

LEMPARAN KE DALAM TEKNIK DAN TAKTIK YANG TERLUPAKAN PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

Oleh
Sulistiyono

Football game is still the most popular sports in Indonesia but achievement Indonesia national football team in some regional or international championships in the last ten years have not been as expected. Factors supporting the achievement of sporting achievement should be evaluated by all components involved in coaching football accomplishments. The ideal soccer player must have the physical ability, technique, tactics and mental. Throw-in as part of playing football techniques and tactics were not optimally controlled by the majority of football players in Indonesia. Throw-in has a specificity that is a loss of right to control the ball when it's done in a way or a wrong technique. Throw-in as a tactic in the game of football is very profitable for a football team, especially if done in the area of attack throws. As a throw-in technique and tactics of playing football should get particular attention from the coaches soccer for the throw-in performed an average of twenty times in one game.

Key words: techniques, tactics, throw-in, football

Pembinaan prestasi cabang olahraga sepakbola Indonesia tahun 1990-2010 mengalami masa yang sangat suram, prestasi tim nasional Indonesia di tingkat Asia bahkan Asia Tenggara masih belum sesuai target yang ditetapkan. Tim nasional sepakbola Indonesia mengalami kesulitan merebut gelar juara dalam penyelenggaraan Sea Games, tercatat Indonesia hanya dua kali menjadi juara yaitu pada tahun 1987 dan 1991. Tim nasional sepakbola Indonesia belum mampu berprestasi secara konsisten ditingkat Asia Tenggara apalagi apalagi di tingkat Asia atau Dunia. Gagal lolos di *event* piala Asia 2011 dan prakualifikasi Piala Dunia adalah bukti kegagalan tim nasional Indonesia meraih prestasi.

Persepakbolaan Indonesia pernah bangga dengan Ramang, Sucipto Suntoro, Ricki Yacobi dan kawan-kawan yang mampu berprestasi ditingkat Asia, tim nasional sepakbola Indonesia berhasil merebut peringkat III dan II Asian Games pada tahun 1954 dan 1958 serta peringkat IV tahun 1986, bahkan tim nasional Indonesia dapat tampil di Olimpiade Melbourne tahun 1956 (Subardi, 2010). Indonesia memiliki sejarah prestasi yang baik dimasa yang lalu artinya

potensi sumber daya manusia atau olahragawan Indonesia sebenarnya tidak kalah dibanding negara lain. Perkembangan sepakbola negara lain maju pesat sementara prestasi tim nasional sepakbola Indonesia mengalami penurunan.

Pembinaan prestasi sepakbola di Indonesia membutuhkan banyak faktor yang perlu dibenahi dalam berbagai faktor agar bangkit dari keterpurukan prestasi yang dialami saat ini, beberapa diantaranya adalah perbaikan sarana prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, peningkatan kualitas pelatih yang didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan, pencarian bakat olahragawan (Bompa, 1983:13). Pembinaan terhadap faktor pendukung latihan dapat meningkatkan kualitas latihan dan berujung pada prestasi optimal saat pertandingan. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompeten pada pembinaan prestasi sepakbola Indonesia khususnya dari PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) sebagai induk organisasi sepakbola nasional.

Pemain sebagai pelaku utama permainan sepakbola adalah penentu kualitas permainan sebuah tim sepakbola. Pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat sebagai anggota tim kesebelasan artinya sebagai individu harus memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna sedangkan sebagai anggota kesebelasan pemain harus dapat bekerja sama dan menjalankan taktik bermain membentuk suatu tim yang tangguh. Pemain dalam sebuah tim sepakbola untuk mencapai prestasi yang tinggi harus memiliki empat kemampuan pokok, yaitu 1) teknik, 2) fisik, 3) taktik, 4) psikis (Bompa, 1983: 35). Beberapa unsur teknik dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola, 2) menahan bola, 3) menggiring bola, 4) menyundul bola, 5) gerak tipu, 6) merebut bola, 7) lemparan ke dalam 8) teknik penjaga gawang (Surayin, 1988: 65).

Teknik bermain sepakbola yang perlu mendapat perhatian dari para pelatih salah satunya adalah teknik lemparan ke dalam. Lemparan ke dalam sebagai sebuah teknik dalam sepakbola memiliki tata cara dan urutan yang harus dilakukan dengan benar agar tidak dinyatakan salah dan mendapat hukuman dari wasit. Lemparan ke dalam sebagai sebuah taktik juga harus mempertimbangkan berbagai faktor agar bermanfaat optimal bagi tim, apakah harus dilakukan *long throw in*

atau *short throw in*, apakah ditujukan kepada pemain yang bergerak atau diam, lemparan ke dalam dilakukan di daerah pertahanan atau penyerangan. Lemparan ke dalam akan sangat bermanfaat sebagai salah satu teknik dan taktik yang menguntungkan bagi sebuah tim sepakbola jika dapat dikembangkan dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola dengan baik.

Lemparan ke dalam sebagai sebuah teknik dan taktik dalam bermain sepakbola sering tidak dimanfaatkan sebagai sebuah kesempatan atau peluang untuk menciptakan gol. Lemparan ke dalam bahkan sebagai sebuah teknik yang terlihat mudah tetapi ternyata banyak pemain masih melakukan kesalahan yang berakibat bola dikuasai lawan. Kesalahan biasanya terjadi karena pemain meremehkan atau kehilangan konsentrasi saat melakukan gerakan lemparan ke dalam dan pelatih sepakbola masih banyak yang tidak melatih lemparan ke dalam menjadi bagian dalam program latihan yang diberikan pada pemain. Sebuah tantangan yang besar bagaimana mengoptimalkan lemparan ke dalam menjadi bagian dari teknik dan taktik yang dapat dilakukan dengan efektif dan efisien untuk mendapat keuntungan bagi tim sepakbola agar meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan.

PERMAINAN SEPAKBOLA

Sepakbola adalah salah satu permainan yang menggunakan bola besar. Permainan sepakbola telah berusia ribuan tahun. Pencipta permainan ini sampai sekarang tidak diketahui tetapi negara yang mendapat kehormatan sebagai tempat lahirnya sepakbola modern adalah Inggris ditandai dengan berdirinya *FA (Football Association)* atau Persatuan Sepakbola Inggris pada tahun 1863 (Depdikbud, 1976: 166).

Pola gerak dalam permainan sepakbola meliputi gerakan yang sangat kompleks yaitu unsur gerak yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan dalam bermain sepakbola terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing-masing regu sebanyak

11 orang termasuk penjaga gawang. Tujuan permainan sepakbola adalah meraih kemenangan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Seorang pemain harus memiliki empat kemampuan pokok untuk mencapai tujuan tim. Bomp (1983: 35) mengatakan bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi setiap olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu : 1) kemampuan fisik, 2) teknik, 3) taktik, dan 4) psikis.

TEKNIK DAN TAKTIK BERMAIN SEPAKBOLA

Pemain sepakbola harus menguasai teknik bermain sepakbola agar tim yang dibelanya bermain baik. Calary (1991: 1) membagi ketrampilan atau teknik bermain sepakbola meliputi: 1) mengontrol bola, 2) menendang untuk mengumpan, 3) menyundul, 4) menggiring, 5) *tackling* (merebut bola), 6) menendang ke arah gawang, 7) teknik penjaga gawang.

Pembagian teknik bermain sepakbola menurut surayin (1988: 64) dibagi dua bagian, yaitu 1) teknik tanpa bola, terdiri dari (a) lari, (b) lompat, (c) gerak tipu dengan badan 2) teknik dengan bola terdiri dari : (a) menendang bola (b) mengontrol bola, (c) membawa bola, (d) menyundul bola, (e) gerak tipu dengan bola, (i) merebut bola, (g) melempar bola, (h) gerakan khusus penjaga gawang. Hukuman tidak diberikan pada pemain yang melakukan kesalahan teknik selain teknik lemparan ke dalam, misalnya pemain melakukan kesalahan dalam menendang atau menangkap bola bagi penjaga gawang wasit tidak akan memberikan hukuman tetapi khusus teknik atau cara melempar ke dalam bila lemparan dilakukan tidak benar sesuai peraturan akan berakibat wasit memberikan hak memainkan atau menguasai bola pada pemain lawan. Teknik lemparan ke dalam atau *throw in* dalam permainan sepakbola dengan demikian wajib dilatihkan pada seluruh pemain sepakbola.

Permainan sepakbola yang bersifat dinamis dimana situasi permainan yang selalu berubah menuntut setiap pemain memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap taktik bermain sepakbola. Taktik bermain sepakbola terdiri dari tiga jenis yaitu taktik individu, taktik unit atau kelompok dan taktik tim. Taktik individu adalah *manuver* yang dilakukan secara terencana oleh

seorang pemain. Taktik kelompok adalah *manuver* yang dilakukan secara terencana dan terkoordinasi oleh sekelompok pemain. Taktik tim adalah *manuver* yang dikendalikan secara terencana dan terkoordinasi oleh seluruh pemain (Luxbacher, 2004: XXIV).

Taktik adalah perencanaan dan subperencanaan sederhana bagaimana tim bekerja merebut bola atau mencegah bola mendekati daerah *pinalti* dan membangun pergerakan dari daerah belakang atau pertahanan hingga daerah penyerangan untuk memenangkan pertandingan dengan petunjuk yang jelas dan terperinci misalnya jagalah dengan kuat pemain tengah yang menjadi kunci permainan lawan (Callery, 1991: 78).

TEKNIK LEMPARAN KE DALAM

Dalam suatu pertandingan sepak bola lemparan ke dalam sangat sering dilakukan bahkan 70% lebih dari situasi memulai permainan. David dan Kay Huddluston (2010) menyatakan *throw-ins are very important because each team will take 25 or more of them during a game* (www.soccerhelp.com). Lemparan ke dalam merupakan salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Lemparan ke dalam dilakukan bilamana bola itu keluar dari garis samping baik itu melambung maupun menggelinding, bola diberikan pada tim lawan dari pemain yang terakhir memainkan atau menyentuh bola maka untuk memulai permainan harus dilakukan lemparan ke dalam dari luar garis samping ke dalam lapangan pada titik dimana bola melewati garis samping (PSSI, 2002: 28).

Lemparan ke dalam juga memiliki prinsip dan tata cara dalam melakukan lemparan agar lemparan tersebut dapat dilakukan dengan baik dan dinyatakan sah dalam permainan. Untuk dapat melakukan lemparan ke dalam dengan baik dan benar, menurut Buxton (2002: 107) dapat diilustrasikan gambar 1-3 sebagai berikut:



Gambar 1. Cara memegang bola (Sumber: Buxton, 2002 : 107).



Gambar 2. Cara melempar Bola (Sumber: Widdow, R, 1993 : 179).



Gambar 3. Posisi setelah melempar (Sumber: Buxton, 2002 : 107).

Gambar 1-3 menunjukkan urutan gerakan lemparan ke dalam dari awalan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan.

1. Awalan boleh dilakukan dengan berlari atau diam, dengan catatan Kedua kaki harus tetap berada di tanah menjelang bola dilempar.
2. Cara Memegang Bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari diregangkan. Jari yang memegang bola terletak dibelakang bola dengan

ibu jari tangan kanan bertemu dengan ibu jari tangan kiri, membentuk huruf w.

3. Bola dilempar dengan dua tangan dengan lintasan bola dimulai dari belakang kepala, lepaskan bola didepan kepala.
4. Lakukan lemparan dengan posisi berdiri, pertahankan kaki untuk tetap berada diatas tanah.

Menurut peraturan lemparan ke dalam harus dilakukan dengan 1) menggunakan kedua tangan melalui atas kepala, 2) lengan dari belakang melewati atas kepala, 3) kedua kaki pemain yang melempar bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melempar bola kedua kaki harus tetap berada di tanah tidak boleh diangkat (PSSI, 2002: 28).

ANALISIS MEKANIKA GERAKAN LEMPARAN KE DALAM

Lemparan ke dalam secara mekanika adalah suatu jenis gerakan yang berawal dari gerak rotasi lengan tidak berbeda dengan gerakan menendang bola yang berawal dari rotasi tungkai (Reily, 1996: 129). Kecepatan gerak rotasi atau gerak anguler sama dengan besarnya sudut yang dibuat oleh berputarnya radius dibagi oleh waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tersebut.

$$W = Q/t$$

Keterangan:

w = kecepatan anguler

Q = besarnya sudut

t = waktu

Hubungan antara kecepatan anguler suatu objek dan kecepatan linier pada ujung radiusnya berbanding lurus dengan panjang radius, apabila kecepatan putaran atau kecepatan sudutnya tetap. Dapat dinyatakan dalam persamaan berikut:

$$V = w \cdot r$$

Keterangan :

V = kecepatan linier

w = kecepatan anguler

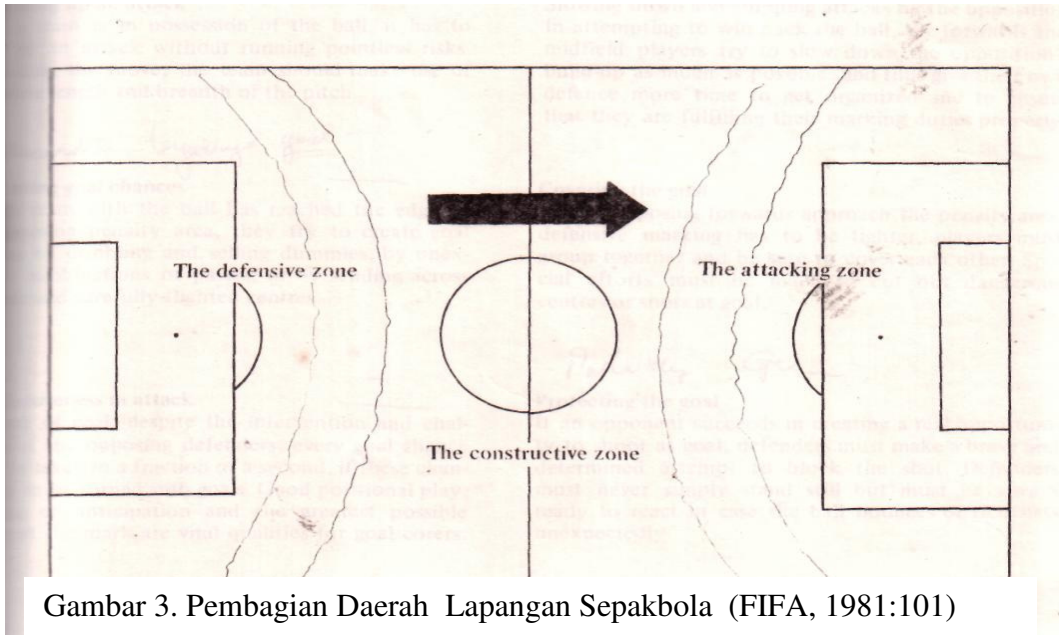
r = radius

(Soedarminto, 1992 : 96).

Dengan kata lain apabila diinginkan lemparan ke dalam yang jauh hasilnya sama dengan berharap kecepatan *linier* yang besar dengan kecepatan sudut tetap maka *radius* putaran harus diusahakan sepanjang mungkin. Gerakan melempar bola atau lemparan ke dalam pada dasarnya adalah gerak berputar yang berlangsung di lengan dengan titik pusat *acromial* dan berakibat gerak *parabola* pada bola dan dapat disimpulkan bahwa gerak lemparan ke dalam pada permainan sepakbola akan menghasilkan lemparan yang hasilnya jauh jaraknya bila lengan pemain yang melakukan lemparan memiliki ukuran lengan yang lebih panjang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin panjang lengan pemain maka akan baik pula tingkat penguasaan teknik lemparan ke dalamnya atau dengan kata lain yang lengan panjang akan memberi pengaruh lebih baik dibanding lengan pendek terhadap keterampilan lemparan ke dalam pada permainan sepakbola (Sulistiyono, 2007: 29-30) .

TAKTIK LEMPARAN KE DALAM PADA SEPAKBOLA

Dalam permainan sepakbola jika sebuah tim memiliki pemain yang dapat melakukan lemparan ke dalam dengan benar, tepat sasaran dan jauh yang sesuai situasi dan kondisi dapat dikatakan pemain tersebut memiliki kemampuan teknik dan taktik yang baik saat melakukan lemparan ke dalam. Lemparan ke dalam dapat dilakukan di daerah pertahanan, pembangunan dan daerah penyerangan. Daerah dimana lemparan ke dalam akan dilakukan tentu menjadi pertimbangan untuk mengambil keputusan teknik dan taktik lemparan ke dalam yang paling tepat.



Gambar 3. Pembagian Daerah Lapangan Sepakbola (FIFA, 1981:101)

Lemparan ke dalam merupakan bagian dari taktik bola mati. Peraturan permainan menyatakan untuk beberapa kejadian seperti bola keluar dari daerah permainan atau terjadi pelanggaran maka ada beberapa kemungkinan untuk memulai permainan diantaranya adalah tendangan bebas, tendangan pojok, tendangan pinalti dan lemparan ke dalam. Pemain sebagai pelaku utama dilapangan harus mampu mengoptimalkan seluruh situasi permainan. Soedjono (1985:139-140) menyatakan ada beberapa pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam melakukan lemparan ke dalam, yaitu:

(a) melakukan lemparan dengan cepat

Apabila lemparan bola dilakukan dengan cepat mungkin sekali keuntungan dapat diambil dari pemain lawan yang kehilangan konsentrasi dan gagal untuk melakukan tugas bertahan. Lebih cepat lemparan dilakukan akan lebih baik yang berarti pemain yang terdekat dengan bola harus melakukan lemparan.

(b) Melempar kepada pemain yang tidak dijaga

Pemain penyerang yang tidak terjaga adalah pemain terbaik untuk menerima bola. Pemain harus dapat mengambil inisiatif bergerak maju lebih cepat dari pemain yang lain.

(c) Melempar bola ke depan

Bola yang dilempar ke depan melewati pemain-pemain pertahanan lawan akan menimbulkan permasalahan dalam bertahan. Bola harus dilemparkan ke depan bila sebuah tim memperoleh kesempatan melakukan lemparan ke dalam kecuali bola boleh dilemparkan ke belakang kepada seorang pemain yang tidak dijaga oleh lawan.

(d) Lemparan bola supaya mudah dikontrol

Banyak pemain yang melemparkan bola sembarangan dan mereka tidak cukup memperhatikan kualitas dari lemparan mereka. Pemain harus membuat sebuah lemparan yang sangat mudah untuk dikontrol. Lemparan dimaksudkan kepada pemain untuk disundul kembali kepada pelempar maka bola harus ditujukan setinggi dada dan jangan setinggi kepala karena akan memungkinkan pemain bergerak dengan mudah ke arah bola dan menyundul bola pada bagian atas bola sehingga dapat dipastikan bola dikembalikan ke kaki pelempar.

(e) Menciptakan cukup ruang untuk membuat lemparan secara efektif

Pemain sering membuat kesalahan. Pemain yang kurang pengalaman mengambil posisi terlalu dekat kepada pelempar. Pemain-pemain harus menyebar ketika lemparan bola dilakukan karena hal tersebut untuk membuat kesulitan bagi pemain-pemain pertahanan dalam menjaga lawan dan saling melapis dan untuk membuat ruang yang dapat dimanfaatkan.

Lemparan ke dalam dapat menjadi suatu taktik yang cukup menguntungkan apalagi bila terjadi di daerah penyerangan. Keuntungan dari situasi lemparan ke dalam adalah tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *off side*, para penyerang dapat menempatkan posisi di muka gawang lawan karena lemparan yang jauh akan sama fungsinya dengan sebuah tendangan sudut bila dilakukan di daerah penyerangan (Widdows, R, 1993:178-179).

KESIMPULAN

Kemenangan dalam sebuah pertandingan adalah tujuan sebuah tim olahraga tidak terkecuali sebuah tim sepakbola. Tujuan akan tercapai bila segala persiapan dilakukan secara optimal terhadap semua faktor yang mendukung tercapainya kemenangan. Proses pembinaan dan pelatihan terhadap pemain

sepakbola yang mencakup faktor fisik, teknik, taktik dan mental pemain wajib dilakukan secara *proporsional*. Kenyataan dilapangan masih banyak pelatih yang kurang jeli memberikan program latihan teknik dan taktik bermain sepakbola. Pemain sangat sering menerima latihan menendang, menggiring dan berlari tetapi melupakan unsur yang terlihat kecil dan sederhana seperti lemparan ke dalam.

Lemparan ke dalam sebagai sebuah teknik dan taktik belum banyak mendapat perhatian dari para pelatih tim sepakbola. Lemparan ke dalam dilakukan dengan frekuensi yang tidak sering jika dibandingkan dengan teknik menendang bola namun lemparan ke dalam memiliki sesuatu keistimewaan yaitu : 1) bola lebih mudah diarahkan, 2) tidak ada aturan *off side* dari umpan lemparan ke dalam. Dua keistimewaan lemparan ke dalam akan bermanfaat bila lemparan ke dalam dilakukan di daerah penyerangan dan tim sepakbola memiliki pemain dengan kemampuan lemparan ke dalam yang baik dalam arti benar secara teknik, jauh hasil lemparannya dan tepat pada pemain yang dituju.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor, O., 1983. *Theory and Methodologi of Training*, United Stateda of American : Kendall/Hunt Pubhlishing Company.
- Callery, Sean .1991. *Soccer , Tehnic and Tactics, Trainning*. Hongkong : South China Printing Co.
- David dan Kay Huddluston .2010. *Defined Soccer Terms Are In Quotation Marks* . (On Line), ([http:// www.soccerhelp.com](http://www.soccerhelp.com) diakses 7 Oktober 2010).
- Luxbacher, Joe. 2004. *Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- _____, 1981. *FIFA Internatinal Academy*.Lucern : Bartchi AG.
- Luxbacher, Joe. 1995. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- N Buxton Ted. 2002 . *Soccer Skill*. Canada : Firefly Book Ltd.
- Sulistiyono, 2007. *Pengaruh Latihan Triceps Ekstension dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lemparan Ke Dalam Pada SSB Binantara Semarang Tahun 2007*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktifitas Olaharaga Massal.1976. *Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan di SLA*. Jakarta : Depdibud.
- PSSI. 2002. *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta : PSSI.
- Reilly, T. 1996. *Science And Soccer*. London. : A & FN Spon.
- Soedarminto.1992. *Kinesiology*. Jakarta : Drektorat Pendidikan Tinggi dan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Soedjono.1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT BP Kedaulatan Rakyat.
- Stone, J W, and Kroll, A W . 1988. *Sport Conditioning and Weight Training*. USA: Wm. C. Brown Publisher
- Subardi. 2010. *Sejarah Dan Prestasi Sepakbola Indonesia, Organisasi PSSI, Serta Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Makalah disajikan dalam Lokakarya dan Seminar Nasional Olahraga di Yogyakarta, FIK UNY: 5 Juni.

Surayin. 1988. *ORKES* . Bandung: Ganeca Exact.

Widdow, R. 1993. *Football Tehniques and Tactics*. Hongkong: Chancellor Press.

