



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201984277, 27 November 2019

Pencipta

Nama : **Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd, Dr. Amir Supriadi, M.Pd, dan Ahmad Tarmizi, S.Pd, M.Pd**

Alamat : Jl. Tangkul I No. 14-A Kel. SidorejoHilir, Kec. Medan Tembung, Kota Medan-Prov. Sumatera Utara, Medan, Sumatera Utara, 20222

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd, Dr. Amir Supriadi, M.Pd, dan Ahmad Tarmizi, S.Pd, M.Pd**

Alamat : Jl. Tangkul I No. 14-A Kel. SidorejoHilir, Kec. Medan Tembung, Kota Medan-Prov. Sumatera Utara, Medan, Sumatera Utara, 20222

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Buku Pengembangan Model Latihan Shoot The Ball After Dribble**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 8 Oktober 2019, di Medan

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000166788

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOT THE BALL
AFTER DRIBBLE***

**Sabaruddin Yunis Bangun
Amir Supriadi
Ahmad Tarmizi**



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

BUKU

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SHOOT*
*THE BALL AFTER DRIBBLE***

Editor : Ahmad Tarmizi
Pengaruh : Sabaruddin Yunis Bangun
Amir Supriadi

**Prodi Pendidikan Olahraga
Pascasarjana Universitas Negeri Medan**

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Salam Olahraga!!!

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta taufiq dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan sebuah Buku yang berjudul Model Latihan *Shoot The Ball After Dribble*, buku ini disusun adalah sebatas pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki.

Penulis berterima kasih pada Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Olahraga program Pascasarjana Universitas Negeri Medan yang telah memberikan masukan kepada penulis, demi kesempurnaan buku ini.

Penulis sangat berharap buku ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta dasar pengetahuan terutama dalam topik Latihan *Shoot The Ball After Dribble*. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku Model Latihan *Shoot The Ball After Dribble* ini terdapat kekurangan-kekurangan dan jauh dari apa yang penulis harapkan.

Semoga buku yang sederhana ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya. Sekiranya buku Model Latihan *Shoot The Ball After Dribble* yang telah disusun ini dapat berguna bagi penulis sendiri maupun orang yang membacanya. Sebelumnya penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan tidak tepat.

**Salam Hormat,
Penulis**

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	
TIM EDITOR	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
Pendahuluan	1
Tujuan	7
Manfaat	7
Model Latihan <i>Shoot The Ball After Dribble</i>	8
Dukungan Pelaksanaan	23
Keunggulan	23
Kesimpulan	23
Saran.....	24
DAFTAR PUSTAKA	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Latihan 1.....	8
Gambar 2 Latihan 2.....	9
Gambar 3 Latihan 3.....	10
Gambar 4 Latihan 4.....	11
Gambar 5 Latihan 5.....	12
Gambar 6 Latihan 6.....	13
Gambar 7 Latihan 7.....	14
Gambar 8 Latihan 8.....	15
Gambar 9 Latihan 9.....	16
Gambar 10 Latihan 10.....	17
Gambar 11 Latihan 11.....	18
Gambar 12 Latihan 12.....	19
Gambar 13 Latihan 13.....	20
Gambar 14 Latihan 14.....	21
Gambar 15 Latihan 15.....	22

Pendahuluan

Mulanya di era 1920 sejarah masuknya sepak bola di Indonesia. Pertandingan voetbal atau sepak bola sering kali digelar untuk meramaikan pasar malam. Rajidin (2014) permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat diminati berbagai lapisan masyarakat.

Sepak bola merupakan olahraga masyarakat yang sangat digemari di seluruh dunia bukan hanya anak muda orang tua pun sangat mengidolakan permainan yang sudah mendunia ini. Sepak bola merupakan olahraga yang merakyat dan telah dikenal ditanah air sejak lama. Sangatlah beralasan bila sepak bola adalah permainan penuh aksi menakjubkan yang dimainkan dan ditonton oleh jutaan orang. Pemain-pemain hebat sepak bola menjadi bintang dunia. Namun, setiap orang dapat meningkatkan keterampilan mereka dan membantu timnya untuk memenangkan pertandingan.

Sepak bola merupakan olahraga yang bersifat kolektif, dalam permainan sepak bola mutlak diperlukan beberapa skil dan teknik dasar yang antara satu dengan yang lain sangat erat kaitannya. Adapun teknik dasar yang dimaksud adalah *passing*, *dribbling*, *controlling*, dan *shooting*. Untuk memperoleh teknik dasar sepak bola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik, terprogram, dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan. Selain itu diperlukan pembinaan, perhatian dan penanganan yang serius untuk

mencapai prestasi tertinggi dalam permainan sepak bola baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental.

Prinsip dalam sepak bola membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah jangan sampai lawan membuat gol ke gawang sendiri. Dalam sepak bola diperlukan juga kerja sama tim dalam melakukan penyerangan ataupun pada saat bertahan. Kemampuan menguasai permainan sepak bola merupakan *shooting* bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dan penjaga gawang.

Pada permainan sepak bola beberapa teknik dasar yang perlu diketahui yakni, Menendang Bola (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw – in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Yunus (2013) menyatakan bahwa teknik-teknik dasar sepakbola antara lain: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola. Mielke (2007) menjabarkan teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (a) Teknik menendang (*shooting*) adalah penguasaan keterampilan dasar menendang bola, (b) teknik passing adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain, (c) teknik

dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan, (d) teknik trapping adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain, (e) teknik menyundul bola (*heading*), para pemain bisa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dengan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim, (f) teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan, (g) teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah lemparan dari bola yang keluar dari garis pinggir, sebuah lemparan ke dalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang, (h) teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Dalam pembahasan buku ini adalah memandang bola ke gawang (*Shooting*) setelah menggiring bola (*dribbling*) atau penulis menyebutnya *Shoot the Ball After Dribble*. Ide dasar pembuatan buku ini adalah hasil penelitian pengembangan dari Model Latihan *Shoot the Ball After Dribble*.

Memasukkan bola ke gawang lawan tentu saja bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena dibutuhkan teknik dasar, keterampilan dan kerja sama yang baik. Salah satu teknik dasar

sepakbola yang utama adalah *shooting* atau menembak bola. *Shooting* atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. *Shooting* sepak bola adalah gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, terlepas dari permainannya. Edi Rustendi dkk (2014) Pengertian *Shooting* adalah gerakan dimana posisi tubuh normal rileks dengan sebelah kaki berada di depan kaki yang lain, pada saat akan dikenakan pada bola segeralah tangan dibuka lebar dan juga lengan yang satunya berada dibelakang dalam keadaan terjulur.

Selain *shooting*, teknik yang mendukung dalam permainan sepak bola untuk menambah skor kemenangan adalah menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan, Mielke (2003). Hadiqie (2013) mendefinisikan bahwa “*dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Yunus (2013) menyatakan bahwa “*dribbling* sepakbola bisa dilakukan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam, *dribbling* dengan punggung kaki dan *dribbling* dengan bagian punggung kaki bagian dalam”.

Untuk membuahkan hasil yang efektif dari *shooting* dan *dribbling* maka diperlukan latihan yang fokus dan berlandaskan ilmu keolahragaan. Latihan sangatlah penting dalam memperoleh hasil yang membanggakan dalam dunia olahraga terutama permainan sepak bola. Latihan juga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Harsono (1988) Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan berulang-ulang. Bompa (2000) Latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

Latihan *shoot the ball after dribble* adalah bentuk pengembangan dari latihan *shooting after a dribble* dimana menembak bola ke gawang yang sebelumnya menggiring bola lebih dahulu, kemudian bola di *passing* kepada teman untuk memberhentikan jalan bola lalu bola dikejar untuk melakukan *shooting*. Tujuan dari latihan ini adalah agar atlet dapat lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan *shooting* ke gawang. Latihan ini menyajikan bentuk permainan yang sebenarnya. Begitu beragam bentuk-bentuk latihan *shoot the ball*

after dribble ini. Semua itu bergantung pada seorang pelatih untuk memodifikasi bentuk latihan tersebut.

Latihan *shoot the ball after dribble* dengan variabel dibawah ini dalam bentuk latihan akan mendapatkan hasil yang lebih baik, seperti otot tungkai, *power*, kelentukan, dan koordinasi merupakan variabel lain yang berfungsi sebagai penunjang dalam latihan ini. Otot tungkai unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu, *power* adalah penggabungan antara kekuatan otot dan kecepatan otot, kelentukan adalah efektifitas seorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas pada bidang sendi-sendi yang luas dan koordinasi adalah menghubungkan antara power otot tungkai dan kelentukan agar bersesuaian dengan kebutuhan sehingga dapat menghasilkan *shooting* yang baik, tepat dan maksimal dalam permainan sepak bola.

Latihan *shoot the ball after dribble* merupakan salah satu latihan teknik *shooting* yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting*, latihan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *shooting* karena didalam latihannya terdapat cara melatih teknik *shooting*, disamping itu pelaksanaan latihan ini pun bisa memberikan penjelasan bahwa jika kita lakukan dengan baik sesuai dengan petunjuk latihan dan dilakukan secara terus menerus, latihan ini akan memberikan pengaruh dalam artian kemampuan *shooting*

akan meningkat dari sebelumnya, pelaksanaan dalam bentuk latihan adalah: seorang pemain melakukan *passing* dalam bentuk diagonal kepada temannya lalu dikontrol. Setelah itu digiring bolanya ke arah gawang dan langsung *shooting*.

Latihan *shoot the ball after dribble* ini mempunyai pengaruh yang besar dalam melatih hasil *shooting*, berdasarkan pada pelaksanaan latihan dan analisis gerakan, pada saat melakukan *shoot the ball after dribble* posisi atlet mencoba tepat pada daerah gawang mana yang memiliki celah lebih lebar sehingga atlet bisa leluasa mengarahkan bola ke celah yang lebar tersebut, hal ini dapat memungkinkan peluang terciptanya goal lebih besar.

Banyak variasi latihan *shoot the ball after dribble* yang dapat dimodifikasi oleh penulis. Dalam hal ini penulis akan membuat 15 bentuk model latihan *shoot the ball after dribble* yang dapat dipergunakan dalam mengalah tim sepak bola lawan.

Tujuan

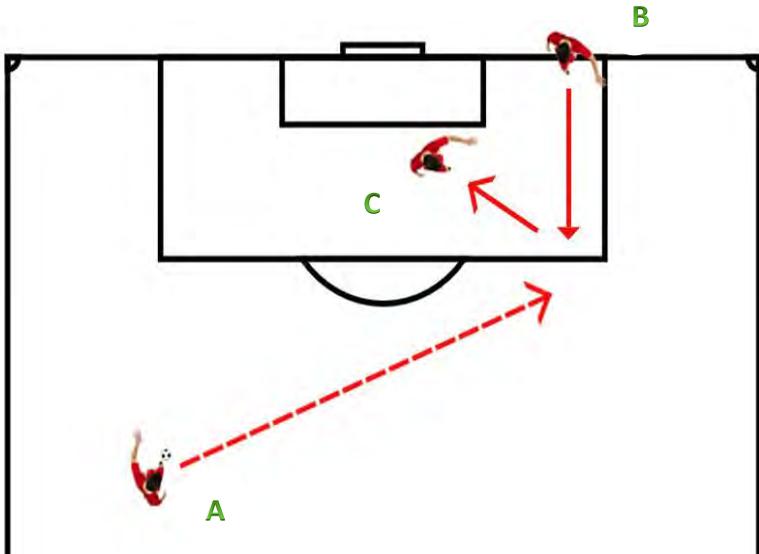
Tujuan pembuatan buku ini adalah memberikan gambaran model latihan *shoot the ball after dribble* serta penjelasannya kepada pembaca, model latihan yang efektif dan efisien.

Manfaat

Buku ini bermanfaat sebagai sumber informasi bagi pembaca terutama para pelajar yang gemar cabang olahraga sepakbola

terutama pada model latihan *shoot the ball after dribble* yang efektif dan efisien

Model Latihan *Shoot The Ball After Dribble*



Gambar 1. Latihan 1

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang passing bola ke arah B

B : Sampel yang melakukan dribbling kemudian mengoper kepada C Untuk menghentikan bola agar B melakukan *shooting*

---> : Arah bola yang dipassing

—> : Arah lari dan *dribble* Sampel

C : Teman yang menerima bola untuk menghentikan Bola



Gambar 2. Latihan 2

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang *passing* ke B,

B : Melakukan *wall pass* ke A

A : Kemudian *mendribble* bola lalu mengoper bola ke C yang berlari dari arah depan

C : Menerima bola dari A kemudian menghentikan bola agar A melakukan *shooting*

-----> : Arah *passing* bola

————> : Arah lari Sampel



Gambar 3. Latihan 3

Keterangan Gambar:

- A : Sampel yang melakukan *dribbling* secara *zig-zag*
Kemudaian mengoper bola ke B yang lari dari depan
- B : Menerima dan menghentikan bola agar A melakukan *shooting*
- : Arah lari dan *dribble*
- △ : *Cone*



Gambar 4. Latihan 4

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribble* dan *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

—→ : Arah *dribble*

---→ : Arah *passing* bola

△ : *Cone*



Gambar 5. Latihan 5

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribble* kesegala arah dalam lingkaran kemudian mengoper bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

----->: Arah *passing* bola

————>: Arah *dribble* sampel



Gambar 6. Latihan 6

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian mengoper bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

----->: Arah *passing* bola

————>: Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*



Gambar 7. Latihan 7

Keterangan Gambar:

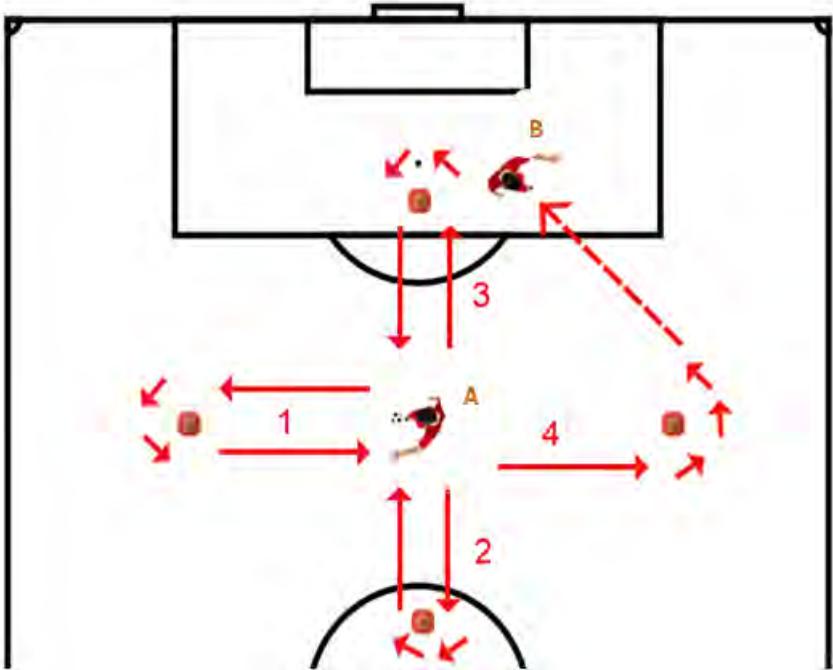
A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

----->: Arah *passing* bola

————>: Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*



Gambar 8. Latihan 8

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

-----> : Arah *passing* bola

————> : Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*



Gambar 9. Latihan 9

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

----->: Arah *passing* bola

————>: Arah *dribble*

△ : *Cone*



Gambar 10. Latihan 10

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

---->: Arah *passing* bola

—>: Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*



Gambar 11. Latihan 11

Keterangan Gambar:

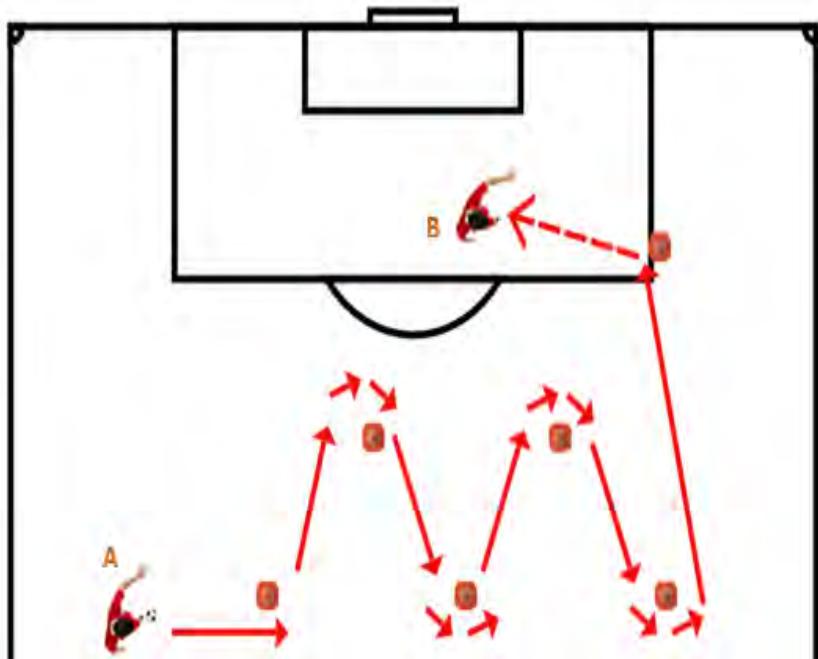
A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

----->: Arah *passing* bola

————>: Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*



Gambar 13. Latihan 13

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

-----> : Arah *passing* bola

————> : Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*



Gambar 14. Latihan 14

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

-----> : Arah *passing* bola

————> : Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*



Gambar 15. Latihan 15

Keterangan Gambar:

A : Sampel yang melakukan *dribbling* kemudian *passing* bola ke B

B : Sampel yang menerima bola dan memberhentikan bola, agar A melakukan *shooting*

----->: Arah *passing* bola

————>: Arah *dribble* sampel

△ : *Cone*

Dukungan Pelaksanaan

Sebelum anda menerapkan Latihan *shoot the ball after dribble* anda dapat membuka buku Latihan *shoot the ball after dribble* dan dapat dipahami. Anda juga dapat dapat memperoleh pemecahan masalah dan bantuan lainnya dengan menghubungi operator kami.

Keunggulan

Latihan *shoot the ball after dribble* merupakan salah satu latihan teknik *shooting* yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting*..:

1. Belum adanya model latihan *shoot the ball after dribble*
2. Model latihan yang praktis dalam meningkatkan latihan *shooting* sepak bola
3. Buku ini adalah merupakan hasil penelitian dari Latihan *shoot the ball after dribble*
4. Sebagai dasar pengembangan dari Latihan *shoot the ball after dribble* yang masih dapat dikembangkan dengan berbagai model latihan

Kesimpulan

Latihan *shoot the ball after dribble* merupakan salah satu latihan teknik *shooting* yang bertujuan untuk meningkatkan hasil *shooting*. Latihan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan

hasil *shooting* karena didalam latihannya terdapat cara melatih teknik *shooting*. Pelaksanaan latihan ini pun bisa memberikan penjelasan bahwa jika kita lakukan dengan baik sesuai dengan petunjuk latihan dan dilakukan secara terus menerus. Latihan ini akan memberikan pengaruh dalam artian kemampuan *shooting* akan meningkat dari sebelumnya.

Saran

Buku ini menyajikan cukup banyak model latihan *shoot the ball after dribble*, untuk itu penulis menyarankan kepada pembaca:

1. Untuk dapat langsung mempraktikkan model-model latihan yang telah dibaca untuk dapat dipelajari, dipraktekkan lebih lanjut.
2. Buku ini adalah sebagai langkah awal untuk mengembangkan model-model latihan *shoot the ball after dribble* dan sebagai perbandingan dalam mengembangkan model-model latihan *shoot the ball after dribble*.
3. Dapat dipergunakan sebagai perbandingan dalam penelitian lebih lanjut terkait keterampilan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor.O, 2000. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance, Third Edition*. Amerika: Human Kinetics, Kendal/ Hunt publishing Company.
- Edi Rustendi dkk, 2014. Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 1 (1): 75-78.
- Hadiqie, 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Depdiknas.
- Mielke, 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Mielke, 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Rajidin, 2014. *Model Latihan Shooting Ke Gawang Pada Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP-PGRI Pontianak*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3 (2), 192-201.
- Yunus, 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.