang memiliki sifat kreatif mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang menarik dan berbeda dari sebelumnya, sehingga siswa akan merasa antusias dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Sebenarnya banyak sekali hal sederhana yang dapat dilakukan oleh seorang guru maupun pelatih agar menarik dalam minat siswa dalam setiap pembelajaran.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Ihwan ini berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran *Shooting* Sepak Bola Dengan Media Modifikasi Gawang Pada Siswa Kelas VIII B Smp Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau” Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah upaya meningkatkan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau. Sub masalah dalam dalam penelitian ini adalah 1). Bagaimanakah perencanaan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau? 2). Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau? 3). Bagaimanakah peningkatan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran *shooting*

sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau. Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengetahui 1). Perencanaan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau. 2). Pelaksanaan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau. 3). Peningkatan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan media modifikasi gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Entikong Kabupaten Sanggau.

Penelitian dilakukan oleh Endriczel Rego Fernandest dengan judul: Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran *Shooting* Sepak Bola Dengan Modifikasi Sasaran Gawang Pada Siswa Kelas VIII B Smp Negeri 1 Kayan Hilir Kabupaten Sintang”. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah peningkatan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan modifikasi sasaran gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Kayan Hilir Kabupaten Sintang? Secara khusus dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan peningkatan pembelajaran *shooting* sepak bola dengan modifikasi sasaran gawang pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Kayan Hilir Kabupaten Sintang.

C. Hipotesis Tindakan

Menurut Sugiyono (2016: 99) hipotesis dapat di artikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara terhadap masalah dan sub masalah penelitian yang masih harus di buktikan kebenarannya melalui penelitian lapangan. 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 (*statistic*). Sedangkan menurut Arikunto (2006: 73) hipotesis adalah suatu pendapat atau teori yang

masih belum sempurna, yakni pemecahan masalah yang mungkin benar dan mungkin salah.

Hipotesis tersebut ada kemungkinan diterima dan ada kemungkinan ditolak. Hal ini tergantung dari perhitungan statistik untuk menjawabnya. Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis sesuai dengan dari tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui peningkatan kemampuan *Shooting* Dalam Keterampilan Sepak Bola melalui Modifikasi Sasaran Gawang pada Siswa Kelas VIII A di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kelam Permai, Kabupaten Sintang. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian sampel yang sebenarnya terbukti melalui data yang terkumpul dan harus diuji secara empiris. Dan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Modifikasi sasaran gawang dapat meningkatkan hasil pembelajaran *shooting* sepak bola pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Kelam Permai Kabupaten Sintang”