

SURVEI KETERAMPILAN SHOOTING ATLET SEPAKBOLA DI PPLPD KABUPATEN BOGOR

BUDIMAN AGUNG PRATAMA
MOKHAMMAD FIRDAUS

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Email : *agung10@unpkediri.ac.id*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketrampilan *shooting* atlet sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kabupaten Bogor. Jenis penelitian adalah *non* eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi, subjek penelitian adalah seluruh atlet sepakbola PPLPD Kab. Bogor berjumlah 21 atlet. Instrumen berupa lembar observasi dan pengumpulan dokumentasi. Analisis data penelitian menggunakan rumus persentase kemudian hasilnya dikonsultasikan dengan tabel norma persentase.

Data hasil penelitian berdasarkan observasi langsung diperoleh rincian sebagai berikut, ketrampilan teknik awalan sebesar 71% termasuk dalam kategori cukup, ketrampilan teknik *impact in ball* sebesar 60% termasuk dalam kategori cukup dan ketrampilan teknik gerak lanjutan/*fallow trough* sebesar 46% termasuk dalam kategori kurang. Hasil dokumentasi menunjukkan keakuratan *shooting* dalam tiga pertandingan jika di total TIM PPLPD kab.Bogor mampu melepaskan tendangan ke gawang sebanyak 21 kali dan yang tepat ke gawang hanya 9 kali atau 42,8% dalam kategori kurang.

Simpulan dalam penelitian ini yakni atlet sepakbola di PPLPD Kab.bogor memiliki ketrampilan *shooting* dalam kategori cukup, karena masih 60% yang sesuai dengan indikator teknik *shooting* dan aplikasi keterampilan *shooting* dalam pertandingan atlet PPLPD Kab. Bogor menunjukkan tingkat keakuratan *shooting* yang kurang.

Kata kunci: *Shooting* Sepakbola, Atlet PPLPD Kab.Bogor

PENDAHULUAN

Pada dasarnya sepakbola adalah permainan sederhana yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan (Batty, 2003:1). Oleh sebab itu seorang pemain harus mempunyai kemampuan menendang ke gawang lawan dengan mengkombinasikan unsur teknik-

teknik *shooting* yang digunakan dan beberapa prinsip dasar *shooting*. Haryono & Yunus (1991:19). Adapun teknik – teknik *shooting* adalah: (a) dengan kaki sebelah dalam, tendangan dengan kaki sebelah dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek, (b) punggung kaki sebelah dalam,

tendangan dengan punggung kaki sebelah dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak jauh, (c) punggung kaki sebelah luar, tendangan dengan punggung kaki sebelah luar dimaksudkan untuk memperoleh tendangan bola berputar, (d) dengan punggung kaki, tendangan punggung kaki dimaksudkan agar memperoleh tendangan yang keras Prinsip *shooting* yang harus diperhatikan adalah kaki tumpu, kaki untuk menendang, gerakan badan, dan pandangan mata. Tujuan menendang bola antara lain untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (Jaya, 2008:62). *Shooting* bola ke gawang memang berbeda dengan *passing*. Perbedaan antara *shooting* dan *passing* adalah bahwa *passing* arah bola ke seseorang (rekan anda) sementara *shooting* diarahkan ke gawang, jauh dari kiper tim lain (John Wiley & Sons, 1997: 53). Artinya bahwa *shooting* adalah bola yang ditendang dengan kaki yang diarahkan ke target sehingga menyulitkan si penjaga gawang dari tim lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* yang harus diperhatikan dan diberikan latihan, karena hal ini merupakan komponen penting bagi seorang pemain agar bisa mencetak gol dalam setiap situasi atau momentum pada permainan dan pertandingan dimana terdapat kesempatan atau peluang didalamnya.

Tony Carr (2005:50) *shooting* yang efektif adalah semuanya harus punya *timing* dan akuarat; power

datangnya kemudian. Teknik *shooting* yang baik diperoleh harus diasah ketika pemain-pemain usia muda. Pendapat Joseph A. Luxbacher cara *shooting* ke gawang: *Approach the ball from behind and at a slight angle. Plant your balance foot beside the ball with the knee of your balance leg slightly flexed. Keep your head steady and focus on the ball. Draw your kicking leg back and extend your kicking foot. At this point the knee of your kicking leg should be directly over the ball. Snap your leg straight and contact the center of the ball with the full instep of your foot. Your foot must be firm and pointed down as it strikes the ball. Square your shoulders and hips to the target. Use a complete follow-through motion to generate maximum power on the shot*". Pengertian pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa cara pelaksanaan *shooting* adalah datang ke bola dari belakang dan sedikit miring. Keseimbangan kaki tumpu di samping bola dengan lutut kaki tumpu sedikit tertekuk. Menjaga kepala Anda tetap stabil dan fokus pada bola. Memperpanjang kaki menendang. Lutut kaki saat menendang di atas bola. Kaki tendang lurus dan pukul pusat bola dengan punggung kaki penuh. Kaki harus dibalet dan menunjuk ke bawah. Bahu dan pinggul menghadap ke target. Gunakan tindak lanjut melalui gerakan untuk menghasilkan tenaga maksimum pada tembakan.

Pusat Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) yang ada di Indonesia. PPLP/PPLPD merupakan sarana bagi pelajar yang memiliki potensi untuk menjadi atlet yang berprestasi di masa yang akan datang. Hal ini dapat dimengerti karena anak usia sekolah bila dilihat

dari segi fisik masih memungkinkan untuk berkembang lebih baik lagi, sehingga dapat berprestasi secara maksimal. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa PPLP/PPLPD merupakan sarana untuk menjaring bibit atlet yang dapat berprestasi setinggi-tingginya. PPLPD satu-satunya yang ada di Indonesia ada di Kabupaten Bogor, di PPLPD kabupaten bogor tersebut memiliki beberapa cabang olahraga yang salah satunya adalah sepakbola. Dengan adanya cabang olahraga sepakbola di PPLPD kabupaten Bogor diharapkan prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia pada masa akan datang dapat berprestasi lebih baik lagi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang mendeskripsikan fenomena tertentu. Dengan menggunakan metode observasi dan dokumentasi serta menggunakan desain non eksperimen. Menurut Maksum (2008:16) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, kondisi atau peristiwa tertentu. Sedangkan penelitian kuantitatif menurut Arikunto (2002:10), adalah sesuai dengan namanya banyak dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari data tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PPLPD kab. Bogor di cabang sepakbola. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi kemampuan *shooting* dan dokumentasi, dokumentasi yang dimaksud adalah statistik hasil kejuaraan nasional antar PPLP/PPLPD dan SKO di

bangka belitung. Analisa data menggunakan persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Frekuensi ketrampilan teknik awalan melakukan Shooting

Tabel 1 Keterampilan awalan melakukan *Shooting*

Variabel	Indikator	Perse ntase	Katego ri
Teknik Awalan Shooting	Berlari menuju bola	100%	Baik
	Kaki tumpu	42,9%	Kurang Baik
	Lutut kaki tumpu	61,9%	Cukup
	Posisi kepala	90,5%	Baik
	Pandangan	81,5%	Baik
	Rata-Rata Ketrampilan	71%	Cukup

Dari tabel ketrampilan teknik awalan shooting atlet PPLPD kab. Bogor di atas yang mencakup beberapa indikator dapat dilihat bahwa 100% pada kategori baik ketrampilan teknik awalan pada saat berlari menuju bola, 42,9% pada kategori Kurang baik pada saat melakukan tumpuhan kaki, 61,9% pada kategori cukup posisi lutut pada kaki tumpu, 90,5% pada kategori baik posisi kepala dan 81,5% pada kategori baik pandangan saat melakukan *shooting*, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketrampilan teknik awalan shooting atlet PPLPD kab. Bogor dapat dikategorikan cukup karena 71% yang sesuai dengan indikator.

Frekuensi ketrampilan teknik Shooting Impact in Ball

Tabel 2. Hasil ketrampilan teknik Shooting Impact in Ball

Variabel	Indikator	Persentase	Kategori
Impact in. Ball	Posisi Kaki	52%	Kurang Baik
	Posisi Lutut Kaki tendang	47%	Kurang Baik
	Perkenaan kaki tendang dengan bola	71%	Cukup
	Posisi kaki tendang saat berkenaan dengan bola	66%	Cukup
	Posisi bahu dan pinggul	61%	Cukup
	Rata-tata Ketrampilan	60%	Cukup

Dari tabel ketrampilan teknik shooting *Impact in ball* atlet PPLPD kab. Bogor di atas yang mencakup beberapa indikator dapat dilihat bahwa 52% pada kategori kurang baik posisi kaki saat menendang bola, 47% pada kategori Kurang baik posisi lutut kaki tendangi, 71% pada kategori cukup posisi lutut pada kaki tumpu, 66% pada kategori cukup posisi kaki tendang saat berkenaan dengan bola dan 61% pada kategori cukup posisi bahu dan pinggul melakukan *shooting*, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketrampilan teknik shooting pada variabel *Impact in ball* atlet PPLPD kab. Bogor dapat dikategorikan Cukup karena memiliki persentase 60% yang sesuai dengan indikator.

Frekuensi Ketrampilan Teknik Gerak Lanjut Shooting

Tabel 3. Hasil ketrampilan teknik Gerak Lanjut Shooting

Variabel	Indikator	Persentase	Kategori
Teknik Gerak	Posisi kaki tumpuh	43%	Kurang Baik

Lanjut	Posisi kaki tendang	57%	Cukup
	Pandangan	71%	Cukup
	Ayunan tangan	57%	Cukup
	Rata-tata Ketrampilan	46%	Kurang Baik

Dari tabel ketrampilan teknik gerak lanjut shooting PPLPD kab. Bogor di atas yang mencakup beberapa indikator dapat dilihat bahwa 43% pada kategori kurang baik posisi kaki tumpuh saat melakukan gerak lanjut menendang bola, 57% pada kategori cukup gerak lanjut posisi kaki tendang, 71% pada kategori cukup pandangan, 57% pada kategori cukup gerak lanjut ayunan tangan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketrampilan teknik shooting pada variabel gerak lanjut atlet PPLPD kab. Bogor dapat dikategorikan kurang karena memiliki persentase hanya 46% yang sesuai dengan indikator.

Hasil Dokumentasi

Dokumentasi berupa dokumen hasil Kejuaraan nasional antar PPLP/PPLPD cabang olahraga sepakbola tahun 2015 di Bangka Belitung, PPLPD Kabupaten Bogor menuai hasil yang belum maksimal, berikut data hasil pertandingannya:

Tabel 4 Data Hasil Pertandingan Kejurnas Antar PPLP/PPLPD Cabor Sepakbola Kab. Bogor

No	Hari/Tanggal	VS	Skor	Fase
1	28 April 2015	Maluku Utara	4-1 (kalah)	Penyisian
2	29 April 2015	Makasar	3-2 (menang)	Penyisian
3	30 April 2015	Medan	3-1 (menang)	Penyisian

Berikut ini data hasil setastistik pertandingan yang

diperoleh dari tim statistik PPLPD Kab. Bogor:

Tabel 5 Pertandingan Pertama Vs Maluku Utara

Skor	1-4 (Kalah)
Shoot (On Target)	7 (2)
Fouls	8
Corner Kick	4
Offside	5
Psition	48%
Red Card	0
Yelow Card	4

Tabel 6 Perandingan kedua Vs Makasar

Skor	3-2 (Menang)
Shoot (On Target)	6 (3)
Fouls	9
Corner Kick	5
Offside	6
Psition	45%
Red Card	0
Yelow Card	1

Tabel 7 Perandingan ketiga Vs Medan

Skor	3-1 (Menang)
Shoot (On Target)	8 (4)
Fouls	6
Corner Kick	7
Offside	4
Psition	58%
Red Card	0
Yelow Card	3

Melihat data tersebut sekilas memang hasil yang diperlihatkan sudah dalam kategori baik, karena dalam pertandingan sebanyak tiga kali berhasil menang dua kali, akan tetapi dalam turnamen tersebut hanya diambil satu TIM yang mewakili grup maka dalam hal ini kinerja dari tim PPLPD kab.Bogor belum

maksimal (karena tidak lolos dalam fase penyisihan). Dapat dilihat juga dalam tiga pertandingan jika di total TIM PPLPD kab.Bogor mampu melepaskan tendangn ke gawang sebanyak 21 kali dan yang tepat ke gawang hanya 9 kali atau 42,8%.

Keterampilan Teknik Awalan Melakukan Shooting.

Hasil ketrampilan teknik awalan shooting atlet PPLPD kab. Bogor yang mencakup beberapa indikator dapat dilihat bahwa 100% pada kategori baik ketrampilan teknik awalan pada saat berlari menuju bola, 42,9% pada kategori Kurang baik pada saat melakukan tumpuhan kaki, 61,9% pada kategori cukup posisi lutut pada kaki tumpu, 90,5% pada kategori baik posisi kepala dan 81,5% pada kategori baik pandangan saat melakukan *shooting*, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketrampilan teknik awalan shooting atlet PPLPD kab. Bogor dapat dikategorikan baik karenan 83% yang sesuai dengan indikator. Hal ini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Luxbacher (2008:76) tentang teknik awalan melakukan *shooting* yakni dengan datang ke bola dari belakang dan sedikit miring. Keseimbangan kaki tumpu di samping bola dengan lutut kaki tumpu sedikit tertekuk. Menjaga kepala Anda tetap stabil dan fokus pada bola. Teknik awalan merupakan bagian yang sangat penting dalam melakukan *shooting* pada bagian pertama yakni berlari menuju bola/ancang-ancang, menurut Gayo 2010 ketika melakukan anchang-ancang disarankan jarak 3-4 meter hal ini berdasarkan analisisnya yakni anchang-ancang yang terlalu jauh

tidak cukup efektif untuk melakukan tendangan, pandangan fokus pada letak bola.

Ketrampilan teknik Shooting Impact in Ball

Dari tabel ketrampilan teknik shooting *Impact in ball* atlet PPLPD kab. Bogor yang mencakup beberapa indikator dapat dilihat bahwa 52% pada kategori kurang baik posisi kaki saat menendang bola, 47% pada kategori Kurang baik posisi lutut kaki tendangi, 71% pada kategori cukup posisi lutut pada kaki tumpu, 66% pada kategori cukup posisi kaki tendang saat berkenaan dengan bola dan 61% pada kategori cukup posisi bahu dan pinggul melakukan shooting, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketrampilan teknik shooting pada variabel *Impact in ball* atlet PPLPD kab. Bogor dapat dikategorikan Cukup karena memiliki persentase 60% yang sesuai dengan indikator. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Luxbacher (2008:77) tentang *Impact in ball* yakni memperpanjang kaki menendang (posisi kaki tendang), lutut kaki saat menendang di atas bola. Kaki tendang lurus dan pukul pusat bola dengan punggung kaki penuh. Kaki harus dibalet dan menunjuk ke bawah. Bahu dan pinggul menghadap ke target, sedangkan menurut Gayo, (2011) penempatan kaki tumpu menjadi penentu arah jalanya bola, melambung, mendarat, atau menggelinding. tumpuhan kaki saat menendang bola, jika tumpuhan kaki berada di belakang bola maka otomatis bola akan melambung, karena dengan sendirinya perkenaan bola tepat dibagian bawah, jika tumpuhan kaki tendang berda persis disamping bola maka bola akan

mengelinding datar di tanah. Maka disarankan posisi kaki tumpu sedikit dibelakang bola maka dapat diprediksi jalanya bola akan lurus dan mendarat, sebab perkenaan bola pada bagian tengah antara atas dan bawah.

Ketrampilan Teknik Gerak Lanjut Shooting

Ketrampilan teknik gerak lanjut shooting PPLPD kab. Bogor yang mencakup beberapa indikator dapat dilihat bahwa 43% pada kategori kurang baik posisi kaki tumpu saat melakukan gerak lanjut menendang bola, 57% pada kategori cukup gerak lanjut posisi kaki tendang, 71% pada kategori cukup pandangan, 57% pada kategori cukup gerak lanjut ayunan tangan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketrampilan teknik shooting pada variabel gerak lanjut atlet PPLPD kab. Bogor dapat dikategorikan kurang karena memiliki persentase hanya 46% yang sesuai dengan indikator. Fungsi dari *follow trough/tindak* lanjut melalui gerakan adalah untuk menghasilkan tenaga maksimum pada tembakan (Luxbacher 2008:77), selain itu gayo, (2011) mengatakan bahwa pada saat gerakan follow trough otot-otot rileks dan menapakka kaki sesuai keinginan sebagai gerakan lanjutan untuk menghindari resiko cedera

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di PPLPD Kab Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut Ketrampilan Teknik awalan menendang/shooting kegawang dapat dikategorikan Baik Ketrampilan Teknik perkenaan pada bola/ *impact in Ball* dapat dikategorikan cukup Ketrampilan teknik gerak

lanjutan/follow trough shooting dikategorikan cukup Jadi dapat diatrik sebuah simpulan bahwa ketrampilan shooting atlet PPLPD Kab. Bogor dapat diaktegorikan cukup.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas maka saran yang diajukan adalah Atlet pelajar seharusnya memperbaiki teknik *shooting* dengan memperoleh metode pelatihan yang baik dan benar, Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang bentuk model latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Batty, E.C. 2003. *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Haryono & Yunus. 1991. *Sepakbola I*. Malang. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang. Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas.
- Jaya, A. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- John Wiley & Sons, 1997 Inc., *Converse All Star, Soccer How To Like A Pro* (New York, Mountain Lion, Inc).
- Luxbacher, J.A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*, Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Surabaya.
- Tony Carr, 2005. *How TO Coach A Soccer Team* (Londo: Hamlyn,)
- Wegayo 2011, Analisis Biomekanika Pada Gerakan Menendang Bola Dalam Sepakbola. <http://Wengayo.Blogspot.Com/2010/06/ Analisis-Biomekanika-padagerakan.html>. Diakses pada tanggal 05 September 2016