

LATIHAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM SEPAKBOLA

Penerapan Integrasi Aspek Fisik, Teknik, dan Psikologis

SINOPSIS

Buku ini membahas secara komprehensif konsep, prinsip, dan penerapan latihan teknik shooting dalam sepakbola dengan mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis. Shooting merupakan salah satu keterampilan paling menentukan dalam permainan sepakbola karena berperan langsung terhadap pencapaian tujuan akhir, yaitu mencetak gol. Oleh karena itu, penguasaan teknik shooting tidak dapat dilepaskan dari kondisi fisik yang optimal, penguasaan teknik yang tepat, serta kesiapan mental yang kuat.

Pembahasan dalam buku ini mencakup teori dasar teknik shooting, karakteristik latihan, variasi metode dan model latihan, aspek fisik yang mendukung akurasi dan kekuatan tembakan, aspek psikologis dalam pengambilan keputusan, serta strategi integratif untuk meningkatkan efektivitas latihan. Buku ini juga dilengkapi dengan contoh program latihan yang aplikatif sehingga dapat dijadikan panduan bagi pelatih, atlet, mahasiswa, dan pembaca yang berkecimpung dalam bidang sepakbola.

Melalui pendekatan yang sistematis dan praktis, buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kepelatihan, meningkatkan kualitas latihan, serta mendukung pembentukan pemain yang memiliki keterampilan shooting yang efektif, konsisten, dan adaptif terhadap tuntutan permainan modern.



Jl. Mulia 2, No. 52A, Sariharjo, Ngaglik,
Sleman, DI Yogyakarta 55581
+62 811 7488 066
globalpublisherofficial@gmail.com
www.andalaspress.com

LATIHAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM SEPAKBOLA

Penerapan Integrasi Aspek
Fisik, Teknik, dan Psikologis



LATIHAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM SEPAKBOLA

Penerapan Integrasi Aspek Fisik, Teknik, dan Psikologis



Disusun oleh:

Ferri Hendryanto
Suhermon
Ardo Yulpiko Putra
Ridwan Sinurat
Rafni Wirma Hartati
Ade Wisnu Candra
Sopida

LATIHAN TEKNIK SHOOTING DALAM SEPAKBOLA: PENERAPAN INTEGRASI ASPEK FISIK, TEKNIK, DAN PSIKOLOGIS

Ferri Hendryanto, M.Pd.

Suhermon, M.Pd.

Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes.

Ridwan Sinurat, M.Or.

Rafni Wirma Hartati, S.Pd., M.Pd.



Penerbit PT Andalas Global Research Center



Judul : **Latihan Teknik Shooting Dalam Sepakbola: Penerapan Integrasi Aspek Fisik, Teknik, Dan Psikologis**

Penulis : Ferri Hendryanto, M.Pd., Suhermon, M.Pd., Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes., Ridwan Sinurat, M.Or., dan Rafni Wirma Hartati, S.Pd., M.Pd.

Editor : Fitri Arianti Saputri, S.H.

Ilustator : Rahmat Purnomo, S.Kom.

Penerbit : **PT Andalas Global Research Center**
Jl. Mulia 2, No. 52A, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581

Telp : +62 811 7488 066

Email : globalpublisherofficial@gmail.com

Website : www.andalaspress.com

ISBN : xxxx

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

***Diterbitkan oleh PT Andalas Global Research Center,
Yogyakarta, 2026***

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku **“Latihan Teknik *Shooting* Dalam Sepakbola: Penerapan Integrasi Aspek Fisik, Teknik, Dan Psikologis”** ini dapat diselesaikan dengan baik.

Buku ini disusun sebagai salah satu luaran dari hasil penelitian yang berfokus pada pengembangan model latihan bagi pemain sepakbola posisi penyerang. Penyusunan buku dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan model latihan yang tidak hanya mengembangkan kemampuan teknik *shooting* secara terpisah, tetapi juga mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis yang diperlukan pemain dalam menghadapi situasi permainan yang sebenarnya.

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain penyerang tidak hanya dituntut memiliki kemampuan melakukan *shooting* yang akurat. Pemain juga harus mampu menghasilkan gerakan eksplosif, melakukan sprint dengan cepat, mengontrol bola dalam waktu terbatas, membaca ruang, menghadapi tekanan lawan, mempertahankan konsentrasi, serta mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Oleh karena itu, proses latihan perlu dirancang secara lebih terintegrasi agar stimulus yang diberikan mendekati tuntutan permainan.

Buku ini menyajikan konsep dan penerapan latihan shooting holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis dalam satu rangkaian latihan.

Aspek fisik yang dikembangkan terutama berkaitan dengan power otot tungkai dan kecepatan berlari. Aspek teknik meliputi *first touch*, penguasaan bola, *passing*, akurasi *shooting*, dan penyelesaian akhir. Sementara itu, aspek psikologis mencakup kontrol emosi dan kecemasan, kepercayaan diri, konsentrasi, pengambilan keputusan (*decision making*), serta motivasi dan persistensi pemain.

Selain memberikan landasan konseptual, buku ini juga dilengkapi dengan berbagai model latihan, gambar pelaksanaan, regulasi latihan, *coaching points*, dosis latihan, serta bentuk progresi latihan. Model-model tersebut disusun agar dapat memberikan panduan yang praktis bagi pelatih dalam mengembangkan kemampuan pemain penyerang secara bertahap, mulai dari situasi latihan sederhana hingga kondisi yang melibatkan tekanan pemain bertahan dan pengambilan keputusan dalam waktu terbatas.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih sepakbola, guru pendidikan jasmani, mahasiswa, akademisi, praktisi olahraga, serta pihak-pihak yang berkecimpung dalam pembinaan sepakbola. Secara khusus, buku ini diharapkan dapat membantu pelatih dalam merancang proses latihan yang lebih sistematis, variatif, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan performa pemain pada posisi penyerang.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan dan masih terbuka untuk

penyempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan pengembangan buku dan model latihan pada masa yang akan datang. Pengembangan ilmu kepelatihan sepakbola membutuhkan proses yang berkelanjutan serta kolaborasi antara hasil penelitian ilmiah dan pengalaman praktis di lapangan.

Pada kesempatan ini, penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemdiktisaintek) atas dukungan dan kesempatan yang telah diberikan melalui bantuan hibah penelitian, sehingga penelitian dan penyusunan buku ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Universitas Rokania beserta seluruh jajaran yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kesempatan dalam pelaksanaan penelitian dan pengembangan karya ilmiah ini.

Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan penulis dan tim penelitian yang telah bekerja sama, berdiskusi, serta memberikan kontribusi pemikiran, tenaga, dan waktu dalam proses penyusunan buku ini. Kebersamaan dan kolaborasi yang terjalin menjadi bagian penting dalam terselesaikannya karya ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan

dalam proses penelitian, pengembangan model, serta penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi perkembangan ilmu kepelatihan serta pembinaan sepakbola, khususnya dalam meningkatkan kualitas pemain sepakbola posisi penyerang.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Karakteristik Sepakbola Modern	6
B. Peran dan Tuntutan Pemain Penyerang.....	13
C. Pentingnya Shooting dalam Penyelesaian Serangan.....	22
D. Permasalahan Latihan Shooting Konvensional	32
E. Pentingnya Pendekatan Latihan Holistik.....	41
BAB II KONSEP LATIHAN SHOOTING HOLISTIK	53
A. Pengertian Latihan Holistik.....	53
B. Karakteristik Model Latihan Shooting Holistik	60
BAB III DASAR-DASAR LATIHAN PEMAIN PENYERANG	73
A. Power Otot Tungkai.....	73
B. Kecepatan Berlari	78
C. First Touch dan Penguasaan Bola	80

D. Pengambilan Keputusan dalam Situasi Menyerang.....	82
E. Bermain di Bawah Tekanan Lawan	89
BAB IV MODEL-MODEL LATIHAN SHOOTING	
HOLISTIK	91
DAFTAR PUSTAKA	113
BIOGRAFI PENULIS	121

PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU

Buku “Model Latihan Shooting Holistik untuk Pemain Penyerang: Integrasi Aspek Fisik, Teknik, dan Psikologis” disusun sebagai panduan teoritis dan praktis bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, mahasiswa, praktisi olahraga, serta pihak-pihak yang terlibat dalam pembinaan pemain sepakbola, khususnya pemain pada posisi penyerang.

Agar penggunaan buku ini dapat memberikan manfaat secara optimal, pembaca disarankan memperhatikan petunjuk berikut.

1. Pahami Konsep Dasar Model Latihan

Sebelum menerapkan model latihan, pembaca disarankan mempelajari terlebih dahulu bagian yang menjelaskan konsep latihan *shooting* holistik, karakteristik pemain penyerang, serta integrasi aspek fisik, teknik, dan psikologis. Pemahaman terhadap konsep tersebut penting agar model latihan tidak hanya dipandang sebagai rangkaian gerakan, tetapi sebagai latihan yang dirancang untuk mengembangkan beberapa komponen performa secara terpadu.

2. Pelajari Tujuan Setiap Model Latihan

Setiap model latihan memiliki tujuan dan karakteristik yang berbeda. Pelatih perlu memahami

terlebih dahulu kemampuan yang menjadi sasaran utama setiap latihan, seperti:

- power otot tungkai;
- kecepatan dan akselerasi;
- *first touch* dan penguasaan bola;
- akurasi *shooting*;
- kemampuan melakukan penyelesaian akhir;
- konsentrasi;
- kepercayaan diri;
- kontrol emosi;
- pengambilan keputusan (*decision making*); dan
- motivasi serta persistensi pemain.

Meskipun suatu model memiliki sasaran tertentu, pelaksanaannya tetap menggunakan pendekatan holistik dengan mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis.

1. Perhatikan Gambar dan Alur Model Latihan

Setiap model dilengkapi dengan gambar atau diagram yang menunjukkan posisi pemain, arah pergerakan, arah bola, posisi *server*, gawang, *mannequin*, *hurdle*, *cone*, pemain bertahan, dan perlengkapan lainnya.

Pelatih disarankan memahami gambar terlebih dahulu sebelum membaca tahapan pelaksanaan. Tanda panah dan simbol pada gambar digunakan untuk membantu memahami:

- arah pergerakan pemain;
- arah bola;

- posisi awal dan akhir pemain;
- area melakukan sprint;
- area menerima bola;
- area *shooting*; dan
- posisi pemain bertahan maupun *server*.

1. Ikuti Tahapan Pelaksanaan Latihan

Bagian Description/Pelaksanaan Latihan menjelaskan urutan aktivitas pemain dari awal sampai akhir. Tahapan sebaiknya dilakukan sesuai urutan yang telah ditetapkan agar tujuan latihan dapat tercapai.

Secara umum, rangkaian model latihan dapat meliputi:

stimulus fisik → sprint/pergerakan → menerima bola → first touch → penguasaan bola → membaca ruang → mengambil keputusan → shooting/penyelesaian akhir.

Pelatih dapat melakukan demonstrasi sebelum latihan dimulai agar pemain memahami urutan dan tujuan setiap aktivitas.

1. Terapkan Regulasi Latihan

Regulasi merupakan bagian penting dari model latihan karena digunakan untuk menciptakan situasi latihan yang sesuai dengan tuntutan pemain penyerang.

Regulasi dapat berupa:

- pembatasan jumlah sentuhan;
- sprint dengan intensitas maksimal;
- variasi arah dan kecepatan suplai bola;

- pilihan antara *shooting* atau *cutback*;
- keberadaan *mannequin* sebagai penghalang;
- pemain bertahan melakukan *delay*;
- pemain bertahan memberikan tekanan aktif; dan
- pemain bertahan diperbolehkan merebut bola.

Pelatih sebaiknya tidak menghilangkan regulasi utama tanpa mempertimbangkan tujuan dari model latihan.

1. Perhatikan Coaching Points

Bagian Coaching Points berisi hal-hal penting yang perlu diperhatikan, diamati, dan dikoreksi oleh pelatih selama latihan berlangsung.

Coaching points dapat meliputi:

- kualitas gerakan eksplosif;
- kecepatan transisi;
- intensitas sprint;
- orientasi tubuh;
- pengamatan terhadap arah dan laju bola;
- kualitas *first touch*;
- posisi tubuh sebelum *shooting*;
- akurasi penyelesaian;
- kemampuan membaca ruang;
- ketepatan pengambilan keputusan; serta
- kemampuan mempertahankan fokus dan ketenangan dalam tekanan.

Pelatih disarankan memberikan umpan balik secara singkat, jelas, dan sesuai dengan kebutuhan pemain.

1. Sesuaikan Dosis Latihan

Setiap model mencantumkan dosis latihan berupa jumlah set, repetisi, intensitas, durasi, serta waktu pemulihan (*recovery*).

Dosis tersebut dapat disesuaikan dengan:

- kelompok usia;
- tingkat kemampuan pemain;
- kondisi fisik pemain;
- fase program latihan;
- tujuan sesi latihan; dan
- kondisi lapangan maupun lingkungan.

Penambahan beban latihan hendaknya dilakukan secara bertahap dan tetap memperhatikan kualitas pelaksanaan gerakan.

1. Gunakan Progression Secara Bertahap

Progression digunakan untuk meningkatkan tingkat kesulitan latihan setelah pemain mampu melakukan bentuk latihan sebelumnya dengan baik.

Peningkatan kesulitan dapat dilakukan melalui:

- peningkatan kecepatan pelaksanaan;
- variasi arah dan kecepatan bola;
- pengurangan jumlah sentuhan;
- perubahan luas ruang latihan;

- penggunaan *mannequin*;
- penambahan pemain bertahan;
- pemain bertahan melakukan *delay*;
- pemain bertahan melakukan tekanan aktif; hingga
- pemain bertahan diperbolehkan merebut bola secara penuh.

Progresi tidak harus dilakukan secara bersamaan. Pelatih perlu menyesuaikannya dengan perkembangan pemain.

1. Perhatikan Aspek Keselamatan

Sebelum menerapkan model, pelatih harus memastikan bahwa:

- pemain telah melakukan pemanasan yang memadai;
- kondisi lapangan aman;
- *hurdle*, *cone*, *mannequin*, dan perlengkapan lainnya ditempatkan dengan benar;
- jarak antarpemain cukup aman;
- pemain memahami teknik gerakan;
- waktu *recovery* diberikan secara memadai; dan
- pemain tidak dipaksakan melanjutkan latihan apabila mengalami keluhan atau kelelahan berlebihan.

Aspek keselamatan harus menjadi prioritas dalam setiap pelaksanaan latihan.

1. Sesuaikan Model dengan Karakteristik Pemain

Model dalam buku ini dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi dan kebutuhan latihan. Pelatih dapat menyesuaikan:

- jumlah pemain;
- luas area;
- jumlah *hurdle*;
- jarak sprint;
- arah suplai bola;
- jumlah sentuhan;
- jumlah pemain bertahan;
- posisi awal pemain;
- jarak terhadap gawang; dan
- tingkat tekanan lawan.

Modifikasi tetap harus mempertahankan tujuan utama latihan dan prinsip integrasi aspek fisik, teknik, dan psikologis.

1. Lakukan Monitoring dan Evaluasi

Pelatih disarankan melakukan evaluasi secara berkala untuk mengetahui perkembangan pemain setelah mengikuti program latihan. Evaluasi dapat dilakukan terhadap:

- power otot tungkai;
- kecepatan berlari;
- akurasi shooting; dan
- kemampuan psikologis pemain.

Kemampuan psikologis dapat diamati melalui aspek kontrol emosi dan kecemasan, kepercayaan diri, konsentrasi, pengambilan keputusan, serta motivasi dan persistensi dalam melakukan tindakan menyerang.

Hasil evaluasi dapat digunakan sebagai dasar untuk mempertahankan, memodifikasi, atau meningkatkan tingkat kesulitan program latihan.

1. Gunakan Buku Secara Fleksibel dan Kontekstual

Model latihan dalam buku ini bukan merupakan pola yang harus diterapkan secara kaku. Pelatih memiliki ruang untuk melakukan penyesuaian berdasarkan karakteristik tim dan pemain. Namun, penyesuaian hendaknya tetap mempertahankan prinsip utama model, yaitu mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis dalam situasi latihan shooting yang sesuai dengan kebutuhan pemain penyerang.

Dengan mengikuti petunjuk penggunaan tersebut, diharapkan pelatih dapat menerapkan model latihan secara lebih sistematis, aman, progresif, dan sesuai dengan tujuan pengembangan performa pemain sepakbola posisi penyerang.

BAB I

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang menuntut pemain untuk mampu mengintegrasikan berbagai komponen performa dalam situasi yang terus berubah. Keberhasilan pemain dalam pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, kemampuan membaca situasi permainan, serta kesiapan psikologis dalam menghadapi tekanan. Tuntutan tersebut menjadi semakin penting bagi pemain yang menempati posisi penyerang karena pemain penyerang memiliki tanggung jawab utama dalam menciptakan peluang dan menyelesaikan serangan menjadi gol.

Pemain penyerang dituntut mampu melakukan berbagai tindakan dalam waktu yang relatif singkat. Dalam satu rangkaian serangan, pemain dapat melakukan gerakan eksplosif, sprint menuju ruang yang tersedia, menerima dan mengontrol bola, membaca posisi lawan dan rekan, kemudian menentukan tindakan yang paling efektif. Pada situasi tertentu pemain harus segera melakukan *shooting*, sedangkan pada situasi lainnya pemain perlu memilih alternatif seperti *passing* atau *cutback* ketika ruang untuk melakukan penyelesaian langsung tidak tersedia. Dengan demikian, tindakan *shooting* dalam pertandingan sebenarnya tidak terjadi

sebagai keterampilan yang berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil dari rangkaian aktivitas fisik, teknik, dan psikologis yang saling berkaitan.

Kemampuan *shooting*, khususnya akurasi dalam mengarahkan bola menuju sasaran, merupakan salah satu kemampuan penting bagi pemain penyerang. Namun, kualitas *shooting* tidak hanya dipengaruhi oleh teknik menendang. Dalam pertandingan, seorang pemain sering harus melakukan *shooting* setelah melakukan sprint, menerima bola yang bergerak, menghadapi tekanan pemain bertahan, dan memiliki waktu yang terbatas untuk menentukan tindakan. Situasi tersebut menyebabkan pemain harus mampu mempertahankan kualitas teknik meskipun berada dalam kondisi fisik dan psikologis yang menuntut.

Dalam praktik latihan, *shooting* masih sering dilatih secara terpisah dari konteks permainan. Pemain melakukan tendangan terhadap bola yang telah ditempatkan pada posisi tertentu, tanpa aktivitas fisik sebelumnya, dengan ruang yang relatif bebas, dan tanpa tekanan pemain bertahan. Bentuk latihan seperti ini memang bermanfaat untuk membangun dasar teknik, namun belum sepenuhnya mencerminkan situasi yang sebenarnya dihadapi pemain penyerang dalam pertandingan. Akibatnya, terdapat kesenjangan antara situasi latihan dan tuntutan permainan.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya bentuk latihan yang tidak hanya berorientasi pada pengulangan

teknik *shooting*, tetapi juga mengintegrasikan berbagai unsur yang menyertainya dalam permainan. Latihan perlu dirancang agar pemain terbiasa melakukan penyelesaian dalam kondisi yang dinamis, diawali dengan aktivitas fisik, diikuti pergerakan cepat, penguasaan bola dalam ruang terbatas, serta pengambilan keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Selain itu, latihan juga perlu memberikan variasi situasi agar pemain mampu beradaptasi terhadap perubahan kondisi di lapangan.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, dikembangkan model latihan shooting holistik untuk pemain penyerang. Model ini menggunakan pendekatan latihan yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis dalam satu rangkaian aktivitas menyerang. Pendekatan holistik dimaksudkan agar latihan tidak dilakukan secara terpisah-pisah, melainkan dalam satu kesatuan situasi yang menyerupai kondisi permainan sebenarnya.

Pada aspek fisik, model latihan memberikan stimulus terutama terhadap power otot tungkai dan kecepatan berlari. Pemain diberikan berbagai aktivitas eksplosif seperti *hurdle jump*, *half squat*, dan bentuk latihan lainnya yang dilanjutkan dengan sprint maksimal. Sprint tidak selalu dilakukan dalam lintasan yang tetap, tetapi dapat disesuaikan dengan arah pergerakan bola sehingga pemain dituntut untuk cepat sekaligus adaptif terhadap situasi.

Pada aspek teknik, pemain tidak langsung melakukan *shooting* dari posisi diam. Setelah melakukan aktivitas fisik dan sprint, pemain harus menerima bola, melakukan *first touch*, mengontrol bola dalam jumlah sentuhan yang terbatas, kemudian melakukan penyelesaian akhir. Pembatasan jumlah sentuhan digunakan untuk melatih efisiensi kontrol dan mempercepat transisi dari menerima bola menuju tindakan akhir. Dengan demikian, latihan *shooting* menjadi lebih dinamis dan menyerupai situasi pertandingan.

Model latihan ini juga memberikan perhatian pada aspek psikologis pemain. Dalam proses latihan, pemain dituntut untuk tetap fokus, tenang, dan percaya diri dalam kondisi yang berubah-ubah. Pemain tidak selalu diarahkan untuk melakukan *shooting*, tetapi harus mampu memilih tindakan yang paling tepat sesuai situasi. Ketika ruang tembak tersedia, pemain dapat melakukan penyelesaian ke gawang, sedangkan ketika terdapat opsi yang lebih menguntungkan, pemain dapat memilih untuk mengoper atau melakukan *cutback*.

Situasi tersebut melatih kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) karena pemain harus membaca kondisi permainan, menilai pilihan yang tersedia, dan menentukan tindakan secara mandiri. Proses ini menjadikan pemain lebih aktif dalam memahami permainan, bukan sekadar mengikuti instruksi yang sudah ditentukan sebelumnya.

Tekanan dalam latihan juga dikembangkan secara bertahap melalui keberadaan pemain bertahan. Pada tahap awal, pemain bertahan hanya memberikan gangguan tanpa melakukan perebutan bola secara penuh. Selanjutnya, tingkat tekanan ditingkatkan sehingga pemain penyerang harus menghadapi situasi yang lebih kompetitif. Perubahan ini membuat pemain terbiasa menghadapi ruang dan waktu yang semakin terbatas, sehingga kemampuan teknis dan mentalnya terasah secara bersamaan.

Pendekatan tersebut menjadi dasar penggunaan istilah holistik dalam model latihan ini. Holistik dalam konteks ini berarti bahwa latihan tidak hanya berfokus pada satu aspek kemampuan, tetapi menggabungkan berbagai komponen yang saling mendukung dalam satu rangkaian aktivitas. Dengan demikian, pemain tidak hanya berlatih teknik *shooting*, tetapi juga mengembangkan kemampuan fisik, pengambilan keputusan, serta kesiapan mental dalam satu kesatuan proses latihan.

Buku ini disusun sebagai bentuk panduan praktis bagi pelatih dalam menerapkan model latihan shooting holistik. Di dalamnya disajikan berbagai bentuk latihan yang dapat digunakan secara bertahap, mulai dari latihan tanpa tekanan hingga latihan dengan situasi yang lebih kompleks. Setiap model latihan dirancang agar mudah dipahami dan diterapkan di lapangan, serta dapat

disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat kemampuan pemain.

Melalui buku ini, diharapkan pelatih memiliki alternatif pendekatan latihan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan tuntutan permainan modern. Latihan *shooting* tidak lagi dipandang sebagai keterampilan yang berdiri sendiri, tetapi sebagai bagian dari rangkaian proses permainan yang melibatkan pergerakan, penguasaan bola, pengambilan keputusan, dan penyelesaian akhir.

Pada akhirnya, pengembangan pemain penyerang tidak cukup hanya berfokus pada kemampuan menendang bola ke gawang, tetapi juga pada kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis. Oleh karena itu, model latihan *shooting* holistik ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam meningkatkan kualitas latihan dan performa pemain sepakbola, khususnya pada posisi penyerang.

A. Karakteristik Sepakbola Modern

Sepakbola modern merupakan permainan yang bersifat dinamis, kompleks, dan berlangsung dalam situasi yang terus berubah. Selama pertandingan, pemain tidak hanya dituntut mampu menguasai keterampilan teknik, tetapi juga harus mampu melakukan berbagai aktivitas fisik berintensitas tinggi, memahami situasi permainan, mengambil keputusan dalam waktu singkat, serta

mempertahankan kualitas tindakan ketika berada di bawah tekanan. Dengan demikian, performa sepakbola merupakan hasil interaksi berbagai komponen yang meliputi aspek fisik, teknik, taktik, kognitif, dan psikologis. Kajian terbaru mengenai tuntutan latihan sepakbola juga menegaskan bahwa performa pemain terbentuk melalui interaksi dinamis antara dimensi fisik, teknis, taktis, dan psikologis.

Secara fisik, sepakbola memiliki karakteristik aktivitas intermiten, yaitu pemain secara berulang melakukan pergantian antara aktivitas berintensitas rendah, sedang, dan tinggi selama pertandingan. Aktivitas tersebut mencakup berjalan, jogging, berlari, melakukan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, hingga sprint dengan intensitas tinggi. Kajian terhadap tuntutan pertandingan menunjukkan bahwa pemain sepakbola dapat menempuh jarak yang cukup besar selama pertandingan, dengan sebagian aktivitas dilakukan dalam intensitas rendah tetapi diselingi berbagai aksi berintensitas tinggi yang memiliki peranan penting dalam permainan.

Akselerasi dan deselerasi juga menjadi karakteristik penting permainan. Pemain tidak hanya berlari dengan kecepatan konstan, tetapi terus-menerus meningkatkan dan menurunkan kecepatan sesuai dengan perubahan situasi permainan. Aktivitas ini memberikan tuntutan neuromuskular

yang besar karena pemain harus mampu menghasilkan gaya dengan cepat ketika melakukan akselerasi dan mengendalikan tubuh ketika melakukan perlambatan. *Systematic review* dan meta-analisis mengenai olahraga beregu menunjukkan bahwa akselerasi dan deselerasi berintensitas tinggi merupakan bagian penting dari tuntutan pertandingan yang harus diperhatikan dalam proses latihan.

Karakteristik fisik tersebut berkaitan erat dengan tuntutan taktik permainan. Pemain melakukan sprint bukan hanya untuk mencapai kecepatan maksimal, melainkan untuk tujuan tertentu, seperti mengejar bola, menutup ruang, melakukan penetrasi, memberikan dukungan kepada rekan, melakukan transisi dari bertahan ke menyerang, atau merespons perubahan penguasaan bola. Oleh karena itu, aktivitas fisik dalam sepakbola tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari konteks permainan. Studi pada sepakbola elite menunjukkan bahwa tuntutan fisik dapat berbeda berdasarkan fase permainan dan posisi pemain di lapangan. Dari aspek taktik, sepakbola modern ditandai oleh dinamika yang tinggi antara fase menyerang, bertahan, dan transisi. Sebuah tim dapat berubah dari kondisi menguasai bola menjadi bertahan hanya dalam hitungan detik. Sebaliknya, keberhasilan merebut bola dapat segera diikuti dengan upaya menyerang

ruang yang ditinggalkan lawan. Laporan teknis UEFA EURO 2024 menunjukkan penggunaan berbagai pendekatan dalam membangun serangan, menghadapi tekanan, dan memainkan bola melewati struktur pressing lawan. Pada level klub elite, analisis UEFA juga menunjukkan pentingnya pressing agresif, mobilitas pemain, dan fleksibilitas struktur permainan.

Kondisi tersebut menyebabkan ruang dan waktu yang dimiliki pemain untuk melakukan tindakan sering kali sangat terbatas. Ketika menerima bola, pemain harus mampu mengontrol bola, mengidentifikasi posisi rekan dan lawan, mengenali ruang yang tersedia, serta menentukan tindakan berikutnya dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu, kualitas teknik dalam sepakbola tidak cukup hanya dinilai dari kemampuan melakukan gerakan dalam kondisi tanpa tekanan. Keterampilan teknik perlu dapat dilakukan secara efektif ketika pemain bergerak, mengalami tekanan lawan, serta berada dalam situasi permainan yang tidak selalu dapat diprediksi.

Kemampuan teknis dan taktis juga memiliki hubungan yang erat. *First touch*, passing, dribbling, crossing, dan *shooting* tidak dilakukan tanpa tujuan, tetapi merupakan tindakan yang dipilih untuk menyelesaikan permasalahan permainan tertentu. Pemain harus menentukan teknik yang paling sesuai

berdasarkan informasi yang tersedia pada saat itu. Dengan demikian, keterampilan teknis dalam sepakbola modern perlu dikembangkan bersama dengan kemampuan membaca permainan dan mengambil keputusan.

Aspek pengambilan keputusan menjadi semakin penting karena lingkungan permainan bersifat terbuka dan berubah dengan cepat. Pemain harus terus memperoleh informasi mengenai arah bola, posisi lawan, posisi rekan, ruang yang tersedia, serta kemungkinan tindakan berikutnya. Informasi tersebut kemudian digunakan untuk menentukan respons yang dianggap paling efektif. Oleh sebab itu, kemampuan perseptual dan kognitif merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari performa pemain.

Sepakbola modern juga menempatkan tuntutan yang berbeda pada setiap posisi pemain. Penjaga gawang, pemain bertahan, gelandang, pemain sayap, dan penyerang memiliki karakteristik aktivitas dan tanggung jawab taktis yang tidak sepenuhnya sama. *Systematic scoping review* Sarmento et al. (2024) menunjukkan adanya perbedaan tuntutan fisik, fisiologis, dan teknis berdasarkan posisi bermain. Temuan tersebut menegaskan bahwa proses latihan perlu mempertimbangkan kebutuhan spesifik dari setiap posisi agar pemain dapat menjalankan tugasnya secara optimal dalam pertandingan.

Selain tuntutan fisik dan keterampilan permainan, pemain juga harus mampu mempertahankan performa dalam kondisi tekanan. Kesalahan, kehilangan bola, peluang yang gagal, tekanan lawan, perubahan skor, serta keterbatasan ruang dan waktu merupakan situasi yang dapat memengaruhi tindakan pemain. Oleh karena itu, konsentrasi, kepercayaan diri, kontrol emosi, motivasi, serta kemampuan mengambil keputusan menjadi bagian penting dalam mendukung performa selama pertandingan. Hal ini semakin memperkuat pandangan bahwa performa sepakbola tidak dapat dilihat hanya dari satu komponen kemampuan secara terpisah.

Perkembangan analisis pertandingan juga membuat proses kepelatihan semakin berbasis data. Teknologi pelacakan pemain memungkinkan pelatih mengevaluasi jarak tempuh, kecepatan, sprint, akselerasi, deselerasi, posisi pemain, hingga hubungan antara aktivitas fisik dan struktur permainan. UEFA, misalnya, melakukan analisis fisik secara terperinci pada EURO 2024 untuk menggambarkan *locomotor outputs* pemain selama kompetisi. Penggunaan informasi semacam ini memungkinkan proses latihan disusun semakin sesuai dengan tuntutan aktual pertandingan.

Berdasarkan karakteristik tersebut, proses latihan sepakbola perlu bergerak dari pendekatan

yang hanya mengembangkan kemampuan secara terpisah menuju latihan yang mampu menghubungkan berbagai komponen performa. Latihan fisik tetap diperlukan, demikian pula latihan teknik. Namun, pada tahap tertentu pemain perlu memperoleh pengalaman latihan yang mengintegrasikan aktivitas fisik, penguasaan teknik, pemahaman situasi, dan pengambilan keputusan dalam lingkungan yang menyerupai tuntutan permainan. Pendekatan latihan berbasis permainan seperti *small-sided games*, misalnya, banyak digunakan karena dapat memberikan stimulus multidimensional yang menggabungkan tuntutan fisik, teknis, taktis, dan kognitif.

Dengan demikian, karakteristik utama sepakbola modern terletak pada tingginya dinamika permainan, aktivitas fisik yang bersifat intermiten dan eksplosif, keterbatasan ruang dan waktu, perubahan situasi yang cepat, serta tuntutan untuk mengintegrasikan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis dalam setiap tindakan permainan. Karakteristik tersebut memiliki implikasi langsung terhadap proses kepelatihan. Pemain perlu dipersiapkan tidak hanya agar mampu melakukan suatu keterampilan, tetapi juga mampu melakukan keterampilan tersebut secara cepat, tepat, dan efektif sesuai dengan situasi yang dihadapi dalam pertandingan.

Bagi pemain penyerang, tuntutan tersebut menjadi semakin spesifik karena keberhasilan serangan sering ditentukan oleh kemampuan pemain melakukan tindakan eksplosif, menemukan dan memanfaatkan ruang, menerima bola dalam tekanan, serta menentukan pilihan penyelesaian dalam waktu yang sangat terbatas. Oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik sepakbola modern menjadi dasar penting sebelum membahas lebih lanjut mengenai peran dan tuntutan pemain penyerang.



Gambar. Infografis karakteristik sepakbola modern

B. Peran dan Tuntutan Pemain Penyerang

Pemain penyerang memiliki peran penting dalam struktur permainan sepakbola karena berada pada posisi yang paling dekat dengan tujuan utama serangan, yaitu menciptakan peluang dan

menghasilkan gol. Meskipun tanggung jawab setiap penyerang dapat berbeda sesuai dengan sistem dan strategi yang digunakan tim, secara umum pemain pada posisi ini dituntut mampu memberikan ancaman terhadap pertahanan lawan melalui pergerakan tanpa bola, penetrasi ke ruang, penerimaan bola, kombinasi dengan rekan, serta penyelesaian akhir. Kajian mengenai tuntutan berdasarkan posisi bermain menunjukkan bahwa setiap posisi dalam sepakbola memiliki karakteristik fisik, fisiologis, dan teknis yang berbeda sehingga proses latihan perlu disesuaikan dengan tuntutan spesifik dari masing-masing posisi.

Dalam sepakbola modern, peran pemain penyerang tidak lagi terbatas pada menunggu bola di sekitar kotak penalti. Penyerang dituntut aktif bergerak untuk menciptakan ruang bagi dirinya maupun rekan satu tim. Pergerakan dapat dilakukan dengan masuk ke ruang di belakang garis pertahanan, bergerak melebar, turun untuk menerima bola, melakukan perubahan arah, atau melakukan sprint untuk merespons umpan yang diberikan rekan. Oleh karena itu, efektivitas seorang penyerang sangat bergantung pada kemampuannya mengombinasikan pergerakan tanpa bola dengan kemampuan membaca perkembangan situasi permainan.

Dari aspek fisik, pemain penyerang membutuhkan kemampuan melakukan aktivitas berintensitas tinggi secara berulang. Penelitian mengenai tuntutan berdasarkan posisi menunjukkan bahwa pemain sayap dan penyerang termasuk kelompok yang banyak melakukan aktivitas berintensitas tinggi, terutama pada fase menyerang. Pada pemain menyerang, proporsi aktivitas intensitas tinggi juga banyak terjadi ketika tim sedang menguasai bola. Aktivitas tersebut mencakup sprint, akselerasi, deselerasi, perubahan arah, serta gerakan eksplosif yang sering muncul pada momen-momen penting pertandingan.

Kebutuhan tersebut menjadi semakin jelas ketika permainan memasuki fase transisi menyerang. Ketika tim berhasil mendapatkan kembali penguasaan bola, pemain penyerang sering menjadi pemain yang harus segera bergerak menuju ruang yang dapat dieksploitasi. Penelitian pada sepakbola elite menunjukkan bahwa transisi menyerang dan serangan cepat merupakan fase yang membutuhkan aktivitas berkecepatan tinggi untuk memperoleh keuntungan numerik maupun posisi sebelum struktur pertahanan lawan kembali terbentuk. Oleh karena itu, kemampuan melakukan akselerasi dan sprint bukan sekadar kemampuan fisik yang berdiri sendiri, tetapi merupakan bagian dari kemampuan

penyerang memanfaatkan ruang dan waktu dalam proses serangan.

Power otot tungkai juga menjadi komponen penting bagi pemain penyerang. Dalam berbagai situasi permainan, pemain membutuhkan kemampuan menghasilkan gaya secara cepat ketika melakukan akselerasi, perubahan arah, duel, lompatan, maupun tindakan eksplosif lainnya. Tuntutan sepakbola elite terhadap aksi berintensitas tinggi dan eksplosif terus menjadi perhatian dalam kajian performa karena aktivitas seperti sprint, akselerasi, dan deselerasi berkontribusi pada momen-momen penting pertandingan. Dengan demikian, kondisi fisik seorang penyerang perlu mendukung kemampuannya untuk melakukan tindakan teknik secara efektif setelah aktivitas eksplosif.

Selain kemampuan fisik, pemain penyerang harus memiliki kemampuan teknik yang baik. *First touch* yang efektif, kontrol bola, dribbling, passing, kombinasi permainan, serta *shooting* merupakan keterampilan yang digunakan dalam proses membangun dan menyelesaikan serangan. Tuntutan teknik pada pemain penyerang menjadi lebih kompleks karena tindakan tersebut sering dilakukan dalam kondisi bola bergerak, ruang terbatas, dan tekanan dari pemain bertahan. Analisis berdasarkan posisi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

tuntutan teknis yang nyata antarposisi, termasuk pada pemain depan, sehingga latihan perlu mencerminkan tugas teknis yang muncul dalam perannya di pertandingan.

Di antara berbagai kemampuan teknik tersebut, penyelesaian akhir menjadi salah satu karakteristik utama pemain penyerang. Dalam kajian mengenai periode permainan dengan tuntutan sangat tinggi, pemain depan tercatat sebagai posisi yang menghasilkan jumlah *shot* terbanyak dibandingkan posisi lainnya. Hal tersebut menegaskan bahwa penyerang memiliki tanggung jawab besar dalam mengubah proses serangan menjadi kesempatan mencetak gol. Namun, keberhasilan penyelesaian tidak hanya bergantung pada kemampuan menendang bola dengan keras. Pemain harus mampu memilih posisi, mengatur tubuh, menentukan sasaran, serta menyesuaikan tindakan terhadap posisi penjaga gawang dan pemain bertahan.

Pemain penyerang juga dituntut memiliki kemampuan membaca ruang. Ruang di sekitar area pertahanan lawan terus berubah akibat pergerakan pemain bertahan, rekan satu tim, dan bola. Ketika ruang terbuka, pemain harus mampu mengenali dan memanfaatkannya dengan cepat. Sebaliknya, ketika ruang *shooting* tertutup, pemain perlu memilih tindakan lain yang lebih efektif. Penelitian mengenai *Finishing Space Value* menunjukkan bahwa

keputusan dalam situasi penyelesaian muncul dari informasi spasial dan temporal yang terus berubah di sekitar pemain, sehingga pilihan untuk melakukan *shooting* sangat berkaitan dengan kondisi ruang yang tersedia pada saat tindakan akan dilakukan.

Oleh karena itu, pemain penyerang membutuhkan kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) yang baik. Dalam waktu yang relatif singkat, pemain dapat dihadapkan pada beberapa pilihan, seperti melakukan *shooting*, melewati lawan, memberikan *passing*, atau melakukan *cutback* kepada rekan yang berada pada posisi lebih menguntungkan. Keputusan yang tepat bukan hanya ditentukan oleh kecepatan pemain dalam bertindak, tetapi juga oleh kemampuannya mengidentifikasi informasi yang relevan dan memilih solusi yang paling efektif terhadap situasi permainan.

Tuntutan tersebut semakin besar ketika pemain memperoleh tekanan langsung dari lawan. Pemain bertahan berusaha mempersempit ruang, memperlambat pergerakan, mengarahkan pemain penyerang ke area tertentu, atau merebut bola. Dalam kondisi seperti ini, penyerang harus mampu mempertahankan penguasaan bola sekaligus mempersiapkan tindakan berikutnya. Dengan demikian, kualitas seorang penyerang tidak hanya terlihat ketika memiliki ruang yang luas, tetapi juga dari kemampuannya mempertahankan efektivitas

tindakan ketika ruang dan waktu semakin terbatas. Aspek psikologis menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari tuntutan tersebut. Pemain penyerang harus memiliki kepercayaan diri untuk mengambil peluang, mampu mempertahankan konsentrasi ketika berada di sekitar gawang, serta tetap tenang ketika mendapatkan tekanan. Selain itu, pemain harus mampu mengendalikan respons setelah mengalami kegagalan. Seorang penyerang dapat memperoleh beberapa peluang dalam pertandingan tetapi tidak semuanya menghasilkan gol. Oleh karena itu, kegagalan dalam satu kesempatan tidak boleh menyebabkan pemain kehilangan fokus, keberanian, maupun motivasi untuk kembali menciptakan peluang berikutnya.

Kemampuan psikologis juga berkaitan erat dengan pengambilan keputusan. Pemain yang berada di bawah tekanan dapat memiliki waktu yang sangat singkat untuk menentukan apakah akan melakukan *shooting* atau memilih tindakan lain. Kondisi tersebut membutuhkan konsentrasi, kepercayaan diri, serta kemampuan mempertahankan kejernihan berpikir. Dengan demikian, aspek psikologis pada pemain penyerang tidak dapat dipisahkan dari tindakan teknik dan taktik yang dilakukannya.

Peran penyerang dalam sepakbola modern juga mencakup kontribusi tanpa bola. Pada beberapa sistem permainan, penyerang menjadi pemain

pertama yang memberikan tekanan kepada lawan ketika kehilangan penguasaan bola. Ia dapat menutup jalur umpan, menekan pemain bertahan lawan, atau mengarahkan pembangunan serangan lawan ke area tertentu. Fase tekanan tinggi diketahui menjadi salah satu bagian penting dari permainan modern dan mempunyai tuntutan fisik yang tinggi. Oleh karena itu, penyerang modern perlu mampu melakukan transisi dari tugas menyerang menuju aktivitas tanpa bola secara cepat.

Berbagai tuntutan tersebut menunjukkan bahwa performa pemain penyerang merupakan hasil dari interaksi beberapa komponen. Kemampuan fisik memungkinkan pemain bergerak secara eksplosif dan mencapai ruang yang dibutuhkan; kemampuan teknik memungkinkan pemain mengontrol dan menyelesaikan bola; sedangkan kemampuan psikologis mendukung pemain untuk tetap fokus, percaya diri, dan mengambil keputusan dalam kondisi tekanan. Ketiga komponen tersebut muncul hampir secara bersamaan ketika pemain menghadapi situasi penyelesaian serangan.

Sebagai contoh, ketika sebuah umpan diarahkan ke ruang di belakang pertahanan lawan, pemain penyerang terlebih dahulu harus mengenali arah bola dan ruang yang tersedia. Selanjutnya, pemain melakukan akselerasi atau sprint untuk mencapai bola, mengontrol bola dengan *first touch* yang efektif,

mengamati posisi pemain bertahan dan penjaga gawang, kemudian menentukan apakah situasi tersebut memungkinkan untuk melakukan *shooting* atau membutuhkan pilihan tindakan lainnya. Seluruh proses tersebut dapat terjadi hanya dalam beberapa detik. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa tindakan pemain penyerang pada hakikatnya merupakan proses yang bersifat **holistik**, bukan rangkaian kemampuan yang bekerja secara terpisah.

Atas dasar tuntutan tersebut, latihan bagi pemain penyerang sebaiknya tidak hanya diarahkan pada penguasaan satu kemampuan secara terisolasi. Latihan perlu memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan aktivitas fisik, menerima dan mengontrol bola, membaca ruang, menghadapi tekanan, mengambil keputusan, dan melakukan penyelesaian dalam satu rangkaian aktivitas. Prinsip latihan spesifik posisi juga didukung oleh kajian yang menyimpulkan bahwa praktik latihan sepakbola perlu disusun berdasarkan kebutuhan masing-masing posisi agar pemain mampu memenuhi tanggung jawab taktisnya dalam pertandingan.

Dengan demikian, pemain penyerang dalam sepakbola modern dituntut memiliki kemampuan fisik yang eksplosif, keterampilan teknik yang efektif, kemampuan membaca ruang dan mengambil keputusan, serta kesiapan psikologis untuk melakukan tindakan di bawah tekanan. Dari seluruh

tuntutan tersebut, kemampuan melakukan penyelesaian akhir merupakan salah satu elemen yang sangat menentukan keberhasilan seorang penyerang. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya akan diarahkan pada pentingnya shooting dalam penyelesaian serangan.

C. Pentingnya Shooting dalam Penyelesaian Serangan

Shooting merupakan salah satu keterampilan utama dalam permainan sepakbola karena menjadi tindakan yang secara langsung digunakan untuk mengarahkan bola ke gawang dengan tujuan mencetak gol. Seluruh proses pembangunan serangan, mulai dari penguasaan bola, pergerakan pemain, kombinasi umpan, penetrasi ruang, hingga penciptaan peluang, pada akhirnya membutuhkan tindakan penyelesaian agar serangan dapat menghasilkan gol. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *shooting* secara efektif memiliki posisi yang sangat penting, khususnya bagi pemain penyerang.

Dalam pertandingan, keberhasilan sebuah tim tidak hanya ditentukan oleh seberapa lama tim menguasai bola, tetapi juga oleh kemampuannya mengubah penguasaan tersebut menjadi peluang dan gol. Penelitian Oliva-Lozano et al. menunjukkan bahwa indikator teknis-taktis yang berkaitan dengan

gol, penguasaan bola yang berakhir dengan gol, dan *shots on target* memiliki hubungan penting dengan keberhasilan tim dalam kompetisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan membawa sebuah serangan sampai menghasilkan tembakan yang berkualitas merupakan salah satu bagian penting dari performa pertandingan.

Bagi pemain penyerang, *shooting* memiliki fungsi yang semakin spesifik karena pemain pada posisi ini merupakan salah satu pemain yang paling sering berada pada area penyelesaian serangan. Penyerang dituntut tidak hanya mampu memperoleh posisi yang menguntungkan, tetapi juga memanfaatkan kesempatan yang muncul dalam waktu yang relatif singkat. Ketika peluang tersedia, keterlambatan dalam melakukan tindakan dapat memberikan kesempatan kepada pemain bertahan untuk menutup ruang atau kepada penjaga gawang untuk memperbaiki posisinya. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *shooting* perlu didukung oleh kecepatan dalam mengenali peluang dan melakukan eksekusi.

Namun, setiap kesempatan melakukan *shooting* memiliki tingkat kesulitan dan peluang keberhasilan yang berbeda. Penelitian Anzer dan Bauer yang mengembangkan model *expected goals* menunjukkan bahwa kualitas sebuah tembakan sangat dipengaruhi oleh situasi ketika tembakan dilakukan; dengan kata lain, tidak semua *shot* mempunyai kemungkinan

menghasilkan gol yang sama. Hal tersebut menegaskan bahwa kualitas penyelesaian serangan tidak cukup dinilai dari banyaknya *shooting*, tetapi juga dari kapan, dari mana, dan dalam kondisi seperti apa shooting dilakukan.

Jarak dan sudut terhadap gawang merupakan bagian penting dalam menentukan kualitas peluang. Penelitian Caldeira et al. mengenai *Finishing Space Value* menunjukkan bahwa posisi pemain, jarak terhadap gawang, sudut tembakan, serta kondisi ruang di sekitar pemain berhubungan dengan kemungkinan keberhasilan suatu penyelesaian. Pemain penyerang karena itu perlu mengenali ruang yang memberikan peluang penyelesaian terbaik sebelum memutuskan melakukan *shooting*.

Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa *shooting* tidak dapat dipisahkan dari kemampuan membaca ruang. Dalam situasi tertentu, pemain memiliki jalur tembakan yang terbuka dan dapat segera melakukan penyelesaian. Namun, pada situasi lain, pemain bertahan dapat menutup ruang sehingga peluang *shooting* menjadi lebih kecil. Dalam keadaan tersebut, penyerang perlu menentukan apakah tetap melakukan tembakan atau memilih tindakan lain seperti *passing* maupun *cutback* kepada rekan yang memiliki posisi lebih menguntungkan.

Dengan demikian, *shooting* juga berkaitan erat dengan proses pengambilan keputusan (*decision*

making). Pemain tidak hanya harus mampu melakukan teknik menendang bola dengan benar, tetapi juga menentukan apakah situasi yang dihadapinya merupakan kesempatan yang tepat untuk melakukan *shooting*. Keputusan tersebut harus dibuat berdasarkan informasi yang terus berubah, seperti posisi bola, posisi penjaga gawang, tekanan pemain bertahan, ruang tembak, serta posisi rekan satu tim.

Shooting sebagai Hasil Rangkaian Gerak

Dalam pertandingan, *shooting* jarang dilakukan dalam keadaan pemain sepenuhnya diam dan memiliki waktu yang panjang untuk mempersiapkan tendangan. Sebelum melakukan penyelesaian, pemain sering melakukan berbagai aktivitas seperti berlari, sprint, perubahan arah, duel, atau pergerakan untuk mencari ruang. Analisis terhadap tindakan yang mendahului terciptanya gol menunjukkan bahwa gerakan maju berupa berjalan, jogging, berlari, atau sprint merupakan pola pergerakan yang paling sering ditemukan sebelum terjadinya gol, disertai tindakan seperti deselerasi dan perubahan arah.

Hal tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan *shooting* dalam pertandingan mempunyai hubungan dengan kondisi fisik pemain sebelum melakukan penyelesaian. Pemain harus mampu melakukan pergerakan untuk mencapai

ruang, menerima bola, kemudian mempertahankan kualitas teknik ketika melakukan tembakan. Dengan kata lain, keberhasilan penyelesaian akhir merupakan hasil dari rangkaian aktivitas, bukan hanya kualitas gerakan kaki ketika menendang bola.



Aktivitas fisik sebelum *shooting* juga dapat memengaruhi kualitas penyelesaian apabila pemain tidak mampu mempertahankan performanya. Radman et al. menemukan bahwa tekanan fisiologis dengan intensitas tinggi dapat menurunkan performa tendangan sepakbola, termasuk kualitas akurasi dan kecepatan bola. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya mempersiapkan pemain agar mampu melakukan tindakan teknik secara efektif setelah mengalami aktivitas fisik berintensitas

tinggi. Oleh karena itu, latihan *shooting* bagi pemain penyerang sebaiknya tidak hanya dilakukan ketika kondisi pemain sepenuhnya segar. Pada tahap tertentu, pemain perlu memperoleh pengalaman melakukan penyelesaian setelah aktivitas seperti gerakan eksplosif, akselerasi, atau sprint. Hal ini bertujuan agar keterampilan *shooting* dapat diterapkan dalam kondisi yang lebih mendekati tuntutan pertandingan.

Shooting dan Kualitas First Touch

Keberhasilan *shooting* juga sangat dipengaruhi oleh tindakan yang dilakukan sebelum tendangan. *First touch* yang baik memungkinkan pemain menempatkan bola pada posisi yang mendukung tindakan berikutnya. Sebaliknya, sentuhan pertama yang terlalu jauh, terlalu dekat, atau tidak sesuai arah pergerakan dapat menyebabkan pemain membutuhkan tambahan waktu untuk memperbaiki posisi bola. Waktu tambahan tersebut dapat memberikan kesempatan kepada lawan untuk melakukan tekanan dan menutup ruang.

Bagi pemain penyerang, efisiensi sentuhan menjadi semakin penting ketika berada di sekitar kotak penalti. Semakin sedikit waktu yang digunakan untuk mempersiapkan bola, semakin cepat pemain dapat melakukan penyelesaian apabila peluang tersedia. Analisis pertandingan Mitrotasios et al. menunjukkan bahwa penyelesaian satu sentuhan

memiliki peluang menghasilkan gol yang lebih besar daripada penyelesaian dengan beberapa sentuhan, khususnya ketika dilakukan dari dalam area penalti; *cross* dan *cutback* juga menjadi situasi yang mendukung keberhasilan penyelesaian satu sentuhan. Temuan tersebut bukan berarti bahwa semua situasi harus diselesaikan dalam satu sentuhan. Dalam kondisi tertentu pemain membutuhkan dua atau tiga sentuhan untuk memperoleh posisi bola dan tubuh yang lebih baik. Hal yang lebih penting adalah kemampuan pemain menggunakan jumlah sentuhan secara efisien sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Akurasi sebagai Komponen Utama Shooting

Selain kecepatan dalam melakukan penyelesaian, akurasi menjadi komponen penting dalam keberhasilan *shooting*. Tendangan yang keras belum tentu memberikan peluang mencetak gol apabila tidak diarahkan pada ruang sasaran yang tepat. Pemain harus mampu mengontrol arah bola dan menempatkan tembakan pada bagian gawang yang sulit dijangkau penjaga gawang. Akurasi tersebut menjadi semakin menantang ketika pemain melakukan *shooting* dalam kondisi tekanan dan aktivitas fisik sebelumnya. Penelitian Smith et al. menunjukkan bahwa kelelahan mental dapat menurunkan kecepatan dan akurasi *shooting* pemain sepakbola. Temuan ini memperlihatkan bahwa

kualitas penyelesaian akhir tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknik, tetapi juga dengan kemampuan pemain mempertahankan konsentrasi dan kualitas tindakan ketika menghadapi tuntutan psikologis. Oleh karena itu, *shooting* dalam konteks pertandingan merupakan keterampilan yang memiliki komponen fisik, teknik, dan psikologis secara bersamaan. Dari sisi fisik, pemain membutuhkan power, akselerasi, dan kecepatan untuk mencapai ruang penyelesaian. Dari sisi teknik, pemain membutuhkan *first touch*, kontrol bola, posisi tubuh, serta kemampuan menendang dengan akurat. Dari sisi psikologis, pemain membutuhkan konsentrasi, kepercayaan diri, ketenangan, dan kemampuan mengambil keputusan di bawah tekanan.

Shooting sebagai Bagian dari Pengambilan Keputusan

Penting pula dipahami bahwa penyelesaian serangan tidak selalu berarti pemain harus melakukan *shooting* setiap kali menerima bola di area menyerang. Pemain yang efektif harus mampu membedakan antara kesempatan untuk menembak dan situasi yang lebih menguntungkan untuk menciptakan peluang bagi rekan. Dalam situasi ruang tembak terbuka, keputusan *shooting* dapat menjadi pilihan yang tepat. Namun, apabila pemain bertahan menutup jalur menuju gawang sementara terdapat

rekan pada posisi lebih menguntungkan, *cutback* atau *passing* dapat memiliki nilai yang lebih tinggi. Karena itu, efektivitas seorang penyerang tidak hanya diukur dari seberapa sering ia melakukan *shooting*, tetapi juga dari kemampuannya memilih waktu dan situasi yang tepat untuk melakukan penyelesaian.

Konsep tersebut sejalan dengan pendekatan *Finishing Space Value*, yang menunjukkan bahwa keputusan melakukan tembakan dapat dipahami berdasarkan interaksi antara pemain dan ruang penyelesaian yang tersedia. Dengan demikian, latihan bagi pemain penyerang perlu memberikan kesempatan untuk belajar mengidentifikasi ruang dan membandingkan beberapa alternatif tindakan, bukan sekadar melaksanakan perintah untuk selalu melakukan *shooting*.

Implikasi terhadap Proses Latihan

Berdasarkan uraian tersebut, *shooting* perlu dipahami sebagai tahap akhir dari proses menyerang yang kompleks. Sebelum melakukan tendangan, pemain dapat mengalami tuntutan fisik, menerima bola dalam kondisi bergerak, melakukan *first touch*, menghadapi tekanan pemain bertahan, membaca posisi penjaga gawang, menentukan ruang sasaran, serta memilih tindakan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, latihan *shooting* yang hanya dilakukan melalui tendangan berulang terhadap bola yang diam memiliki keterbatasan apabila digunakan sebagai

satu-satunya bentuk latihan penyelesaian akhir. Latihan dasar semacam itu tetap diperlukan untuk membangun dan memperbaiki teknik, tetapi pemain juga membutuhkan latihan yang menempatkan *shooting* dalam konteks permainan yang lebih dinamis.

Bagi pemain penyerang, bentuk latihan ideal perlu memberikan pengalaman melakukan aktivitas fisik sebelum menerima bola, sprint menuju ruang, first touch, penguasaan bola dengan jumlah sentuhan terbatas, pengamatan terhadap ruang dan lawan, pengambilan keputusan, serta shooting sebagai tindakan penyelesaian. Bentuk tersebut memungkinkan pemain tidak hanya berlatih melakukan tendangan, tetapi belajar menyelesaikan serangan sebagai suatu proses yang utuh.

Dengan demikian, pentingnya shooting dalam penyelesaian serangan tidak hanya terletak pada kemampuannya menghasilkan gol, tetapi juga pada kedudukannya sebagai hasil akhir dari integrasi kemampuan fisik, teknik, perseptual, pengambilan keputusan, dan psikologis pemain. Pemahaman tersebut menjadi dasar penting dalam penyusunan latihan bagi pemain penyerang. Namun, dalam praktik kepelatihan, latihan *shooting* masih sering dilakukan dalam bentuk yang relatif terisolasi dari tuntutan tersebut. Kondisi inilah yang selanjutnya

menjadi dasar pembahasan mengenai permasalahan latihan shooting konvensional.

D. Permasalahan Latihan Shooting Konvensional

Latihan *shooting* merupakan bagian penting dalam proses pembinaan pemain sepakbola, khususnya pemain pada posisi penyerang. Dalam praktik kepelatihan, latihan *shooting* sering dilakukan melalui bentuk latihan yang sederhana dan berulang, seperti pemain menerima bola dari pelatih atau rekan, kemudian melakukan tendangan ke arah gawang dari posisi tertentu. Bentuk latihan tersebut tetap bermanfaat, terutama untuk memperbaiki teknik dasar menendang, koordinasi gerak, posisi kaki tumpu, perkenaan bola, dan arah tendangan. Namun, apabila digunakan secara dominan dan terus-menerus, latihan seperti ini memiliki keterbatasan dalam mempersiapkan pemain menghadapi situasi penyelesaian serangan yang sebenarnya.

Permasalahan utama latihan *shooting* konvensional adalah situasi latihan yang cenderung statis dan mudah diprediksi. Pemain sering telah mengetahui dari mana bola akan datang, arah pergerakan yang harus dilakukan, serta lokasi tempat melakukan *shooting*. Kondisi tersebut menyebabkan pemain dapat mempersiapkan tindakannya sejak awal tanpa harus membaca perubahan situasi

permainan. Padahal, dalam pertandingan, pemain penyerang tidak selalu mengetahui dengan pasti arah bola, posisi lawan, ruang yang tersedia, maupun tindakan yang harus dipilih sebelum situasi tersebut benar-benar terjadi.

Dalam permainan sebenarnya, *shooting* merupakan tindakan yang muncul setelah rangkaian aktivitas sebelumnya. Pemain dapat melakukan sprint untuk mengejar umpan, melakukan perubahan arah, berduel dengan lawan, menerima bola bergerak, kemudian melakukan kontrol sebelum melakukan penyelesaian. Sebaliknya, pada latihan konvensional, *shooting* sering dilakukan ketika pemain berada dalam kondisi relatif segar dan tanpa aktivitas fisik berintensitas tinggi sebelumnya. Perbedaan tersebut dapat menciptakan kesenjangan antara situasi latihan dan tuntutan pertandingan.

Shooting Dilatih Secara Terpisah dari Tuntutan Fisik

Salah satu keterbatasan latihan konvensional adalah pemisahan yang terlalu jelas antara latihan fisik dan latihan teknik. Pemain dapat terlebih dahulu menyelesaikan latihan fisik, kemudian pada sesi berbeda melakukan latihan *shooting*. Pendekatan tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan komponen tertentu secara khusus, tetapi belum sepenuhnya memberikan pengalaman melakukan

shooting setelah aktivitas eksplosif sebagaimana sering terjadi dalam pertandingan.

Dalam situasi pertandingan, pemain penyerang dapat melakukan akselerasi atau sprint sebelum mendapatkan kesempatan melakukan penyelesaian. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *shooting* perlu dipertahankan meskipun pemain sebelumnya telah melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi. Apabila pemain hanya terbiasa melakukan *shooting* dalam kondisi tanpa tuntutan fisik sebelumnya, transfer keterampilan terhadap kondisi pertandingan dapat menjadi kurang optimal.

Bola dan Arah Pergerakan Terlalu Mudah Diprediksi

Pada latihan *shooting* konvensional, pola suplai bola sering diberikan dengan arah, jarak, dan kecepatan yang hampir sama dalam setiap repetisi. Pemain mengetahui lokasi bola akan diterima sehingga hanya perlu mengulang gerakan yang telah ditentukan.

Dalam pertandingan, kondisi tersebut jarang terjadi secara identik. Bola dapat diberikan dari sisi kanan, kiri, tengah, melalui umpan pendek, umpan silang, *through pass*, maupun *long pass*. Kecepatan dan arah bola juga dapat berubah sesuai dengan situasi permainan. Oleh sebab itu, pemain penyerang perlu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan

arah dan kecepatan pergerakan terhadap karakteristik bola yang diterima.

Apabila latihan terlalu dapat diprediksi, pemain dapat menjadi terampil dalam menyelesaikan pola latihan tertentu, tetapi belum tentu memiliki kemampuan adaptasi yang sama ketika pola permainan berubah.

First Touch Kurang Mendapatkan Perhatian

Dalam beberapa bentuk latihan konvensional, pemain langsung melakukan *shooting* terhadap bola yang telah ditempatkan atau bola yang diberikan dalam kondisi sangat nyaman. Situasi tersebut mengurangi tuntutan terhadap kualitas *first touch*.

Padahal, dalam permainan, sentuhan pertama sering menentukan keberhasilan tindakan berikutnya. *First touch* yang baik dapat mengarahkan bola ke ruang yang mendukung *shooting*, sedangkan sentuhan yang kurang efektif dapat membuat pemain membutuhkan waktu tambahan untuk menguasai bola. Waktu tambahan tersebut dapat dimanfaatkan pemain bertahan untuk mempersempit ruang atau melakukan perebutan bola. Oleh karena itu, latihan *shooting* yang terlalu banyak menggunakan bola statis dapat mengurangi kesempatan pemain untuk mengembangkan hubungan antara menerima bola, mengontrol bola, dan melakukan penyelesaian akhir.

Tidak Adanya Keterbatasan Ruang dan Waktu

Permasalahan lain adalah pemain sering diberikan waktu yang cukup panjang untuk mempersiapkan *shooting*. Pemain dapat menerima bola, melakukan beberapa kali sentuhan, memperbaiki posisi tubuh, kemudian melakukan tendangan tanpa tekanan berarti. Kondisi pertandingan justru sering memberikan situasi yang berlawanan. Pemain penyerang memiliki waktu yang sangat terbatas karena pemain bertahan berusaha menutup ruang dan mendekati bola. Semakin dekat dengan gawang, ruang gerak pemain dapat semakin sempit dan keputusan harus dilakukan semakin cepat. Oleh karena itu, latihan yang tidak memberikan keterbatasan ruang maupun waktu belum sepenuhnya mengembangkan kemampuan pemain untuk melakukan penyelesaian secara efektif ketika berada dalam tekanan. Pembatasan jumlah sentuhan, misalnya maksimal dua atau tiga sentuhan, dapat digunakan untuk menciptakan kondisi yang menuntut pemain melakukan kontrol dan persiapan *shooting* dengan lebih efisien.

Minimnya Tekanan Pemain Bertahan

Latihan *shooting* konvensional juga sering dilakukan tanpa keberadaan pemain bertahan. Pemain hanya berhadapan dengan bola, gawang, dan penjaga gawang. Kondisi tersebut memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan teknik

dengan lebih leluasa, tetapi belum menggambarkan tekanan yang muncul dalam pertandingan. Dalam situasi sebenarnya, pemain bertahan dapat melakukan *delay*, mempersempit sudut tembak, menutup jalur menuju gawang, memberikan kontak tubuh, atau berusaha merebut bola. Keberadaan lawan menyebabkan pemain penyerang harus mempertahankan kontrol bola sekaligus menentukan tindakan berikutnya dalam waktu yang singkat.

Tidak adanya tekanan lawan juga dapat menyebabkan pemain kurang terbiasa melakukan *shooting* ketika ruang semakin sempit. Oleh karena itu, tekanan pemain bertahan perlu dimasukkan secara bertahap dalam latihan, mulai dari penghalang statis, pemain bertahan yang hanya melakukan *delay*, hingga pemain bertahan yang diperbolehkan merebut bola secara aktif.

Pengambilan Keputusan Kurang Terlatih

Pada latihan konvensional, pemain biasanya telah mengetahui bahwa tindakan akhir yang harus dilakukan adalah *shooting*. Setelah mendapatkan bola, pemain tidak perlu menentukan alternatif tindakan karena instruksi sudah ditetapkan sejak awal.

Padahal, dalam pertandingan, melakukan *shooting* tidak selalu menjadi pilihan yang paling efektif. Pemain perlu mempertimbangkan ruang,

posisi penjaga gawang, tekanan pemain bertahan, serta keberadaan rekan satu tim. Dalam kondisi tertentu, pemain dapat melakukan *shooting*, sedangkan pada kondisi lainnya *passing* atau *cutback* dapat menjadi pilihan yang lebih menguntungkan. Jika setiap repetisi selalu berakhir dengan *shooting*, pemain lebih banyak melatih pelaksanaan teknik daripada proses pengambilan keputusan. Akibatnya, pemain dapat memiliki kemampuan menendang yang baik, tetapi belum tentu mampu menentukan kapan harus shooting dan kapan harus memilih alternatif lain.

Tuntutan Psikologis Relatif Rendah

Situasi latihan yang terlalu nyaman juga membuat tuntutan psikologis menjadi relatif rendah. Ketika tidak ada tekanan lawan, keterbatasan waktu, maupun konsekuensi dari pilihan tindakan, pemain tidak terlalu dituntut untuk mengendalikan kecemasan, mempertahankan konsentrasi, atau mengambil keputusan dengan percaya diri. Dalam pertandingan, pemain penyerang sering menghadapi kondisi yang berbeda. Kesempatan mencetak gol dapat muncul hanya dalam waktu singkat. Pemain harus tetap tenang ketika pemain bertahan mendekat, tetap fokus setelah melakukan aktivitas fisik intensif, serta memiliki keyakinan untuk mengambil keputusan dalam situasi yang tidak selalu ideal. Pemain juga harus mampu merespons

kegagalan. Tidak setiap *shooting* menghasilkan gol. Penyerang dituntut tetap percaya diri dan termotivasi untuk kembali menciptakan peluang berikutnya. Karakteristik psikologis tersebut sulit dikembangkan apabila latihan selalu berlangsung dalam kondisi yang mudah dan dapat diprediksi.

Kurangnya Hubungan antara Shooting dan Situasi Permainan

Keterbatasan berbagai bentuk latihan konvensional pada akhirnya berkaitan dengan tingkat representasi terhadap pertandingan. Latihan dapat mengembangkan kemampuan teknik tertentu dengan baik, tetapi pemain tetap membutuhkan pengalaman menerapkan teknik tersebut dalam situasi yang lebih kompleks.

Perlu ditegaskan bahwa latihan *shooting* konvensional bukan berarti tidak diperlukan. Latihan tanpa tekanan tetap penting pada tahap pembelajaran teknik, koreksi gerakan, atau ketika pelatih ingin memberikan pengulangan dalam jumlah besar. Permasalahannya muncul ketika bentuk latihan tersebut menjadi satu-satunya metode untuk mempersiapkan kemampuan penyelesaian pemain.

Latihan sebaiknya berkembang secara bertahap. Setelah pemain memahami teknik dasar, kondisi latihan dapat ditingkatkan melalui bola bergerak, aktivitas fisik sebelum menerima bola, variasi arah suplai bola, pembatasan jumlah sentuhan,

penggunaan *mannequin*, tekanan pemain bertahan, serta pilihan antara *shooting* dan tindakan lainnya. Dengan demikian, permasalahan latihan *shooting* konvensional bukan terletak pada latihan teknik itu sendiri, tetapi pada keterbatasannya dalam merepresentasikan kompleksitas situasi penyelesaian serangan apabila dilakukan secara terisolasi. Pemain penyerang membutuhkan latihan yang tidak hanya mengulang gerakan menendang, tetapi juga mengembangkan kemampuan bergerak, menerima bola, membaca ruang, menghadapi tekanan, mengambil keputusan, serta melakukan penyelesaian dalam satu rangkaian aktivitas.

Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya pendekatan latihan yang lebih terintegrasi. Latihan *shooting* perlu dirancang agar komponen fisik, teknik, dan psikologis tidak selalu dipisahkan, tetapi dapat muncul secara bersamaan dalam situasi yang mendekati tuntutan permainan. Atas dasar inilah pendekatan latihan *shooting* holistik menjadi penting untuk dikembangkan bagi pemain sepakbola posisi penyerang.

Permasalahan Latihan Shooting Konvensional



E. Pentingnya Pendekatan Latihan Holistik

Sepakbola merupakan permainan yang menuntut pemain melakukan berbagai aktivitas secara terintegrasi dalam situasi yang terus berubah. Seorang pemain tidak hanya dituntut mampu berlari cepat atau melakukan teknik dengan baik secara terpisah, tetapi harus mampu menggunakan kemampuan tersebut pada waktu dan situasi yang tepat. Dalam satu rangkaian serangan, pemain dapat melakukan aktivitas eksplosif, sprint menuju ruang, menerima bola, melakukan *first touch*, mengamati posisi lawan dan rekan, kemudian mengambil keputusan sebelum melakukan penyelesaian akhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa performa

dalam sepakbola terbentuk melalui interaksi berbagai komponen kemampuan, bukan hanya satu komponen yang bekerja secara terisolasi

Bagi pemain penyerang, kebutuhan terhadap integrasi tersebut menjadi semakin penting karena kesempatan melakukan penyelesaian sering muncul dalam ruang dan waktu yang terbatas. Pemain dapat melakukan sprint terlebih dahulu sebelum menerima bola, kemudian harus mempertahankan kualitas kontrol dan *shooting* meskipun berada dalam kondisi fisik yang lebih menuntut. Pada saat yang sama, pemain juga harus tetap fokus dan menentukan tindakan yang paling efektif. Oleh karena itu, proses latihan perlu memberikan pengalaman yang memungkinkan kemampuan fisik, teknik, dan psikologis berinteraksi dalam satu situasi latihan.

Pendekatan seperti inilah yang menjadi dasar **latihan holistik**. Dalam konteks buku ini, latihan holistik dipahami sebagai proses latihan yang menghubungkan beberapa komponen performa yang dibutuhkan pemain dalam satu rangkaian aktivitas yang memiliki keterkaitan dengan situasi permainan. Holistik tidak berarti seluruh komponen harus selalu diberikan dalam jumlah yang sama pada setiap latihan, tetapi bentuk latihan dirancang agar satu kemampuan dapat digunakan bersama kemampuan lainnya dalam menyelesaikan suatu tugas permainan.

Sebagai contoh, kemampuan sprint pada pemain penyerang tidak hanya dikembangkan agar pemain mampu berlari lebih cepat. Kecepatan tersebut selanjutnya harus dapat digunakan untuk mencapai bola atau ruang yang tersedia. Setelah mencapai bola, pemain harus mampu melakukan *first touch* secara efektif, mengontrol bola, mengenali ruang penyelesaian, dan melakukan *shooting*. Dengan demikian, kemampuan fisik yang dikembangkan memiliki hubungan langsung dengan tindakan teknik yang dilakukan setelahnya.

Pendekatan latihan kombinasi juga memiliki dukungan empiris. Aloui et al. (2022) menunjukkan bahwa kombinasi latihan plyometrik dan sprint yang diberikan dalam program latihan pemain sepakbola usia muda menghasilkan peningkatan pada berbagai komponen performa, termasuk sprint dan kemampuan eksplosif. Penelitian Sáez de Villarreal et al. (2015) juga menunjukkan bahwa kombinasi plyometrik dan sprint yang dimasukkan ke dalam latihan sepakbola mampu meningkatkan aksi eksplosif dibandingkan latihan sepakbola konvensional saja. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa pengembangan kondisi fisik dapat dirancang melalui kombinasi stimulus yang saling mendukung kebutuhan permainan.

Namun, pendekatan holistik dalam model yang dikembangkan tidak berhenti pada penggabungan

beberapa bentuk aktivitas fisik. **Stimulus fisik harus dilanjutkan dengan tindakan sepakbola yang memiliki tujuan.** Setelah melakukan *hurdle jump*, *half squat*, atau bentuk aktivitas lainnya, pemain melakukan sprint menuju bola, kemudian mengontrol dan menyelesaikan serangan. Struktur tersebut memungkinkan pemain belajar mempertahankan kemampuan teknik setelah melakukan aktivitas berintensitas tinggi.

Dalam konteks keterampilan sepakbola, lingkungan latihan yang menghadirkan permasalahan permainan juga penting karena pemain perlu belajar menyesuaikan tindakan terhadap informasi yang tersedia. Práxedes et al. menemukan bahwa latihan melalui bentuk permainan dengan tingkat kompleksitas tertentu dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pemain muda. Penelitian tersebut menekankan pentingnya tugas latihan yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk berinteraksi dengan situasi permainan, bukan hanya mengulangi respons yang sudah ditentukan sebelumnya.

Hal tersebut relevan dengan karakteristik model latihan *shooting* holistik. Pemain tidak selalu diberi instruksi untuk melakukan *shooting* secara otomatis setelah menerima bola. Pada beberapa bentuk latihan, pemain harus terlebih dahulu mengamati

ruang dan menentukan apakah situasi lebih memungkinkan untuk melakukan *shooting* atau memberikan bola kepada rekan melalui *passing* maupun *cutback*. Dengan demikian, teknik *shooting* dikembangkan bersamaan dengan kemampuan untuk menentukan kapan shooting perlu dilakukan.

Integrasi Aspek Fisik, Teknik, dan Psikologis

Pendekatan holistik dalam buku ini secara khusus mengintegrasikan tiga komponen utama, yaitu fisik, teknik, dan psikologis.

Aspek fisik memberikan dasar bagi pemain untuk melakukan aktivitas eksplosif sebelum memasuki tahap penyelesaian. Power otot tungkai, akselerasi, dan kecepatan membantu pemain mencapai ruang serta bola dalam waktu yang singkat. Aktivitas seperti *hurdle jump*, *half squat*, dan sprint digunakan sebagai stimulus sebelum pemain melakukan tindakan teknik.

Aspek teknik berkaitan dengan kemampuan pemain mengelola bola dan menyelesaikan serangan. Setelah melakukan aktivitas fisik, pemain harus mampu menerima bola, melakukan *first touch*, mempertahankan penguasaan dalam jumlah sentuhan yang terbatas, kemudian melakukan *shooting* secara akurat. Dengan demikian, kemampuan teknik dikembangkan dalam kondisi yang lebih dinamis daripada hanya menendang bola dari posisi statis.

Aspek psikologis muncul ketika pemain dihadapkan pada keterbatasan waktu, pembatasan jumlah sentuhan, perubahan arah bola, keberadaan penghalang, serta tekanan pemain bertahan. Dalam kondisi tersebut, pemain harus mempertahankan konsentrasi, tetap tenang, percaya pada kemampuannya, serta menentukan tindakan dalam waktu yang relatif singkat.

Pentingnya kondisi tekanan dalam proses pengambilan keputusan didukung oleh penelitian Musculus et al. (2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan waktu dan tekanan lawan dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan pemain sepakbola. Tekanan lawan dapat menurunkan kualitas keputusan ketika pemain belum mampu mengelola tuntutan situasi secara efektif. Hal ini memberikan alasan mengapa pemain perlu memperoleh pengalaman menghadapi tekanan secara bertahap selama latihan.

Pendekatan holistik juga dapat digunakan untuk membangun stimulus psikologis tanpa harus selalu memisahkannya dari aktivitas sepakbola. Selmi et al. (2023), misalnya, menemukan bahwa program yang mengombinasikan latihan aerobik dan kecepatan dengan latihan spesifik sepakbola menghasilkan perubahan positif bukan hanya pada performa fisik, tetapi juga pada kepercayaan diri dan kecemasan pemain. Temuan tersebut menunjukkan adanya

kemungkinan bahwa lingkungan latihan yang disusun secara sistematis dapat memberikan pengaruh pada komponen fisik dan psikologis secara bersamaan.

Dalam model *shooting* holistik, tekanan psikologis dikembangkan secara progresif. Pada tahap awal, pemain dapat berlatih dengan menggunakan *mannequin* atau penghalang statis. Tahap berikutnya dapat menggunakan pemain bertahan yang hanya melakukan *delay*. Setelah pemain mampu menjalankan tugas dengan baik, tingkat kesulitan ditingkatkan dengan memberikan kesempatan kepada pemain bertahan untuk memberikan tekanan aktif dan merebut bola.

Progresi tersebut penting karena latihan holistik bukan berarti pemain langsung ditempatkan dalam situasi yang sangat kompleks. Tingkat kesulitan tetap perlu disesuaikan dengan kemampuan pemain. Pada tahap pembelajaran awal, latihan teknik yang lebih sederhana tetap memiliki fungsi penting. Setelah kemampuan dasar dikuasai, kompleksitas latihan secara bertahap ditingkatkan melalui variasi arah bola, pembatasan sentuhan, tekanan lawan, dan pilihan tindakan.

Dengan demikian, latihan holistik tidak menggantikan sepenuhnya latihan yang bersifat terisolasi. Latihan teknik dasar, latihan power, maupun latihan sprint tetap diperlukan ketika

pelatih ingin mengembangkan komponen tertentu secara khusus. Pendekatan holistik berfungsi sebagai tahap yang menghubungkan kemampuan-kemampuan tersebut agar dapat digunakan secara bersamaan dalam situasi yang lebih mendekati permainan.

Meningkatkan Spesifisitas Latihan

Salah satu keuntungan utama pendekatan holistik adalah meningkatnya spesifisitas latihan. Pemain tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik atau teknik, tetapi belajar menggunakan kemampuan tersebut sesuai dengan tuntutan tugas sebagai pemain penyerang. Dalam model yang dikembangkan, misalnya, sprint tidak selalu dilakukan menuju garis akhir yang tetap. Pemain harus menyesuaikan arah dan kecepatannya dengan bola yang diberikan *server*. Setelah itu, pemain melakukan *first touch*, memperhatikan ruang, kemudian menyelesaikan serangan. Artinya, aktivitas sprint memperoleh konteks, *first touch* memiliki tujuan, dan *shooting* dilakukan setelah rangkaian tindakan sebelumnya.

Konsep ini sejalan dengan temuan Young dan Rogers (2014), yang menunjukkan bahwa latihan permainan kecil dapat meningkatkan performa agility melalui peningkatan kecepatan pengambilan keputusan, bukan semata-mata melalui perubahan kecepatan gerak. Temuan tersebut memperlihatkan

bahwa latihan yang menghadirkan informasi permainan dapat memberikan stimulus yang berbeda dibandingkan latihan gerak yang seluruh tindakannya telah ditentukan sebelumnya.

Dalam praktiknya, spesifisitas tersebut membuat pemain belajar bahwa tindakan sepakbola tidak selalu memiliki satu jawaban. Bola yang sama dapat menghasilkan keputusan berbeda tergantung pada posisi pemain bertahan, penjaga gawang, rekan, dan ruang yang tersedia. Oleh karena itu, model latihan perlu memberikan variasi dan ketidakpastian dalam batas yang terkontrol, sehingga pemain tidak sekadar menghafal pola gerakan.

Dari Latihan Menuju Situasi Pertandingan

Tujuan akhir latihan bukan hanya agar pemain mampu menyelesaikan suatu bentuk latihan dengan baik, tetapi agar kemampuan yang dikembangkan dapat digunakan secara efektif dalam pertandingan. Oleh sebab itu, perlu terdapat hubungan antara pengalaman dalam latihan dan permasalahan yang nantinya dihadapi pemain di lapangan.

Pada pemain penyerang, hubungan tersebut dapat dibangun melalui rangkaian latihan yang menyerupai proses penyelesaian serangan:



Rangkaian tersebut tidak dimaksudkan untuk mereplikasi pertandingan secara sempurna, tetapi untuk menghadirkan beberapa informasi dan tuntutan penting yang benar-benar digunakan pemain ketika melakukan penyelesaian.

Pendekatan ini juga memberikan peran yang lebih aktif kepada pemain dalam proses latihan. Pemain tidak hanya menjadi pelaksana instruksi, tetapi harus mengamati, memilih, dan mempertanggungjawabkan tindakan yang diambil. Apabila ruang terbuka, pemain dapat melakukan *shooting*. Apabila ruang tertutup, pemain perlu mengenali alternatif yang lebih efektif. Dengan demikian, latihan menjadi proses belajar untuk memecahkan masalah permainan.

Bagi pelatih, pendekatan holistik juga memungkinkan satu model latihan memiliki beberapa sasaran yang saling terkait. Pelatih dapat memberikan perhatian pada kualitas gerakan eksplosif, kecepatan sprint, kualitas *first touch*, akurasi *shooting*, serta respons pemain ketika menghadapi tekanan. Namun, *coaching point* tetap perlu diberikan secara selektif agar pemain tidak menerima terlalu banyak informasi dalam satu waktu.

Dengan demikian, pentingnya pendekatan latihan holistik terletak pada kemampuannya menghubungkan berbagai komponen performa yang dalam pertandingan digunakan secara bersamaan. Bagi pemain penyerang, kemampuan menghasilkan power dan kecepatan perlu dihubungkan dengan kemampuan menerima dan mengontrol bola, melakukan *shooting*, mempertahankan konsentrasi, serta mengambil keputusan di bawah tekanan.

Model latihan *shooting* holistik yang dikembangkan dalam buku ini didasarkan pada prinsip tersebut. Latihan disusun bukan sekadar untuk meningkatkan jumlah pengulangan *shooting*, tetapi untuk menciptakan rangkaian aktivitas yang memungkinkan pemain mengalami proses penyelesaian serangan secara lebih utuh. Melalui integrasi **aspek fisik, teknik, dan psikologis**, diharapkan latihan memiliki keterkaitan yang lebih

kuat dengan tuntutan nyata pemain penyerang dalam permainan sepakbola.



BAB II

KONSEP LATIHAN SHOOTING HOLISTIK

A. Pengertian Latihan Holistik

Latihan holistik merupakan pendekatan latihan yang memandang performa pemain sebagai hasil dari keterkaitan beberapa komponen kemampuan yang bekerja secara bersamaan. Dalam konteks sepakbola, performa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik atau teknik secara terpisah, tetapi muncul melalui interaksi antara kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman permainan, pengambilan keputusan, serta kesiapan psikologis pemain. Kajian sistematis terbaru juga menegaskan bahwa performa sepakbola merupakan hasil interaksi dinamis antara dimensi fisik, teknik, taktik, dan psikologis.

Secara umum, istilah *holistik* mengacu pada cara pandang yang menempatkan suatu sistem sebagai satu kesatuan, bukan hanya sebagai kumpulan bagian yang berdiri sendiri. Dalam proses latihan, pendekatan tersebut berarti bahwa pengembangan pemain tidak semata-mata dilakukan dengan memisahkan setiap komponen kemampuan, tetapi juga memberikan kesempatan kepada pemain untuk

menggunakan beberapa kemampuan tersebut secara bersamaan dalam suatu aktivitas yang memiliki tujuan permainan.

Dalam sepakbola, pendekatan holistik menjadi relevan karena tindakan yang dilakukan pemain di lapangan hampir selalu melibatkan lebih dari satu kemampuan. Ketika pemain menerima bola, misalnya, ia tidak hanya menggunakan keterampilan kontrol. Pemain juga harus bergerak menuju posisi yang tepat, memperhatikan arah dan kecepatan bola, mengenali keberadaan lawan dan rekan, mengontrol bola, lalu menentukan tindakan berikutnya dalam waktu yang relatif singkat. Dengan demikian, kemampuan fisik, teknik, perseptual, dan psikologis saling berinteraksi dalam menghasilkan suatu tindakan permainan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan sepakbola tidak selalu cukup apabila seluruh komponen diberikan secara terpisah. Latihan fisik yang hanya berorientasi pada kemampuan berlari, misalnya, memang dapat digunakan untuk mengembangkan kualitas fisik tertentu. Demikian pula latihan teknik tanpa lawan dapat memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperbaiki gerakan dasar. Namun, pemain juga membutuhkan bentuk latihan yang memungkinkan kemampuan-kemampuan tersebut digunakan secara bersama dalam konteks permainan.

Pendekatan latihan terintegrasi telah banyak digunakan dalam sepakbola, salah satunya melalui *small-sided games*. Kajian Halouani et al. menunjukkan bahwa modifikasi permainan dalam ukuran kecil dapat digunakan untuk memberikan stimulus terhadap kemampuan fisik sekaligus keterampilan teknik dan taktik. Meta-analisis Clemente et al. juga menunjukkan bahwa program *small-sided games* memberikan efek positif terhadap pelaksanaan keterampilan teknik pada pemain sepakbola usia muda. Temuan tersebut menggambarkan bahwa suatu aktivitas latihan dapat dirancang untuk memberikan lebih dari satu stimulus dalam satu lingkungan permainan.

Meski demikian, latihan holistik bukan berarti seluruh bentuk latihan harus selalu dilakukan dalam bentuk permainan atau seluruh komponen harus dilatih secara bersamaan pada setiap sesi. Latihan yang bersifat analitik atau terisolasi tetap memiliki fungsi ketika pelatih ingin memperbaiki teknik tertentu, meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, atau memberikan pengulangan gerakan dalam jumlah yang lebih besar. Pendekatan holistik lebih menekankan pada kemampuan menghubungkan hasil latihan tersebut ke dalam konteks tindakan sepakbola.

Dengan demikian, latihan holistik dapat dipandang sebagai tahap yang menjembatani

kemampuan dasar dengan kebutuhan aktual permainan. Pemain dapat terlebih dahulu mengembangkan komponen tertentu secara spesifik, kemudian menggunakan kemampuan tersebut dalam aktivitas yang lebih kompleks. Proses tersebut memungkinkan pemain tidak hanya memiliki kemampuan secara individual, tetapi juga memahami bagaimana, kapan, dan dalam situasi apa kemampuan tersebut digunakan.

Dalam pendekatan holistik, konteks permainan menjadi bagian penting dari proses latihan. Pemain tidak sekadar diminta melakukan suatu gerakan, tetapi diberikan suatu permasalahan yang harus diselesaikan. Sebagai contoh, setelah melakukan aktivitas fisik, pemain harus bergerak menuju bola, menerima bola, membaca posisi lawan, dan menentukan tindakan berikutnya. Dengan kondisi tersebut, latihan tidak hanya menuntut keberhasilan melakukan gerakan, tetapi juga kemampuan pemain menyesuaikan tindakan terhadap informasi yang tersedia.

Hal ini berkaitan erat dengan proses pengambilan keputusan. Aturan dan batasan yang diterapkan selama latihan dapat memengaruhi tuntutan fisik maupun mental pemain. García-Calvo et al. menunjukkan bahwa manipulasi aturan dalam tugas sepakbola dapat mengubah beban fisik dan mental yang dirasakan pemain serta memengaruhi

keputusan teknis-taktis. Oleh karena itu, penggunaan batasan seperti jumlah sentuhan, luas ruang, tekanan lawan, atau pilihan tindakan dapat menjadi bagian penting dalam menciptakan latihan yang lebih kontekstual.

Latihan holistik juga menempatkan pemain sebagai individu yang aktif dalam proses latihan. Pemain bukan hanya mengikuti pola gerakan yang telah ditentukan sepenuhnya oleh pelatih, tetapi dituntut untuk mengamati, menilai situasi, memilih tindakan, dan melaksanakan keputusan. Hal tersebut membuat proses latihan tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik, tetapi juga kemampuan kognitif dan psikologis yang diperlukan ketika menghadapi situasi permainan yang dinamis.

Aspek psikologis memiliki posisi penting karena pemain harus mampu mempertahankan konsentrasi, mengendalikan emosi, percaya terhadap kemampuannya, serta tetap mengambil keputusan ketika berada dalam tekanan. Penelitian mengenai keterampilan psikologis dalam sepakbola menunjukkan bahwa kemampuan seperti regulasi emosi dan kontrol perhatian berkaitan dengan kemampuan pemain mempertahankan respons yang sesuai ketika menghadapi tuntutan kompetitif. Oleh karena itu, apabila latihan menghadirkan keterbatasan ruang dan waktu, pilihan tindakan, serta tekanan lawan, pemain memperoleh

pengalaman untuk menggunakan kemampuan psikologis tersebut dalam konteks sepakbola.

Pendekatan holistik juga menekankan keterkaitan antarstimulus. Aktivitas fisik tidak diberikan tanpa tujuan, tetapi diarahkan untuk mendukung tindakan berikutnya. Aktivitas sprint, misalnya, dapat dilanjutkan dengan menerima bola dan melakukan penyelesaian serangan. Demikian pula *first touch* tidak hanya dinilai berdasarkan kemampuan mengontrol bola, tetapi berdasarkan apakah sentuhan tersebut memberikan posisi yang baik untuk tindakan berikutnya. Dengan cara tersebut, setiap bagian latihan memiliki hubungan dengan bagian lainnya.

Dalam buku ini, konsep latihan holistik digunakan secara lebih spesifik untuk menggambarkan latihan yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis dalam satu rangkaian aktivitas menyerang. Aspek fisik berkaitan terutama dengan power otot tungkai, akselerasi, dan kecepatan. Aspek teknik berkaitan dengan *first touch*, kontrol bola, passing, dan *shooting*. Sementara itu, aspek psikologis berkaitan dengan konsentrasi, kepercayaan diri, kontrol emosi, motivasi, serta kemampuan mengambil keputusan.

Secara sederhana, konsep tersebut dapat digambarkan melalui rangkaian:

Aktivitas fisik → sprint/pergerakan → menerima bola → first touch → membaca ruang → mengambil keputusan → shooting atau tindakan alternatif.

Rangkaian tersebut memperlihatkan bahwa setiap aktivitas mempunyai hubungan dengan tindakan berikutnya. Pemain tidak hanya berlari untuk menyelesaikan tugas fisik, tetapi berlari untuk mencapai bola. Pemain tidak hanya mengontrol bola, tetapi mengontrol agar dapat melanjutkan serangan. Pemain tidak hanya melakukan *shooting*, tetapi terlebih dahulu menentukan apakah *shooting* merupakan tindakan yang paling tepat berdasarkan ruang yang tersedia.

Pendekatan tersebut juga sesuai dengan karakter performa sepakbola yang multidimensional. Kajian Afonso et al. menunjukkan bahwa performa dan kesiapan pemain berkaitan dengan hubungan antara dimensi fisik, teknik-taktik, dan psikologis, sehingga pemantauan maupun proses latihan perlu mempertimbangkan keterkaitan antardimensi tersebut.

Dengan demikian, latihan holistik dalam sepakbola dapat didefinisikan sebagai pendekatan latihan yang mengintegrasikan berbagai komponen performa ke dalam satu rangkaian aktivitas yang saling berhubungan dan memiliki konteks permainan, sehingga pemain tidak hanya mengembangkan kemampuan secara terpisah, tetapi

juga belajar menggunakan kemampuan tersebut secara efektif sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dalam buku ini, prinsip tersebut menjadi landasan utama pengembangan model latihan. Pendekatan holistik kemudian diterapkan secara lebih khusus pada keterampilan penyelesaian akhir sehingga terbentuk konsep shooting holistik, yaitu latihan *shooting* yang tidak hanya berorientasi pada teknik menendang bola, tetapi menghubungkannya dengan tuntutan fisik dan psikologis yang menyertai proses penyelesaian serangan.

B. Karakteristik Model Latihan Shooting Holistik

Model latihan *shooting* holistik merupakan model latihan yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan penyelesaian akhir pemain penyerang melalui rangkaian aktivitas yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis. Model ini tidak menempatkan *shooting* sebagai keterampilan yang berdiri sendiri, tetapi sebagai hasil akhir dari serangkaian tindakan yang dimulai dari aktivitas fisik, pergerakan menuju ruang atau bola, penguasaan bola, pembacaan situasi, pengambilan keputusan, hingga penyelesaian serangan.

Karakteristik utama model latihan *shooting* holistik adalah sebagai berikut.

1. Mengintegrasikan Aspek Fisik, Teknik, dan Psikologis

Karakteristik utama model adalah adanya integrasi beberapa komponen performa dalam satu rangkaian latihan. Pemain tidak terlebih dahulu menyelesaikan latihan fisik secara terpisah kemudian melakukan latihan teknik dalam kondisi yang berbeda, tetapi stimulus fisik langsung dihubungkan dengan tindakan sepakbola.

Aspek fisik dalam model terutama dikembangkan melalui aktivitas seperti *half squat*, *hurdle jump*, akselerasi, dan sprint maksimal. Setelah aktivitas tersebut, pemain langsung memasuki tugas teknik berupa menerima bola, melakukan *first touch*, mengontrol bola, dan melakukan *shooting*. Pada saat yang sama, pemain juga mendapatkan tuntutan psikologis berupa konsentrasi, kepercayaan diri, kontrol emosi, motivasi, dan pengambilan keputusan.

Dengan demikian, satu rangkaian latihan memungkinkan beberapa komponen kemampuan bekerja secara bersamaan sebagaimana yang terjadi dalam pertandingan.

2. Shooting Merupakan Hasil Akhir dari Rangkaian Gerak

Dalam model ini, *shooting* tidak dilakukan dari kondisi statis. Sebelum melakukan penyelesaian, pemain harus menyelesaikan beberapa aktivitas

pendahuluan. Secara umum, alur model dapat digambarkan sebagai:

aktivitas fisik → sprint/pergerakan → menerima bola → first touch → membaca ruang → mengambil keputusan → shooting atau tindakan alternatif.

Rangkaian tersebut dirancang untuk mendekati kondisi ketika pemain penyerang dalam pertandingan harus bergerak terlebih dahulu sebelum mendapatkan kesempatan melakukan penyelesaian. Karakteristik ini membedakan model *shooting* holistik dengan latihan *shooting* sederhana yang langsung menempatkan pemain di depan bola dan gawang.

3. Menggunakan Aktivitas Fisik Sebelum Shooting

Setiap model memiliki stimulus fisik yang diberikan sebelum pemain melakukan penyelesaian. Stimulus tersebut dapat berupa *half squat*, *hurdle jump*, sprint, maupun gerakan eksplosif lainnya sesuai dengan tujuan latihan.

Aktivitas fisik tidak hanya digunakan sebagai bentuk pembebanan, tetapi mempunyai hubungan dengan tindakan berikutnya. Setelah menyelesaikan stimulus fisik, pemain harus segera melakukan transisi menuju sprint atau pergerakan menyerang.

Dengan demikian, pemain dibiasakan untuk tetap mempertahankan kualitas teknik setelah melakukan aktivitas dengan intensitas tertentu.

4. Sprint Dilakukan Berdasarkan Situasi Bola

Sprint dalam model latihan tidak selalu dilakukan pada jalur yang sepenuhnya tetap. Pada beberapa bentuk latihan, pemain harus memperhatikan arah dan laju bola yang diberikan oleh *server*, kemudian menyesuaikan arah serta kecepatan larinya.

Dengan karakteristik tersebut, pemain tidak hanya dituntut melakukan sprint maksimal, tetapi juga menggunakan kecepatannya untuk mencapai bola atau ruang yang relevan dengan proses serangan.

Hal ini membuat latihan kecepatan menjadi lebih spesifik terhadap situasi sepakbola karena kecepatan digunakan untuk menyelesaikan suatu tugas permainan.

5. Menggunakan Bola Bergerak dan First Touch

Karakteristik berikutnya adalah penggunaan bola bergerak. Pemain menerima bola melalui *passing*, *long pass*, maupun bentuk suplai bola lain sehingga harus menyesuaikan gerakan terhadap arah dan kecepatan bola.

Setelah mencapai bola, pemain melakukan *first touch* untuk menempatkan bola pada posisi yang mendukung tindakan berikutnya. Kualitas sentuhan pertama menjadi penting karena dapat menentukan

apakah pemain mampu melanjutkan serangan secara efektif.

Dengan demikian, model tidak hanya mengembangkan kemampuan *shooting*, tetapi juga hubungan antara pergerakan menuju bola, *first touch*, kontrol, dan penyelesaian akhir.

6. Menggunakan Pembatasan Jumlah Sentuhan

Dalam beberapa model, pemain dibatasi maksimal 2–3 sentuhan sebelum melakukan tindakan berikutnya. Pembatasan ini merupakan salah satu regulasi penting dalam latihan *shooting* holistik.

Pembatasan sentuhan bertujuan mendorong pemain melakukan kontrol bola secara lebih efisien, mempercepat persiapan tindakan, dan mengurangi kebiasaan menguasai bola terlalu lama.

Dengan jumlah sentuhan yang terbatas, pemain juga dituntut lebih cepat mengamati situasi sebelum bola diterima dan mempersiapkan pilihan tindakan sejak awal.

7. Berbasis Pembacaan Ruang

Pemain dalam model latihan tidak hanya memperhatikan bola, tetapi juga harus mengenali ruang yang tersedia di area serang. Penggunaan *mannequin*, *cone*, maupun pemain bertahan

berfungsi menciptakan kondisi ruang yang berbeda pada setiap bentuk latihan.

Pemain harus menentukan ruang yang memungkinkan untuk melakukan *shooting*, menentukan sudut penyelesaian, serta mengenali apabila jalur menuju gawang telah tertutup.

Kemampuan membaca ruang menjadi penting karena *shooting* yang efektif tidak hanya bergantung pada teknik tendangan, tetapi juga pada kemampuan memilih posisi dan momen penyelesaian yang tepat.

8. Mengembangkan Decision Making

Salah satu karakteristik penting model latihan *shooting* holistik adalah pemain tidak selalu diwajibkan melakukan *shooting*. Pada bentuk latihan tertentu, pemain diberikan pilihan antara melakukan shooting atau memilih tindakan alternatif seperti passing atau cutback. Keputusan dilakukan dengan mempertimbangkan:

- ruang *shooting*;
- posisi pemain bertahan;
- posisi penjaga gawang;
- posisi rekan satu tim; dan
- peluang keberhasilan penyelesaian.

Dengan demikian, pemain tidak hanya dilatih untuk mampu melakukan *shooting*, tetapi juga memahami kapan harus melakukan shooting dan

kan harus memilih alternatif tindakan yang lebih efektif.

9. Memberikan Tekanan Lawan Secara Bertahap

Tekanan lawan dalam model diberikan secara progresif. Pada tahap awal, pemain dapat menggunakan *mannequin* sebagai penghalang statis. Setelah pemain memahami pola latihan, tingkat kesulitan dapat ditingkatkan dengan menggunakan pemain bertahan.

Pemain bertahan pada awalnya dapat diberikan regulasi hanya melakukan delay, yaitu menutup ruang atau memperlambat penyerang tanpa melakukan perebutan bola secara penuh.

Pada tahap berikutnya, pemain bertahan diperbolehkan melakukan tekanan lebih aktif dan merebut bola.

Progresi tersebut memberikan peningkatan tuntutan secara bertahap:

tanpa tekanan → penghalang statis → defender delay → defender aktif merebut bola.

Dengan cara tersebut, pemain penyerang memperoleh kesempatan untuk beradaptasi terhadap peningkatan tekanan ruang dan waktu.

10. Memberikan Stimulus Psikologis dalam Situasi Latihan

Model latihan juga memiliki karakteristik psikologis yang kuat. Pembatasan sentuhan, keterbatasan ruang dan waktu, keberadaan pemain bertahan, serta keharusan mengambil keputusan menciptakan tekanan yang harus dihadapi pemain selama latihan.

Situasi tersebut memberikan stimulus terhadap beberapa kemampuan psikologis, yaitu:

- kontrol emosi dan kecemasan, agar pemain tetap tenang ketika mendapat tekanan;
- kepercayaan diri, terutama ketika menentukan dan mengeksekusi tindakan menyerang;
- konsentrasi, untuk tetap memperhatikan bola, ruang, lawan, dan rekan;
- decision making, untuk menentukan tindakan secara cepat dan tepat; serta
- motivasi dan persistensi, agar pemain tetap berusaha meskipun penyelesaian sebelumnya mengalami kegagalan.

Dengan demikian, aspek psikologis tidak dilatih secara terpisah, tetapi melekat pada situasi permainan yang harus diselesaikan pemain.

11. Bersifat Spesifik terhadap Pemain Penyerang

Model latihan dikembangkan berdasarkan tuntutan performa pemain sepakbola posisi

penyerang. Aktivitas yang diberikan diarahkan pada situasi yang sering dialami penyerang, seperti:

- melakukan sprint menuju ruang;
- menerima bola di area serang;
- mengontrol bola dengan cepat;
- menghadapi tekanan pemain bertahan;
- membaca posisi penjaga gawang;
- menentukan ruang tembak;
- melakukan *shooting*; serta
- memilih *cutback* atau *passing* apabila peluang penyelesaian langsung kurang menguntungkan.

Karakter tersebut membuat model memiliki spesifisitas terhadap kebutuhan pemain penyerang dibandingkan latihan yang hanya mengembangkan satu komponen kemampuan secara umum.

12. Bersifat Progresif dan Adaptif

Model latihan *shooting* holistik dirancang agar dapat ditingkatkan tingkat kesulitannya sesuai dengan kemampuan pemain. Progresi dapat dilakukan melalui perubahan beberapa komponen, seperti:

- peningkatan intensitas aktivitas fisik;
- peningkatan kecepatan bola;
- variasi arah suplai bola;
- pengurangan jumlah sentuhan;
- perubahan luas area latihan;
- penambahan penghalang;

- penambahan pemain bertahan;
- peningkatan tekanan lawan; dan
- penambahan pilihan tindakan.

Sebaliknya, tingkat kesulitan juga dapat diturunkan apabila pemain belum mampu melaksanakan tugas secara efektif. Dengan demikian, model bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan usia, tingkat kemampuan, serta tujuan sesi latihan.

13. Menggunakan Situasi yang Bervariasi dan Tidak Sepenuhnya Dapat Diprediksi

Model latihan tidak dirancang agar setiap repetisi menghasilkan situasi yang selalu sama. Arah bola, kecepatan suplai bola, posisi pemain, ruang yang tersedia, dan respons pemain bertahan dapat dibuat bervariasi.

Variasi tersebut penting agar pemain tidak hanya menghafal pola gerakan. Pemain harus terus memperhatikan informasi yang muncul dan menyesuaikan tindakannya.

Semakin tinggi tingkat latihan, semakin besar unsur ketidakpastian yang diberikan, tetapi tetap berada dalam kontrol pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai.

14. Menekankan Kualitas Tindakan, Bukan Hanya Jumlah Repetisi

Dalam model latihan *shooting* holistik, keberhasilan latihan tidak hanya dinilai berdasarkan jumlah *shooting* yang dilakukan. Pelatih perlu memperhatikan kualitas keseluruhan rangkaian aktivitas, mulai dari kualitas gerakan fisik, intensitas sprint, *first touch*, orientasi tubuh, pembacaan ruang, keputusan yang diambil, hingga akurasi penyelesaian.

Seorang pemain dapat melakukan *shooting* yang secara teknik baik, tetapi keputusan melakukan *shooting* tersebut belum tentu tepat apabila ruang tertutup dan terdapat rekan dalam posisi yang lebih menguntungkan.

Dengan demikian, penilaian latihan diarahkan pada efektivitas tindakan secara keseluruhan, bukan hanya keberhasilan teknik secara terpisah.

15. Mendekatkan Situasi Latihan dengan Tuntutan Pertandingan

Karakteristik akhir sekaligus menjadi tujuan utama model adalah menciptakan hubungan yang lebih kuat antara proses latihan dan tuntutan pertandingan. Model tidak dimaksudkan untuk mereplikasi pertandingan secara sempurna, tetapi menghadirkan sejumlah kondisi penting yang benar-benar dihadapi pemain penyerang.

Pemain harus bergerak sebelum menerima bola, menyesuaikan diri terhadap arah bola, mengontrol dalam waktu terbatas, membaca ruang, menghadapi tekanan, mengambil keputusan, dan melakukan penyelesaian.

Dengan demikian, model latihan *shooting* holistik dapat dipahami sebagai model latihan penyelesaian serangan yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis melalui rangkaian aktivitas yang dinamis, progresif, spesifik terhadap pemain penyerang, dan memiliki keterkaitan dengan situasi permainan sepakbola.

Secara sederhana, karakteristik model dapat dirangkum sebagai berikut:

Terintegrasi → Spesifik → Dinamis → Situasional
→ Berbasis Decision Making → Progresif → Adaptif →
Representatif terhadap Permainan.



BAB III

DASAR-DASAR LATIHAN PEMAIN PENYERANG

A. Power Otot Tungkai

Power otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik penting dalam sepakbola, terutama bagi pemain penyerang yang sering melakukan gerakan eksplosif dalam waktu yang relatif singkat. Power berkaitan dengan kemampuan sistem neuromuskular untuk menghasilkan gaya dengan cepat. Dengan demikian, pemain tidak hanya membutuhkan kekuatan otot yang besar, tetapi juga kemampuan menggunakan kekuatan tersebut dalam waktu yang singkat untuk menghasilkan suatu gerakan eksplosif. Cormie, McGuigan, dan Newton menjelaskan bahwa kemampuan menghasilkan power maksimal dipengaruhi oleh interaksi antara kemampuan menghasilkan gaya, kecepatan kontraksi, karakteristik otot-tendon, serta fungsi neuromuskular.

Dalam sepakbola, power otot tungkai memiliki hubungan dengan berbagai aktivitas yang membutuhkan gerakan eksplosif, seperti melompat, melakukan akselerasi, sprint, perubahan arah, serta

tindakan lain yang membutuhkan produksi gaya dalam waktu singkat. Kekuatan otot yang lebih tinggi juga berkaitan dengan karakteristik *force-time* yang lebih baik dan mendukung berbagai kemampuan atletik. Suchomel et al. menegaskan bahwa kekuatan merupakan fondasi penting bagi kemampuan menghasilkan power dan berbagai gerakan eksplosif dalam olahraga.

Bagi pemain sepakbola, kemampuan tersebut menjadi penting karena permainan tidak berlangsung dengan kecepatan yang konstan. Pemain harus berulang kali merespons perubahan situasi dengan mempercepat gerakan, berhenti, mengubah arah, atau melakukan aksi eksplosif lainnya. Penelitian pada pemain sepakbola usia muda juga menunjukkan bahwa pemain dengan tingkat kekuatan tubuh bagian bawah yang lebih tinggi cenderung memperlihatkan performa sprint dan lompatan yang lebih baik.

Power Otot Tungkai pada Pemain Penyerang

Pada pemain penyerang, power otot tungkai memiliki fungsi yang sangat spesifik. Seorang penyerang sering harus melakukan gerakan eksplosif untuk melepaskan diri dari penjagaan lawan, melakukan akselerasi menuju ruang kosong, mengejar bola yang diberikan rekan, melakukan perubahan gerak secara tiba-tiba, atau

memenangkan duel di area pertahanan lawan. Kemampuan menghasilkan gaya secara cepat membantu pemain melakukan tindakan-tindakan tersebut dengan lebih efektif.

Sebagai contoh, ketika sebuah *through pass* atau *long pass* diberikan ke ruang di belakang pemain bertahan, penyerang harus mampu menghasilkan dorongan yang cepat pada langkah-langkah awal untuk mencapai bola sebelum lawan. Situasi tersebut menunjukkan bahwa power tidak hanya digunakan ketika pemain melompat, tetapi juga menjadi salah satu komponen yang mendukung gerakan eksplosif dalam proses menyerang.

Power otot tungkai juga mendukung kemampuan pemain melakukan *shooting*. Tendangan sepakbola membutuhkan koordinasi gerakan tubuh bagian bawah yang berlangsung dengan cepat. Namun, dalam konsep *shooting* holistik, power tidak dipandang semata-mata sebagai kemampuan menghasilkan tendangan yang keras. Power diposisikan sebagai kemampuan fisik yang membantu pemain melakukan aktivitas eksplosif sebelum memasuki tindakan teknik dan penyelesaian akhir.

Oleh karena itu, tujuan pengembangan power dalam model latihan ini bukan hanya agar pemain mampu melompat lebih tinggi atau menghasilkan gaya yang lebih besar, tetapi agar kemampuan

tersebut dapat digunakan dalam rangkaian tindakan menyerang.

Mekanisme Pengembangan Power Otot Tungkai

Pengembangan power dapat dilakukan melalui latihan yang menuntut pemain menghasilkan gaya secara cepat. Salah satu metode yang banyak digunakan dalam sepakbola adalah latihan plyometrik. Latihan ini melibatkan mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC), yaitu aksi eksentrik otot yang segera diikuti oleh aksi konsentrik dalam waktu yang singkat. Sebagai contoh, ketika pemain melakukan *hurdle jump*, otot tungkai mengalami pembebanan ketika tubuh mendarat. Setelah fase pendaratan tersebut, pemain segera menghasilkan tolakan untuk melakukan lompatan berikutnya. Siklus peregangan dan pemendekan otot yang berlangsung secara cepat tersebut memungkinkan sistem otot-tendon memanfaatkan energi elastis dan meningkatkan efektivitas produksi gaya pada gerakan berikutnya. Kajian mengenai adaptasi plyometrik menunjukkan bahwa latihan tersebut menghasilkan berbagai adaptasi neuromuskular dan muskuloskeletal yang mendukung kemampuan eksplosif tubuh bagian bawah.

Karena itu, kualitas latihan plyometrik tidak hanya ditentukan oleh seberapa tinggi pemain dapat melompat. Pemain perlu mampu menghasilkan

tolakan secara eksplosif, melakukan pendaratan dengan baik, mempertahankan kontrol tubuh, serta melakukan transisi dengan cepat menuju gerakan berikutnya.

Bentuk Latihan untuk Mengembangkan Power

Beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan power otot tungkai pada pemain sepakbola antara lain:

- *hurdle jump*;
- *squat jump*;
- *countermovement jump*;
- *bounding*;
- *depth jump*;
- *jump squat*; dan
- kombinasi latihan kekuatan dengan gerakan eksplosif.

Pemilihan bentuk latihan perlu mempertimbangkan usia, pengalaman latihan, tingkat kekuatan, kemampuan teknik, serta tujuan program latihan pemain.

Latihan plyometrik memiliki dukungan yang kuat dalam pengembangan performa pemain sepakbola. Chelly et al. menemukan bahwa program plyometrik selama musim kompetisi yang menggunakan antara lain *hurdle jump* dan *depth jump* mampu meningkatkan komponen penting performa pemain sepakbola junior, termasuk power tungkai.

Bukti yang lebih luas juga ditunjukkan oleh Zheng et al. melalui *systematic review* dan meta-analisis pada pemain sepakbola usia remaja. Latihan plyometrik memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan melompat, sprint, dan perubahan arah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan plyometrik merupakan metode yang relevan dalam mengembangkan kemampuan eksplosif pemain sepakbola muda.

B. Kecepatan Berlari

Kecepatan berlari merupakan salah satu komponen fisik penting dalam sepakbola yang berkaitan dengan kemampuan pemain melakukan perpindahan posisi dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam permainan sepakbola, kecepatan tidak hanya berarti kemampuan mencapai kecepatan maksimal, tetapi juga mencakup kemampuan melakukan akselerasi dengan cepat, mempertahankan kecepatan, serta menyesuaikan arah dan kecepatan gerak terhadap situasi permainan.

Kecepatan memiliki peranan penting karena sepakbola merupakan permainan yang diwarnai oleh berbagai aktivitas sprint pendek. Kajian Haugen et al. menunjukkan bahwa sprint jarak pendek sering terjadi selama pertandingan sepakbola dan bahwa sprint lurus merupakan salah satu tindakan yang paling sering mendahului terciptanya gol, baik oleh

pemain yang mencetak gol maupun pemain yang memberikan assist. Kemampuan akselerasi, kecepatan sprint maksimal, agility, dan kemampuan melakukan sprint berulang juga dapat membedakan pemain berdasarkan tingkat performanya.

Bagi pemain penyerang, kemampuan berlari cepat menjadi sangat penting karena banyak situasi serangan membutuhkan tindakan eksplosif dalam waktu yang relatif singkat. Penyerang dapat melakukan sprint untuk mengejar *through pass*, bergerak ke ruang kosong di belakang pemain bertahan, melakukan penetrasi menuju kotak penalti, atau melepaskan diri dari penjagaan lawan. Dalam kondisi tersebut, perbedaan waktu yang sangat kecil dapat menentukan apakah pemain mampu mencapai bola lebih dahulu atau kehilangan kesempatan untuk melakukan penyelesaian.

Pemain penyerang tidak selalu melakukan sprint dalam lintasan yang panjang. Sebagian besar tindakan berkecepatan tinggi dalam permainan muncul dalam jarak relatif pendek dan sering dimulai dari kondisi bergerak, berhenti, atau setelah melakukan aktivitas sebelumnya. Oleh sebab itu, kemampuan akselerasi menjadi sangat penting.

Akselerasi merupakan kemampuan meningkatkan kecepatan dalam waktu yang singkat. Pada fase awal sprint, pemain harus mampu menghasilkan gaya horizontal yang efektif untuk

mempercepat pergerakan tubuh. Penelitian Buchheit et al. pada pemain sepakbola muda terlatih menunjukkan bahwa performa akselerasi dan kecepatan sprint maksimal memiliki determinan mekanis yang tidak sepenuhnya sama. Kemampuan menghasilkan gaya horizontal memiliki kontribusi penting terhadap akselerasi, sedangkan kecepatan teoritis maksimal dan power horizontal berkaitan dengan kemampuan sprint pada kecepatan yang lebih tinggi.

Hal tersebut memiliki implikasi penting bagi pemain penyerang. Ketika sebuah bola diberikan ke ruang di belakang pemain bertahan, pemain tidak memiliki waktu yang panjang untuk membangun kecepatan. Penyerang harus mampu menghasilkan percepatan sejak langkah awal sehingga dapat memperoleh keuntungan posisi terhadap lawan.

C. First Touch dan Penguasaan Bola

First touch dan penguasaan bola merupakan kemampuan teknik yang sangat penting bagi pemain sepakbola, khususnya pemain penyerang. Dalam situasi permainan, pemain jarang menerima bola dalam kondisi sepenuhnya bebas dan memiliki waktu yang panjang untuk mempersiapkan tindakan. Bola dapat datang dengan arah, kecepatan, dan ketinggian yang berbeda, sementara pemain harus memperhatikan tekanan lawan, ruang yang tersedia,

posisi rekan, serta posisi gawang. Oleh karena itu, kualitas sentuhan pertama dapat menentukan keberhasilan tindakan yang dilakukan selanjutnya.

Secara sederhana, *first touch* merupakan sentuhan pertama pemain ketika menerima bola yang bertujuan mengontrol sekaligus mempersiapkan bola untuk tindakan berikutnya. Sentuhan pertama yang efektif tidak hanya membuat bola berhenti di dekat pemain, tetapi dapat mengarahkan bola menuju ruang yang lebih menguntungkan. Analisis teknis FIFA mengenai penggunaan *first touch* menunjukkan bahwa pemain dapat menggunakan sentuhan pertama untuk keluar dari tekanan dan membawa bola menuju ruang yang memungkinkan tindakan berikutnya dilakukan dengan lebih efektif.

Dengan demikian, kualitas *first touch* sebaiknya tidak hanya dinilai berdasarkan apakah pemain berhasil menguasai bola, tetapi juga berdasarkan ke mana sentuhan pertama tersebut membawa pemain dan bola.

Dalam konteks pemain penyerang, sentuhan pertama yang baik dapat:

- membawa bola menjauh dari tekanan pemain bertahan;
- membuka sudut menuju gawang;
- mempersiapkan posisi tubuh untuk melakukan *shooting*;

- mengurangi jumlah sentuhan yang diperlukan;
- mempercepat tindakan berikutnya; dan
- membantu pemain mempertahankan momentum serangan.

Sebaliknya, *first touch* yang kurang baik dapat menyebabkan bola terlalu jauh dari tubuh, masuk ke arah tekanan lawan, atau membuat pemain membutuhkan tambahan sentuhan untuk memperbaiki posisi bola. Kondisi tersebut memberikan waktu kepada pemain bertahan untuk mempersempit ruang atau melakukan perebutan bola.

D. Pengambilan Keputusan dalam Situasi Menyerang

Pengambilan keputusan (*decision making*) merupakan salah satu kemampuan penting dalam permainan sepakbola karena setiap tindakan pemain selalu berkaitan dengan situasi yang terus berubah. Pemain tidak hanya dituntut mampu melakukan teknik dengan baik, tetapi juga harus menentukan tindakan apa yang dilakukan, kapan tindakan tersebut dilakukan, dan ke mana tindakan diarahkan. Kajian terbaru mengenai perkembangan *decision making* dalam sepakbola menunjukkan bahwa kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting dalam performa pemain dan dapat dikembangkan

melalui aktivitas latihan yang dirancang secara spesifik terhadap situasi permainan.

Pada pemain penyerang, pengambilan keputusan menjadi semakin penting karena situasi menyerang sering berlangsung dalam ruang dan waktu yang terbatas. Ketika menerima bola di area pertahanan lawan, pemain dapat memiliki beberapa pilihan tindakan, seperti melakukan *shooting*, membawa bola, melewati lawan, melakukan *passing*, atau memberikan *cutback* kepada rekan. Pemain harus memilih tindakan yang paling efektif berdasarkan informasi yang tersedia pada saat itu.

Secara sederhana, proses pengambilan keputusan dalam situasi menyerang dapat digambarkan sebagai: mengamati situasi → memperoleh informasi → mengenali pilihan → menentukan tindakan → melakukan eksekusi.

Dengan demikian, *decision making* bukan hanya proses berpikir, tetapi merupakan hubungan antara persepsi pemain terhadap situasi dan tindakan motorik yang kemudian dilakukan.

Membaca Informasi Sebelum Mengambil Keputusan

Keputusan yang baik diawali dengan kemampuan memperoleh informasi dari lingkungan permainan. Sebelum dan ketika menerima bola, pemain

penyerang perlu memperhatikan beberapa hal, antara lain:

- posisi bola;
- arah dan kecepatan bola;
- posisi pemain bertahan;
- posisi penjaga gawang;
- posisi rekan satu tim;
- ruang menuju gawang;
- jarak terhadap gawang; dan
- kemungkinan tindakan berikutnya.

Informasi tersebut tidak selalu tersedia dalam kondisi yang tetap. Pemain bertahan dapat bergerak mendekat, penjaga gawang dapat mengubah posisi, rekan dapat bergerak membuka ruang, dan jalur *shooting* dapat terbuka atau tertutup dalam waktu yang sangat singkat. Oleh karena itu, kemampuan membaca situasi perlu dilakukan secara terus-menerus selama proses menyerang.

Kecepatan dan Ketepatan Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan dalam sepakbola tidak hanya berkaitan dengan ketepatan pilihan, tetapi juga dengan kecepatan menentukan pilihan. Keputusan yang secara teoritis benar dapat kehilangan efektivitas apabila dilakukan terlalu lambat.

Penelitian Musculus et al. menunjukkan bahwa keterbatasan waktu dan tekanan lawan

memengaruhi proses pengambilan keputusan pemain sepakbola. Dalam penelitian tersebut, kualitas pilihan dan keputusan berubah ketika pemain menghadapi batasan waktu dan tekanan dari lawan.

Hal ini sangat relevan bagi pemain penyerang. Ketika ruang *shooting* terbuka, pemain mungkin hanya memiliki waktu singkat sebelum pemain bertahan menutup ruang tersebut. Apabila pemain terlalu lama mengontrol atau mempertimbangkan tindakan, peluang penyelesaian dapat hilang. Namun, pemain juga tidak boleh hanya berusaha membuat keputusan secepat mungkin tanpa mempertimbangkan kualitas pilihan. Tujuannya adalah menghasilkan keputusan yang cepat dan tepat.

Dengan demikian, pengembangan *decision making* harus melatih pemain untuk mempercepat proses memperoleh informasi dan memilih tindakan tanpa mengurangi kualitas keputusan.

Shooting Tidak Selalu Menjadi Pilihan Terbaik

Salah satu prinsip penting dalam pengambilan keputusan pemain penyerang adalah bahwa mendapatkan bola di area menyerang tidak selalu berarti harus melakukan shooting.

Pemain perlu menilai kualitas ruang penyelesaian terlebih dahulu.

Apabila:

- ruang tembak terbuka;
 - posisi terhadap gawang menguntungkan;
 - tekanan lawan relatif rendah; dan
 - peluang penyelesaian cukup baik,
- maka *shooting* dapat menjadi pilihan yang tepat.

Namun, apabila jalur menuju gawang tertutup atau rekan berada pada posisi yang lebih menguntungkan, tindakan seperti *passing* atau *cutback* dapat menjadi pilihan yang lebih efektif. Penelitian Caldeira et al. mengenai *Finishing Space Value* menunjukkan bahwa keputusan melakukan *shooting* sangat dipengaruhi oleh kondisi ruang penyelesaian, termasuk hubungan antara posisi pemain, gawang, dan lawan. Model tersebut juga mampu menangkap bagaimana perubahan kondisi ruang dapat memengaruhi kelayakan suatu peluang untuk diselesaikan melalui tembakan.

Dengan demikian, pemain penyerang perlu dilatih bukan hanya untuk mampu melakukan *shooting*, tetapi juga untuk mengenali kapan *shooting* menjadi pilihan yang memiliki nilai paling baik.

Pengaruh Tekanan Pemain Bertahan

Keberadaan pemain bertahan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi pengambilan keputusan penyerang. Lawan dapat mempersempit ruang, menutup jalur *shooting*, mengarahkan pemain

ke sisi tertentu, atau langsung berusaha merebut bola.

Ketika tekanan meningkat, pemain memiliki waktu yang semakin sedikit untuk memperoleh informasi dan melakukan tindakan. Penelitian Musculus et al. menunjukkan bahwa tekanan lawan dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kualitas keputusan pemain apabila tuntutan situasi menjadi semakin tinggi. Oleh karena itu, latihan pengambilan keputusan perlu secara bertahap menghadirkan tekanan lawan.

Dalam model latihan *shooting* holistik, progresi tersebut dapat dibuat melalui:

mannequin statis → *defender* melakukan *delay* → defender aktif memberikan tekanan → defender aktif merebut bola.

Pada kondisi menggunakan *mannequin*, pemain belajar mengenali ruang tanpa tekanan bergerak. Pada kondisi *defender delay*, pemain mulai mendapatkan pengalaman membaca pergerakan lawan tetapi masih memiliki waktu untuk menentukan pilihan.

Pada tahap berikutnya, ketika pemain bertahan diperbolehkan melakukan perebutan bola, penyerang harus mengambil keputusan dengan lebih cepat karena konsekuensi keterlambatan adalah kehilangan penguasaan.

Pembatasan Sentuhan sebagai Stimulus Decision Making

Pembatasan jumlah sentuhan juga dapat digunakan untuk meningkatkan tuntutan pengambilan keputusan. Dalam model latihan ini, pemain dapat diberikan batas maksimal 2–3 sentuhan. Regulasi tersebut membuat pemain tidak memiliki waktu panjang untuk menguasai bola. Pemain harus mulai mempersiapkan keputusan bahkan sebelum bola diterima.

Secara praktis, proses tersebut menjadi:
scanning → menerima bola → first touch → keputusan
→ eksekusi.

Apabila pemain baru mulai mengamati situasi setelah melakukan beberapa sentuhan, kemungkinan pemain terlambat mengambil keputusan menjadi lebih besar. Penelitian mengenai manipulasi aturan dalam permainan sepakbola menunjukkan bahwa perubahan *task constraints* dapat mengubah perilaku pemain dan informasi yang mendukung pilihan *passing*, *dribbling*, maupun *shooting*. Dengan demikian, pembatasan sentuhan bukan hanya bertujuan mempercepat permainan, tetapi juga mendorong pemain memperoleh informasi lebih awal dan membuat keputusan secara lebih efisien.

E. Bermain di Bawah Tekanan Lawan

Bermain di bawah tekanan lawan merupakan salah satu situasi yang paling sering dihadapi pemain penyerang ketika memasuki area pertahanan lawan. Semakin dekat pemain dengan daerah yang berpotensi menghasilkan peluang, pemain bertahan akan berusaha mempersempit ruang, mengurangi waktu pemain dalam menguasai bola, menutup jalur menuju gawang, serta melakukan perebutan bola. Oleh karena itu, kemampuan pemain penyerang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik ketika berada dalam kondisi bebas, tetapi juga oleh kemampuannya mempertahankan kualitas tindakan ketika menghadapi tekanan.

Tekanan lawan dapat mengubah kondisi permainan secara cepat. Pemain yang semula memiliki ruang untuk menerima bola dapat kehilangan ruang tersebut hanya dalam beberapa detik ketika pemain bertahan mendekat. Situasi ini membuat pemain harus mampu mengontrol bola, membaca posisi lawan, menentukan ruang yang masih tersedia, dan mengambil keputusan dalam waktu yang lebih singkat. Penelitian mengenai *pressure on the ball* menunjukkan bahwa ketika pemain bertahan diwajibkan memberikan tekanan aktif kepada pemain yang menguasai bola, karakteristik permainan dan tuntutan yang dihadapi pemain berubah dibandingkan permainan bebas.

Bagi pemain penyerang, tekanan tersebut memiliki arti penting karena banyak tindakan menyerang berlangsung dalam kondisi ruang dan waktu terbatas. Ketika menerima bola di sekitar kotak penalti, pemain mungkin hanya mempunyai waktu singkat sebelum pemain bertahan menutup ruang. Oleh karena itu, kemampuan mempertahankan efektivitas tindakan di bawah tekanan menjadi bagian penting dari performa pemain penyerang.

BAB IV

MODEL-MODEL LATIHAN

SHOOTING HOLISTIK

Model latihan *shooting* holistik dalam buku ini dikembangkan untuk memberikan pengalaman latihan yang lebih mendekati tuntutan pemain penyerang dalam permainan sepakbola. *Shooting* tidak ditempatkan sebagai keterampilan yang dilakukan secara terpisah, tetapi menjadi bagian akhir dari suatu rangkaian aktivitas yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan psikologis. Berikut hasil riset kami dalam pengembangan model Latihan *shooting holistic*;

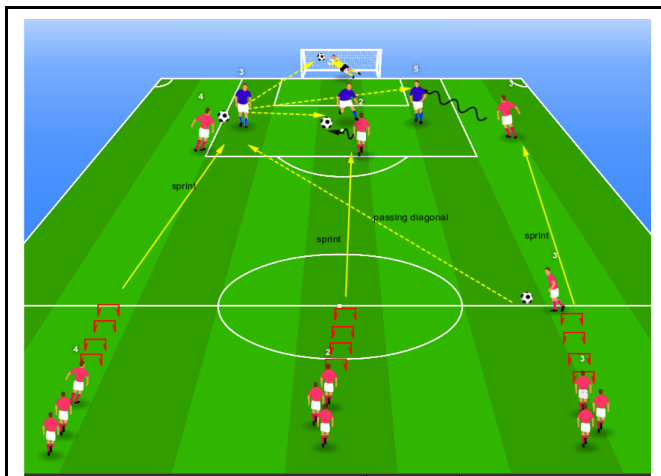


Model 1	
Tujuan Latihan	Model latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan pemain penyerang dalam mengintegrasikan power otot tungkai, kecepatan sprint, first touch, penguasaan bola, dan akurasi shooting dalam satu rangkaian aktivitas menyerang. Latihan ini juga bertujuan membiasakan pemain melakukan penyelesaian akhir setelah melakukan aktivitas fisik eksplosif dan sprint maksimal, sehingga kemampuan teknik <i>shooting</i> dilatih dalam kondisi yang lebih mendekati tuntutan permainan.
Pelaksanaan	• Pemain biru berdiri pada posisi awal di belakang rangkaian hurdle. • Pemain melakukan jump to hurdle secara berurutan dengan gerakan eksplosif sampai hurdle terakhir. • Setelah melewati hurdle terakhir, pemain langsung melakukan sprint maksimal ke arah depan menuju area serang. • Pada saat pemain melakukan sprint, server memberikan <i>passing</i> searah ke depan sesuai jalur pergerakan pemain. • Pemain harus membaca arah dan kecepatan bola, kemudian menyesuaikan langkah larinya

	untuk mencapai bola pada posisi yang menguntungkan. • Setelah menerima bola, pemain melakukan first touch untuk mengarahkan bola ke ruang yang mendukung tindakan berikutnya. • Pemain melakukan penguasaan bola maksimal 2–3 sentuhan. • Selanjutnya pemain melakukan shooting ke arah gawang. • Tiga tiang statis (<i>mannequin</i>) dipasang di depan area shooting untuk mempersempit ruang tembak, sehingga pemain harus menyesuaikan arah penyelesaian. • Setelah selesai melakukan shooting, pemain kembali ke antrean dan pemain berikutnya memulai rangkaian latihan.
Regulasi	• Pemain wajib menyelesaikan seluruh rangkaian jump to hurdle sebelum melakukan sprint. • <i>Jump to hurdle</i> dilakukan dengan gerakan eksplosif dan teknik pendaratan yang baik. • Sprint dilakukan dengan intensitas maksimal. • <i>Passing</i> dari server diberikan ke ruang depan, bukan langsung ke kaki pemain.

	• Pemain harus menyesuaikan arah dan kecepatan sprint dengan arah bola. • Setelah menerima bola, pemain dibatasi maksimal 2–3 sentuhan. • Pemain wajib melakukan shooting setelah penguasaan bola. • Iga tiang statis digunakan sebagai penghalang untuk mempersempit ruang <i>shooting</i>. • Penyelesaian akhir diarahkan ke celah ruang tembak yang tersedia.
<i>Coaching point</i>	Aktivitas fisik • Lakukan tolakan saat <i>jump to hurdle</i> secara eksplosif. • Angkat lutut dengan baik saat melewati hurdle. • Jaga keseimbangan saat pendaratan. • Lakukan transisi cepat dari hurdle ke sprint tanpa jeda. Sprint menuju bola • Sprint dilakukan maksimal sejak hurdle terakhir. • Perhatikan arah dan kecepatan bola dari server. • Sesuaikan langkah saat mendekati bola agar tetap seimbang. • Jangan berlari terlalu cepat sampai kehilangan kontrol saat menerima bola.

	First touch dan penguasaan bola • Lakukan <i>scanning</i> sebelum bola diterima. • Gunakan <i>first touch</i> untuk mengarahkan bola ke ruang yang menguntungkan. • Hindari sentuhan pertama yang terlalu jauh atau terlalu dekat. • Gunakan 2–3 sentuhan secara efisien. • Setiap sentuhan harus mempersiapkan tindakan <i>shooting</i>. Shooting • Angkat kepala sebelum melakukan tendangan. • Perhatikan posisi ruang tembak di antara tiang statis. • Fokus pada akurasi dan penempatan bola. • Gunakan posisi tubuh yang seimbang saat melakukan penyelesaian. • Jangan sekadar menendang keras, tetapi arahkan bola ke ruang yang tersedia.
--	--



Model 2

Tujuan Latihan

Model latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan pemain penyerang dalam mengintegrasikan power otot tungkai, kecepatan sprint, first touch, penguasaan bola, dan akurasi shooting dalam satu rangkaian aktivitas menyerang. Latihan ini juga bertujuan membiasakan pemain melakukan penyelesaian akhir setelah melakukan aktivitas fisik eksplosif dan sprint maksimal, sehingga kemampuan teknik *shooting* dilatih dalam kondisi yang lebih mendekati tuntutan permainan.

Pelaksanaan

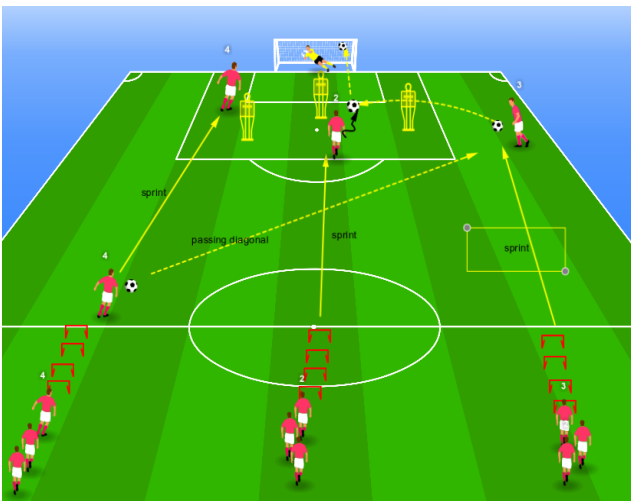
1. Pemain biru berdiri pada posisi awal di belakang rangkaian *hurdle*.

	2. Pemain melakukan <i>jump to hurdle</i> secara berurutan dengan gerakan eksplosif sampai hurdle terakhir. 3. Setelah melewati hurdle terakhir, pemain langsung melakukan sprint maksimal ke arah depan menuju area serang. 4. Pada saat pemain melakukan sprint, <i>server</i> memberikan <i>passing</i> searah ke depan sesuai jalur pergerakan pemain. 5. Pemain harus membaca arah dan kecepatan bola, kemudian menyesuaikan langkah larinya untuk mencapai bola pada posisi yang menguntungkan. 6. Setelah menerima bola, pemain melakukan <i>first touch</i> untuk mengarahkan bola ke ruang yang mendukung tindakan berikutnya. 7. Pemain melakukan penguasaan bola maksimal 2-3 sentuhan. 8. Selanjutnya pemain melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang. 9. Tiga tiang statis (<i>mannequin</i>) dipasang di depan <i>area shooting</i> untuk mempersempit ruang tembak, sehingga pemain harus menyesuaikan arah penyelesaian. 10. Setelah selesai melakukan shooting, pemain kembali ke antrean dan pemain berikutnya memulai rangkaian latihan.
--	---

Regulasi	1. Pemain wajib menyelesaikan seluruh rangkaian <i>jump to hurdle</i> sebelum melakukan sprint. 2. <i>Jump to hurdle</i> dilakukan dengan gerakan eksplosif dan teknik pendaratan yang baik. 3. Sprint dilakukan dengan intensitas maksimal. 4. <i>Passing</i> dari server diberikan ke ruang depan, bukan langsung ke kaki pemain. 5. Pemain harus menyesuaikan arah dan kecepatan sprint dengan arah bola. 6. Setelah menerima bola, pemain dibatasi maksimal 2–3 sentuhan. 7. Pemain wajib melakukan shooting setelah penguasaan bola. 8. Tiga tiang statis digunakan sebagai penghalang untuk mempersempit ruang <i>shooting</i>. 9. Penyelesaian akhir diarahkan ke celah ruang tembak yang tersedia.
Coaching point	Aktivitas fisik 1. Lakukan tolakan saat <i>jump to hurdle</i> secara eksplosif. 2. Angkat lutut dengan baik saat melewati hurdle. 3. Jaga keseimbangan saat pendaratan. 4. Lakukan transisi cepat dari hurdle ke sprint tanpa jeda. Sprint menuju bola

	1. Sprint dilakukan maksimal sejak hurdle terakhir. 2. Perhatikan arah dan kecepatan bola dari server. 3. Sesuaikan langkah saat mendekati bola agar tetap seimbang. 4. Jangan berlari terlalu cepat sampai kehilangan kontrol saat menerima bola. First touch dan penguasaan bola 1. Lakukan <i>scanning</i> sebelum bola diterima. 2. Gunakan <i>first touch</i> untuk mengarahkan bola ke ruang yang menguntungkan. 3. Hindari sentuhan pertama yang terlalu jauh atau terlalu dekat. 4. Gunakan 2–3 sentuhan secara efisien. 5. Setiap sentuhan harus mempersiapkan tindakan <i>shooting</i>. <i>Shooting</i> 1. Angkat kepala sebelum melakukan tendangan. 2. Perhatikan posisi ruang tembak di antara tiang statis. 3. Fokus pada akurasi dan penempatan bola. 4. Gunakan posisi tubuh yang seimbang saat melakukan penyelesaian.
--	---

	5. Jangan sekadar menendang keras, tetapi arahkan bola ke ruang yang tersedia.
--	---

 Model 3	
Tujuan Latihan	Model latihan ini bertujuan mengembangkan kemampuan pemain penyerang dalam mengintegrasikan power otot tungkai, kecepatan sprint, first touch, penguasaan bola, akurasi shooting, serta pengambilan keputusan dalam situasi menyerang. Latihan juga bertujuan membiasakan pemain melakukan penyelesaian serangan setelah aktivitas fisik eksplosif dan sprint maksimal,

	kemudian menentukan tindakan yang paling efektif berdasarkan ruang yang tersedia, yaitu melakukan <i>shooting</i> atau <i>cutback</i>.
Pelaksanaan	1. Pemain dibagi ke dalam beberapa kelompok sesuai posisi awal latihan. 2. Pemain melakukan <i>jump to hurdle</i> secara berurutan dengan gerakan eksplosif. 3. Setelah melewati hurdle terakhir, pemain segera melakukan sprint maksimal menuju area serang sesuai jalur masing-masing. 4. Pemain nomor 4 yang berada di sisi lapangan bertugas memberikan <i>passing</i> ke ruang serang sesuai arah pergerakan pemain. 5. Pemain yang melakukan sprint harus membaca arah dan kecepatan bola, kemudian menyesuaikan jalur larinya untuk mencapai bola. 6. Setelah menerima bola, pemain melakukan <i>first touch</i> yang diarahkan ke ruang yang menguntungkan. 7. Penguasaan bola dibatasi maksimal 2-3 sentuhan. 8. Pemain mengamati posisi <i>mannequin</i>, penjaga gawang, ruang <i>shooting</i>, serta posisi rekan.

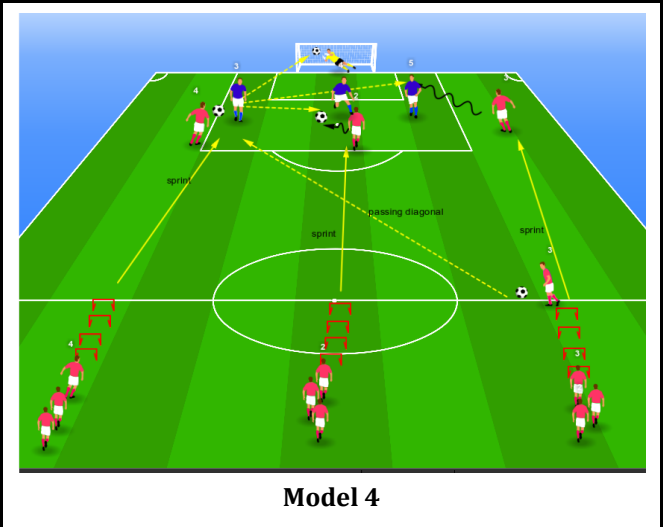
	9. Pemain kemudian mengambil keputusan: 1. apabila ruang <i>shooting</i> terbuka, pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang; 2. apabila jalur <i>shooting</i> tertutup atau terdapat rekan dalam posisi yang lebih menguntungkan, pemain melakukan <i>cutback</i>. 10. Setelah penyelesaian serangan selesai, pemain melakukan rotasi posisi sehingga setiap pemain memperoleh kesempatan menjalankan peran yang berbeda.
Regulasi	1. Setiap pemain wajib menyelesaikan seluruh <i>hurdle jump</i> sebelum melakukan sprint. 2. <i>Hurdle jump</i> dilakukan secara eksplosif dengan teknik pendaratan yang baik. 3. Sprint setelah hurdle dilakukan dengan intensitas maksimal. 4. Pemain nomor 4 memberikan <i>passing</i> ke ruang, bukan langsung ke kaki pemain. 5. Arah dan kecepatan <i>passing</i> dapat divariasikan agar pemain menyesuaikan pergerakannya terhadap bola. 6. Setelah menerima bola, pemain maksimal melakukan 2–3 sentuhan.

	7. Pemain tidak diwajibkan selalu melakukan <i>shooting</i>. 8. Pemain harus membaca situasi terlebih dahulu sebelum menentukan <i>shooting</i> atau <i>cutback</i>. 9. <i>Shooting</i> dilakukan apabila tersedia ruang dan jalur tembak yang memungkinkan. 10. <i>Cutback</i> dilakukan apabila ruang <i>shooting</i> tertutup dan rekan berada pada posisi penyelesaian yang lebih baik. 11. Latihan dinyatakan selesai ketika terjadi <i>shooting</i>, <i>cutback</i> dan penyelesaian oleh rekan, bola keluar, atau penjaga gawang berhasil menguasai bola.
Coaching point	Aktivitas fisik 1. Lakukan tolakan <i>hurdle jump</i> secara eksplosif. 2. Pertahankan keseimbangan ketika mendarat. 3. Lakukan transisi dari hurdle menuju sprint tanpa jeda yang terlalu lama. 4. Sprint dilakukan dengan intensitas maksimal. Pergerakan menuju bola 1. Perhatikan bola sejak diberikan oleh pemain nomor 4. 2. Sesuaikan arah sprint dengan arah dan kecepatan <i>passing</i>.

	3. Jangan hanya berlari menuju titik yang sudah ditentukan; bergeraklah berdasarkan perjalanan bola. 4. Sesuaikan langkah ketika mendekati bola agar tubuh tetap seimbang saat melakukan kontrol. First touch dan penguasaan bola 1. Lakukan <i>scanning</i> sebelum menerima bola. 2. Arahkan <i>first touch</i> menuju ruang yang menguntungkan. 3. Hindari sentuhan pertama yang terlalu dekat atau terlalu jauh. 4. Gunakan maksimal 2–3 sentuhan secara efektif. 5. Setiap sentuhan harus memiliki tujuan untuk mempersiapkan tindakan berikutnya. Pengambilan keputusan 1. Angkat kepala setelah menerima bola. 2. Perhatikan posisi <i>mannequin</i>, goalkeeper, dan rekan. 3. Jangan memaksakan <i>shooting</i> apabila ruang tertutup. 4. Apabila jalur menuju gawang terbuka, lakukan <i>shooting</i> dengan cepat dan terkontrol. 5. Apabila ruang tertutup dan rekan memiliki posisi lebih baik, lakukan <i>cutback</i>.
--	--

	6. Ambil keputusan dengan cepat tetapi tidak tergesa-gesa. Penyelesaian akhir 1. Perhatikan posisi kaki tumpu dan keseimbangan tubuh. 2. Utamakan akurasi dan penempatan bola. 3. Amati posisi penjaga gawang sebelum melakukan <i>shooting</i>. 4. Setelah <i>cutback</i>, pemain pendukung harus siap melakukan penyelesaian akhir. Aspek yang Dikembangkan Aspek fisik 1. Power otot tungkai 2. Kemampuan eksplosif 3. Akselerasi 4. Kecepatan sprint 5. Koordinasi gerak Aspek teknik 1. <i>Jump to hurdle</i> 2. Pergerakan menuju bola 3. <i>First touch</i> 4. Penguasaan bola 5. <i>Passing</i> 6. <i>Cutback</i> 7. <i>Shooting</i> 8. Akurasi penyelesaian akhir Aspek psikologis Konsentrasi • Kepercayaan diri • Kontrol emosi
--	---

	• <i>Decision making</i> • Motivasi dan persistensi
--	--



Tujuan Latihan	Model latihan ini bertujuan mengembangkan kemampuan pemain penyerang dalam mengintegrasikan power otot tungkai, kecepatan <i>sprint</i>, <i>first touch</i>, penguasaan bola, akurasi <i>shooting</i>, serta pengambilan keputusan dalam situasi menyerang. Latihan juga bertujuan membiasakan pemain melakukan penyelesaian serangan setelah aktivitas fisik eksplosif dan sprint maksimal, kemudian menentukan tindakan yang paling efektif berdasarkan ruang yang
-----------------------	---

	tersedia, yaitu melakukan <i>shooting</i> atau <i>cutback</i> .
Pelaksanaan	1. Pemain dibagi ke dalam beberapa kelompok sesuai posisi awal latihan. 2. Pemain melakukan <i>jump to hurdle</i> secara berurutan dengan gerakan eksplosif. 3. Setelah melewati hurdle terakhir, pemain segera melakukan <i>sprint</i> maksimal menuju area serang sesuai jalur masing-masing. 4. Pemain nomor 4 yang berada di sisi lapangan bertugas memberikan <i>passing</i> ke ruang serang sesuai arah pergerakan pemain. 5. Pemain yang melakukan sprint harus membaca arah dan kecepatan bola, kemudian menyesuaikan jalur larinya untuk mencapai bola. 6. Setelah menerima bola, pemain melakukan <i>first touch</i> yang diarahkan ke ruang yang menguntungkan. 7. Penguasaan bola dibatasi maksimal 2–3 sentuhan. 8. Pemain mengamati posisi <i>mannequin</i>, penjaga gawang,

	ruang <i>shooting</i>, serta posisi rekan. 9. Pemain kemudian mengambil keputusan: • apabila ruang <i>shooting</i> terbuka, pemain melakukan <i>shooting</i> ke gawang; • apabila jalur <i>shooting</i> tertutup atau terdapat rekan dalam posisi yang lebih menguntungkan, pemain melakukan <i>cutback</i>. 10. Setelah penyelesaian serangan selesai, pemain melakukan rotasi posisi sehingga setiap pemain memperoleh kesempatan menjalankan peran yang berbeda.
Regulasi	1. Setiap pemain wajib menyelesaikan seluruh <i>hurdle jump</i> sebelum melakukan sprint. 2. <i>Hurdle jump</i> dilakukan secara eksplosif dengan teknik pendaratan yang baik. 3. Sprint setelah hurdle dilakukan dengan intensitas maksimal. 4. Pemain nomor 4 memberikan <i>passing</i> ke ruang, bukan langsung ke kaki pemain.

	5. Arah dan kecepatan <i>passing</i> dapat divariasikan agar pemain menyesuaikan pergerakannya terhadap bola. 6. Setelah menerima bola, pemain maksimal melakukan 2-3 sentuhan. 7. Pemain tidak diwajibkan selalu melakukan <i>shooting</i>. 8. Pemain harus membaca situasi terlebih dahulu sebelum menentukan <i>shooting</i> atau <i>cutback</i>. 9. <i>Shooting</i> dilakukan apabila tersedia ruang dan jalur tembak yang memungkinkan. 10. <i>Cutback</i> dilakukan apabila ruang <i>shooting</i> tertutup dan rekan berada pada posisi penyelesaian yang lebih baik. 11. Latihan dinyatakan selesai ketika terjadi <i>shooting</i>, <i>cutback</i> dan penyelesaian oleh rekan, bola keluar, atau penjaga gawang berhasil menguasai bola. 12. Pemain bertahan (biru) bergerak menutup pergerakan penyerang, namun tidak merebut bola. Setelah Latihan ini sudah dilakukan dengan
--	---

	baik. Bisa di lanjutkan dengan pemain biru merebut bola 13. Posisi bola atau pemain yang melakukan passing bisa di lakukan secara bergantian
Coaching point	Aktivitas fisik 1. Lakukan tolakan <i>hurdle jump</i> secara eksplosif. 2. Pertahankan keseimbangan ketika mendarat. 3. Lakukan transisi dari hurdle menuju sprint tanpa jeda yang terlalu lama. 4. Sprint dilakukan dengan intensitas maksimal. Pergerakan menuju bola 1. Perhatikan bola sejak diberikan oleh pemain nomor 4. 2. Sesuaikan arah sprint dengan arah dan kecepatan <i>passing</i>. 3. Jangan hanya berlari menuju titik yang sudah ditentukan; bergeraklah berdasarkan perjalanan bola. 4. Sesuaikan langkah ketika mendekati bola agar tubuh tetap seimbang saat melakukan kontrol. First touch dan penguasaan bola 1. Lakukan <i>scanning</i> sebelum menerima bola. 2. Arahkan <i>first touch</i> menuju ruang yang menguntungkan.

	3. Hindari sentuhan pertama yang terlalu dekat atau terlalu jauh. 4. Gunakan maksimal 2–3 sentuhan secara efektif. 5. Setiap sentuhan harus memiliki tujuan untuk mempersiapkan tindakan berikutnya. Pengambilan keputusan 1. Angkat kepala setelah menerima bola. 2. Perhatikan posisi <i>lawan</i>, goalkeeper, dan rekan. 3. Jangan memaksakan <i>shooting</i> apabila ruang tertutup. 4. Apabila jalur menuju gawang terbuka, lakukan <i>shooting</i> dengan cepat dan terkontrol. 5. Apabila ruang tertutup dan rekan memiliki posisi lebih baik, lakukan <i>cutback</i>. 6. Ambil keputusan dengan cepat tetapi tidak tergesa-gesa. Penyelesaian akhir 1. Perhatikan posisi kaki tumpu dan keseimbangan tubuh. 2. Utamakan akurasi dan penempatan bola. 3. Amati posisi penjaga gawang sebelum melakukan <i>shooting</i>. 4. Setelah <i>cutback</i>, pemain pendukung harus siap melakukan penyelesaian akhir. Aspek yang Dikembangkan
--	--

	Aspek fisik 1. Power otot tungkai 2. Kemampuan eksplosif 3. Akselerasi 4. Kecepatan sprint 5. Koordinasi gerak Aspek teknik 1. <i>Jump to hurdle</i> 2. Pergerakan menuju bola 3. <i>First touch</i> 4. Penguasaan bola 5. <i>Passing</i> 6. <i>Cutback</i> 7. <i>Shooting</i> 8. Akurasi penyelesaian akhir Aspek psikologis 1. Konsentrasi 2. Kepercayaan diri 3. Kontrol emosi 4. <i>Decision making</i> 5. Motivasi dan persistensi
--	--

DAFTAR PUSTAKA

1. Dechechi CJ, Aquino R, Monezes RP, Puggina E F. Effects of small-sided games on technical-tactical actions and physical performance in handball: a systematic review. *Human Movement*. 2023;24(3):17-30.
<https://doi.org/10.5114/hm.2023.120499>
2. Hasan, S. Effects of plyometric vs. strength training on strength, sprint, and functional performance in soccer players: a randomized controlled trial. *Sci Rep* 13, 4256 (2023).
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-31375-4>
3. S J. Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shooting. Porkes [Internet]. 2021 Jun. 30 [cited 2025 Dec. 14];4(1):55-61. Available from: <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/3493>
4. Pratama H, Wijaya R. Pengaruh latihan shooting metode taktis terhadap akurasi menendang pada peserta latihan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Tambelang. *Motion: Jurnal Keolahragaan*. 2021;5(3):30-42. Available from: <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/1741>
5. Ali sultan H., Novita, Nimrot, M. Pengembangan variasi latihan shooting menggunakan model latihan drills for game-like situation pada kelompok usia 15-

18. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2020;12(4):100-115. Available from: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/10009>
6. Yanuaji FG, Gumilar A, Kusumah Negara JD, Nuryadi. Kajian Literatur Biomekanika Gerakan Teknik Shooting dalam Sepak Bola. Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga. 2024;4(2):1-10.
Tersedia dari: <https://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama/article/view/8781>
7. Rifaldo MF, Sulistianta H, Cahyadi A, Pradana FJ. Pengaruh Latihan Plyometric dan Variasi Shooting ke Arah Gawang terhadap Akurasi Shooting dalam Permainan Sepak Bola. JUPE (Jurnal Penjaskesrek). 2024;13(2):1-10. Tersedia dari: <https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/29178>
8. Hughes M, Franks IM, Nagelkerke C. *Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer*. In: Hughes M, Franks IM (eds). *Notational Analysis of Sport*, 2nd ed. London: Routledge; 2004. p. 107–17
9. Ramadhan, W., & Hendryanto, F. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik MA AL-FATA KELAS X. *JURNAL SPORT ROKANIA*, (2024). 4(1), 42-52.

10. Jones B, Eather N, Miller A, Morgan PJ. Evaluating the impact of a coach development intervention for improving coaching practices and player outcomes in football: the MASTER Coaching randomised control trial. *Phys Educ Sport Pedagogy*. 2024;29(6):652–669.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2153817>
11. Nayiroğlu, S., Yilmaz, A.K., Silva, A.F. *et al.* Effects of small-sided games and running-based high-intensity interval training on body composition and physical fitness in under-19 female soccer players. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 14, 119 (2022).
<https://doi.org/10.1186/s13102-022-00516-z>.
12. Ouertatani Z, Selmi O, Marsigliante S, Aydi B, Hammami N, Muscella A. Comparison of the physical, physiological, and psychological responses of high-intensity interval (HIIT) and small-sided games (SSG) training programs in young elite soccer players. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(21):13807.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192113807>
13. Halouani J, Chtourou H, Dellal A, Chaouachi A, Chamari K. Soccer small-sided games in young players: rule modification to induce higher physiological responses. *Biology of Sport*. 2017;34(2):163-168.
<https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.64590>.

14. Akbar A, Karim ZA, Zakaria J. Environmental Psychological Characteristic Supporting the Football Player's Development in Indonesia and Malaysia. *Teor. metod. fiz. viov.* [Internet]. 2024 Oct. 30 [cited 2025 Dec. 14];24(5):736-43. Available from: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/2806>
15. Gonçalves B, Coutinho D, Travassos B, Folgado H, Caixinha P, Sampaio J Speed synchronization, physical workload and match-to-match performance variation of elite football players. *PLoS ONE* (2018) 13(7): e0200019. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200019>
16. Nassis GP, Massey A, Jacobsen P, et al. Elite football of 2030 will not be the same as that of 2020: Preparing players, coaches, and support staff for the evolution. *Scand J Med Sci Sports*. 2020;30(6):962-964. <https://doi.org/10.1111/sms.13681>
17. Styles, William J.; Matthews, Martyn J.; Comfort, Paul. Effects of Strength Training on Squat and Sprint Performance in Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 30(6):p 1534-1539, June 2016. | DOI: <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001243>
18. Toth AJ, McNeill E, Hayes K, Moran AP, Campbell M. Does mental practice still enhance performance? A 24 Year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise*.

- 2020 May;48:101672. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101672>
19. Kusuma IDMAW, Kusnanik NW, Lumintuarso R, Phanpheng Y. El enfoque holístico y parcial en el entrenamiento de fútbol: integrando componentes físicos, técnicos, tácticos y mentales: una revisión sistemática (The Holistic and Partial Approach in Soccer Training: Integrating Physical, Technical, Tactical, and Mental Components: A Systematic Review). Retos [Internet]. 2024 May 1 [cited 2025 Dec. 13];54:328-37. Available from: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/102675>
 20. Arslan E, Soylu Y, Clemente F, Hazir T, Kin Isler A, Kilit B. Short-term effects of on-field combined core strength and small-sided games training on physical performance in young soccer players. *Biology of Sport*. 2021;38(4):609-616. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.102865>
 21. HENDRYANTO, Ferri. PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE KONVENSIONAL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA. *JURNAL PENDIDIKAN ROKANIA*, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 34 - 44, July 2016. ISSN 2548-4141. Available at: <<https://stkiprokania.ac.id/e-jurnal/index.php/jpr/article/view/80>>. Date accessed: 13 dec. 2025.

22. Dechechi CJ, Aquino R, Monezes RP, Puggina E F. Effects of small-sided games on technical-tactical actions and physical performance in handball: a systematic review. *Human Movement*. 2023;24(3):17–30.
<https://doi.org/10.5114/hm.2023.120499>
23. Indah, D., Murlan, M., Mulyadi, H., & Hendryanto, F. Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, (2023). 3(2), 9206-9215.
24. Husein A, Zainur Z, AF OF. Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki serta Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting ke Gawang Sepak Bola pada Pemain SSB Duri Galaxy U-17. *JoE [Internet]*. 2023Apr.15 [cited 2025Dec.14];5(4):15806-1. Available from: <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2699>
25. Suryadi D, Rubiyatno. Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *jpkr [Internet]*. 2022Jun.30 [cited 2025Dec.13];8(2):237-46. Available from: <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1645>
26. Milo ALL, Wea YM, Natal YR. PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SHOOTING

- DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP. J.Ed.CO [Internet]. 2022 Jan. 5 [cited 2025 Dec. 14];1(3):228-34. Available from: <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jor/article/view/584>
27. Ndaung YD, Tapo YBO, Bile RL. PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI SHOOTING MENGGUNAKAN MEDIA BAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA. J.Ed.CO [Internet]. 2023 Jun. 30 [cited 2025 Dec. 14];3(2):55-6. Available from: <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jor/article/view/1215>
 28. Gogo, S.; Musonda, I. The Use of the Exploratory Sequential Approach in Mixed-Method Research: A Case of Contextual Top Leadership Interventions in Construction H&S. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 7276. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127276>
 29. Subhaktiyasa PG. *Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka*. Journal of Education Research. 2024;5(4):5599–5609
 30. Bouncken RB, Czakon W, Schmitt F. Purposeful sampling and saturation in qualitative research methodologies: recommendations and review. *Rev*

Manag Sci. 2025. <https://doi.org/10.1007/s11846-025-00881-2>

31. Wang, J., & Morgan, G. Pre-experimental designs. In *Encyclopedia of research design*. (2010). (Vol. 0, pp. 1082-1086). SAGE Publications, Inc., (2020). <https://doi.org/10.4135/9781412961288.n330>
32. Sugiyono. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2022.
33. Kim T. K. Understanding one-way ANOVA using conceptual figures. *Korean journal of anesthesiology*, (2017). 70(1), 22-26. <https://doi.org/10.4097/kjae.2017.70.1.22>

BIOGRAFI PENULIS



Ferri Hendryanto, M. Pd, lahir di Padang pada tanggal 18 Februari 1990. Penulis menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) di Universitas Negeri Padang (UNP), Jurusan Pendidikan Olahraga, pada tahun 2012. Penulis pernah mengajar di Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai guru olahraga pada periode 2010–2015. Pada tahun 2012, penulis melanjutkan pendidikan Pascasarjana Strata 2 (S2) pada Jurusan Administrasi Pendidikan, konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga, di Universitas Negeri Padang (UNP) dan menyelesaikannya pada tahun 2015. Sejak tahun 2013, penulis mengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di STKIP Rokania, yang kemudian berubah bentuk menjadi Universitas Rokania pada Juli 2023. Salah satu karya penulis adalah buku *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*, yang digunakan sebagai buku pengantar dalam perkuliahan dasar-dasar pendidikan jasmani. Pembaca dapat menghubungi penulis melalui nomor WhatsApp 085278354293 atau melalui alamat email hendryantoferi@gmail.com dan ferrihendryanto@rokania.ac.id.



Suhermon, M.Pd. lahir pada 13 Juli 1997 di Pasir Pengaraian, Riau. Penulis menempuh pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Padang pada tahun 2015–2019. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Magister Pendidikan Olahraga di universitas yang sama pada tahun

2019–2021. Setelah menyelesaikan pendidikan magister, penulis berkariier sebagai dosen di Universitas Rokania yang berlokasi di Kabupaten Rokan Hulu, Riau. Dalam menjalankan tugas akademiknya, penulis aktif mengajar dan melakukan penelitian di bidang tenis meja, sepak bola, statistika, serta metodologi penelitian. Dalam bidang penelitian, penulis berhasil memperoleh hibah penelitian dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) pada tahun 2024 sebagai ketua peneliti melalui skema Penelitian Dosen Pemula (PDP) Reguler. Pencapaian tersebut menjadi salah satu bentuk kontribusi penulis dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan dan olahraga. Melalui kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengembangan keilmuan, penulis berkomitmen untuk terus berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan olahraga di Indonesia. Penulis berharap karya-karya yang dihasilkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat serta mendukung kemajuan pendidikan dan olahraga nasional menuju Indonesia Emas 2045.



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes. merupakan akademisi dan praktisi di bidang keolahragaan yang memiliki latar belakang pendidikan dan keahlian dalam bidang pendidikan olahraga serta ilmu kesehatan olahraga. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Padang (UNP), kemudian melanjutkan pendidikan Magister (S2) Ilmu Kesehatan Olahraga di Universitas Airlangga. Pendidikan Doktor (S3) diselesaikan pada bidang Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya. Dalam perjalanan profesionalnya, penulis berprofesi sebagai dosen pada bidang Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pasir Pengaraian. Selain menjalankan tugas sebagai tenaga pendidik, penulis juga dipercaya mengemban amanah sebagai Koordinator Program Studi. Peran tersebut menjadi bagian dari kontribusi penulis dalam mendukung pengembangan akademik, peningkatan mutu pendidikan, serta penguatan kompetensi mahasiswa di bidang keolahragaan. Selain aktif dalam lingkungan perguruan tinggi, penulis turut berkontribusi dalam pengembangan olahraga di tingkat daerah melalui keterlibatannya sebagai pengurus Komite Olahraga

Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Rokan Hulu. Keterlibatan ini mencerminkan komitmen penulis untuk mengembangkan olahraga tidak hanya melalui pendidikan dan penelitian, tetapi juga melalui pembinaan serta penguatan organisasi olahraga.



Ridwan Sinurat, M.Or. merupakan akademisi dan praktisi di bidang keolahragaan yang memiliki perhatian terhadap pengembangan pendidikan, kepelatihan, dan prestasi olahraga, khususnya sepak bola. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Riau pada tahun 2011–2015. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Magister (S2) Ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret (UNS) pada tahun 2015–2017. Saat ini, penulis sedang menempuh pendidikan Doktorat di Universitas Negeri Semarang sebagai upaya untuk memperdalam keilmuan dan memperluas kontribusinya dalam pengembangan ilmu keolahragaan. Dalam bidang akademik, penulis berprofesi sebagai dosen di Universitas Pasir Pengaraian (UPP) dengan mengampu mata kuliah sepak bola. Selain menjalankan tugas sebagai pendidik, penulis juga aktif sebagai praktisi olahraga di lapangan, khususnya dalam pembinaan sepak bola. Pengalaman tersebut diwujudkan melalui perannya sebagai pelatih di Putri Rohul FC dan Direktur Teknk Rohul Football Academy (RFA). Perpaduan pengalaman akademik dan praktik kepelatihan menjadi bekal bagi penulis dalam menghubungkan teori dengan penerapan nyata dalam

proses pembinaan atlet. Kontribusi penulis dalam pengembangan olahraga juga terlihat melalui keterlibatannya sebagai pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Rokan Hulu pada bidang pembinaan prestasi. Pengalaman organisasi tersebut memperkuat keterlibatan penulis dalam mendukung pembinaan atlet dan peningkatan prestasi olahraga di tingkat daerah. Dalam bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, penulis memiliki pengalaman memperoleh hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) pada tahun 2018 dan 2019. Selain itu, pada tahun 2023, penulis turut memperoleh hibah pengabdian kepada masyarakat melalui skema Kosabangsa. Berbagai pengalaman tersebut mencerminkan komitmen penulis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan serta memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat. Melalui kegiatan pendidikan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan kepelatihan, Ridwan Sinurat, M.Or. berkomitmen untuk terus berkontribusi dalam memajukan ilmu keolahragaan dan meningkatkan kualitas pembinaan sepak bola di Indonesia.



Rafni Wirma Hartati, S.Pd., M.Pd. merupakan peneliti yang memiliki perhatian terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang olahraga prestasi dan olahraga tradisional. Penulis menyelesaikan pendidikan

Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Riau pada tahun 2012–2016. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Magister (S2) Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2025 sebagai upaya memperdalam pengetahuan dan meningkatkan kompetensi akademik di bidang keolahragaan. Dalam kegiatan profesionalnya, penulis aktif melakukan kajian dan penelitian yang berfokus pada pengembangan olahraga prestasi serta pelestarian olahraga tradisional sebagai bagian dari kekayaan budaya bangsa. Selain berkiprah dalam bidang penelitian, penulis juga terlibat sebagai pengurus Rohul Football Academy (RFA), sebuah wadah pembinaan sepak bola yang mendukung pengembangan potensi dan kemampuan atlet sejak usia dini. Salah satu pencapaian penulis adalah keberhasilannya memperoleh hibah nasional dari Kementerian Kebudayaan melalui skema Kajian Objek Kebudayaan dengan judul *“Kodifikasi Olahraga Silek Tigo Bulan sebagai Warisan Budaya Takbenda Kabupaten Rokan Hulu.”* Pencapaian ini

menjadi bentuk kontribusi nyata penulis dalam mendokumentasikan, mengkaji, dan melestarikan olahraga tradisional sebagai warisan budaya daerah yang memiliki nilai historis dan identitas masyarakat. Melalui kegiatan penelitian, pembinaan olahraga, dan pelestarian budaya, penulis berkomitmen untuk terus berkontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan serta mendorong keberlanjutan olahraga tradisional Indonesia agar tetap dikenal, dipelajari, dan diwariskan kepada generasi mendatang.