

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP CITRA BAKTI

Amonius Leonardo Lape Milo<sup>1)</sup>, Yovinianus Mbede Wea<sup>2)</sup>, Yanuarius Ricardus Natal<sup>3)</sup>

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

<sup>1)</sup> [aldimilo241@gmail.com](mailto:aldimilo241@gmail.com), <sup>2)</sup> [yovinianusmw@gmail.com](mailto:yovinianusmw@gmail.com), <sup>3)</sup> [yanuariusrichardus@gmail.com](mailto:yanuariusrichardus@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengembangkan produk berupa model latihan teknik dasar shooting sepak bola, (2) mengetahui kelayakan penggunaan produk berupa model latihan teknik dasar shooting sepak bola menggunakan metode interval training yang sesuai/ valid/ layak, untuk aktivitas latihan ekstrakurikuler sepak bola siswa SMP Citra Bakti. Pengumpulan data dalam penelitian ini berfokus pada pembuatan produk. Pengumpulan data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan instrumen angket skala nilai, pedoman observasi dan dokumentasi penelitian dalam tahap validasi ahli. Analisis data menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif, hasil penelitian adalah : (1) model latihan teknik dasar shooting yang terdiri dari 3 bentuk model latihan dan didalamnya memiliki beberapa variasi latihan. (a) model latihan shooting tanpa lawan, (b) model latihan shooting dengan lawan, (c) model latihan shooting dengan dribbling bola 1 vs 1. Yang disusun dalam buku panduan latihan yang diberi judul: "Panduan Model Latihan Teknik Dasar Shooting Sepak Bola AM-Desain".

### Sejarah Artikel

Dimasukkan :  
Direview :  
Diterima :  
Disetujui :

### Kata Kunci

Kebugaran; Model Latihan; Core Felxibility Exercise.

### Abstract

This study aims to: (1) develop a product in the form of a basic soccer shooting technique training model, (2) determine the feasibility of using a product in the form of a soccer shooting basic technique training model using an appropriate/valid/feasible interval training method, for extracurricular soccer training activities. Citra Bakti Junior High School student's ball. Data collection in this study focused on product manufacturing. Data collection in this research and development uses a score scale questionnaire instrument, observation guidelines and research documentation in the expert validation stage. Data analysis using qualitative and quantitative data analysis techniques, the results of the study are: (1) basic shooting technique training model which consists of 3 forms of training model and has several variations of training in it. (a) shooting practice model without an opponent, (b) shooting practice model with opponents, (c) shooting practice model with 1 vs 1 ball dribbling. Which is compiled in the practice guide book entitled: "Basic Shooting Soccer Technique Training Model Guide AM-Design".

### Article History

Submitted :  
Reviewed :  
Accepted :  
Published :

### Key Words

Football; Training Model; Shooting.

## PENDAHULUAN

Permainan olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Menurut Subagyo Irianto (2010) menyatakan permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menggunakan kaki untuk menendang bola untuk di masukan ke gawang lawan, dengan maksud untuk mendapatkan poin atau angka. Bola di dalam daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan.

Luxbacher (2008:2) menjelaskan bahwa permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, dan saat ini menduduki peringkat pertama kemudian di susul dengan permainan bola voli dan lain-lain, sehingga permainan sepak bola yang sebagian besar dimainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat umum maupun lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Perkembangan permainan sepak bola telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga.

Perkembangan permainan sepak bola telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Permainan sepak bola selalu dimasukan dalam multi event, contohnya pekan olahraga nasional, pekan olahraga pelajar, bahkan olimpiade. Permainan sepak bola merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi, sehingga dalam melakukan olahraga sepak bola ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada pula tujuan untuk berprestasi. Maka sehubungan dengan hal itu banyak di adakan kejuaraan antar pelajar dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Mahasiswa dengan tujuan mencari bibit- bibit unggul pemain. Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan secara teratur, juga diadakannya pembibitan yang dilakukan oleh tim sekolah Sepak Bola atau SSB, dan sekolah umum. Pembibitan itu dilakukan untuk membentuk generasi atlet dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Menurut Kosasih (1995:216) membagi teknik dasar bermain sepak bola menjadi enam bagian yaitu: "Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola". Lebih lanjut Kokasih (1985:216) mengatakan bahwa; "yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepak bola adalah, menendang bola (shooting), menghentikan bola (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa atau menggiring bola (dribbling), teknik gerakan tipu, menyundul dan melempar bola". Berdasarkan Observasi awal peneliti saat membimbing siswa atlit/pemaiian selama pelaksanaan PLP 2 REAL (PLP 2) di SMP CITRA BAKTI, peneliti menemukan beberapa kekurangan yang menjadi kendala dalam kualitas keterampilan bermain para siswa ekstrakurikuler sepak bola terutama pada penguasaan teknik dasar shooting masih terdapat kelemahan, hal ini dibuktikan dari hasil shooting yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler belum optimal. Adapun beberapa kendala yang terlihat dari permasalahan diatas yaitu akibat dari kurangnya bentuk model ataupun variasi latihan dari teknik dasar shooting pada

---

permainan sepak bola antara lain posisi badan, ayunan kaki yang kurang lurus ketika melakukan shooting. Dalam kondisi seperti ini menyebabkan kurang maksimal terhadap kemampuan atlet dalam mempelajari atau menguasai keterampilan teknik dasar shooting. Dengan banyaknya jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, sehingga ini berdampak terhadap latihan teknik dasar yang kurang maksimal seperti teknik dasar shooting. Dari hasil pengamatan dan wawancara singkat dalam kegiatan latihan dengan guru olahraga sepak bola di sekolah menjelaskan dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola lebih lanjut di jelaskan oleh guru olahraga yaitu penguasaan teknik dasar shooting masih dalam klasifikasi kurang ini terlihat dari penjelasan guru olahraga bahwa peserta yang berjumlah 20 orang siswa, terdapat 6 siswa terampil dan tidak terampil sebanyak 14 siswa dalam penguasaan teknik dasar shooting yang baik. Faktor penyebab utama menurut guru olahraga yaitu kurangnya model latihan akibat kurangnya bola yang ada di sekolah tersebut. Model latihan yang diterapkan dalam permainan sepak bola di sekolah kurang diperhatikan pada kegiatan ekstrakurikuler, kurangnya kemampuan siswa melakukan shooting disebabkan karena kurangnya latihan yang mengarah pada pelaksanaan teknik dasar shooting sepak bola. Hal tersebut sangat terlihat jelas dalam proses kegiatan ekstrakurikuler banyak siswa yang kurang terlibat aktif akibat hasil pembelajaran yang tidak maksimal dan model latihan yang digunakan dalam pembelajaran sepak bola belum optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan.

Subjek uji coba dalam penelitian ini terbatas berjumlah 10 orang yaitu siswa SMP Citra Bakti. Keterbatasan subjek karena disesuaikan dengan kondisi di lapangan dan tetap mengikuti protokol Covid-19. Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses pembuatan video simulasi penggunaan produk untuk kemudian dipakai sebagai video dalam proses uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua.

Metode pengumpulan data dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti menggunakan instrumen validasi produk awal untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan expert judgments

(penilaian ahli) sebelum dikembangkan menjadi produk akhir penelitian. Instrumen yang digunakan untuk validasi produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi dan lembar saran.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data- data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan:  $(\mu+1,0\sigma \leq X)$  yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian.**

Berdasarkan tahapan pengembangan yang digunakan, hasil pada proses validasi ahli adalah sebagai berikut.

**Perhitungan Normatif Kategorisasi.**

Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan perhitungan Norma Kategorisasi Skala Psikologi Saifuddin Azwar (2012: 149), dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

**Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan**

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu-1,0\sigma)$	<b><math>X &lt; 23</math></b>	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	<b><math>23 \leq X &lt; 37</math></b>	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	<b><math>37 \leq X</math></b>	Sesuai/Layak

**Tahap Validasi Ahli Pertama**

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama.**

<i>Ahli</i>	<i>Nomor Pertanyaan</i>										<i>Jumlah</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
<b>A1</b>	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	<b>32</b>
<b>A2</b>	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	<b>34</b>
<b>A3</b>	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	<b>37</b>

Keterangan:

- A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)
- A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)
- A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama**

<b>Kategori</b>	<b>Kurang Sesuai (orang)</b>	<b>Cukup sesuai (orang)</b>	<b>Sesuai (orang)</b>	<b>Jumlah</b>
<b>F</b>	0	3		
<b>%</b>	0%	100 %	0 %	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada interval ( $37 \leq X < 37 =$  Sedang dengan kategori cukup valid) yaitu : A1=32 A2=34 dan A3=37.

### **Tahap Validasi Ahli Ke Dua**

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua**

<b>Ahli</b>	<b>Nomor Pertanyaan</b>										<b>Jumlah</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	4	3	3	4	4	3	5	4	5	4	45
A2	3	4	4	5	3	4	3	4	4	4	44
A3	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	45

#### Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada Tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua**

<b>Kategori</b>	<b>Kurang Sesuai (orang)</b>	<b>cukup sesuai (orang)</b>	<b>sesuai (orang)</b>	<b>jumlah</b>
<b>F</b>	0	0	3	3
<b>%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada intrval ( $37 \leq X =$  tinggi dengan kategori valid) yaitu : A1 = 45 A2 =44 dan A3 = 45.

### **Pembahasan**

Hasil dari produk akhir penelitian pengembangan ini adalah buku panduan model latihan teknik dasar shooting sepak bola yang terdiri dari 3 bentuk latihan yang didalamnya memiliki masing-masing 3 variasi latihan yang masing masing variasi terdiri dari beberapa model latihan. Dengan jumlah keseluruhan adalah 10 model latihan teknik dasar shooting sepak bola.

Kerterbatasan produk akhir dalam penelitian ini adalah pengembangan hanya dilakukan

sebagai alternatif untuk aktivitas materi latihan teknik shooting sepak bola dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler. Yang hanya dilaksanakan sampai pada tahap uji coba internal desain (validasi ahli) model latihan teknik dasar shooting sepak bola yang memenuhi kategori “sesuai/valid/layak” sebagai alternatif aktivitas latihan ekstrakurikuler materi shooting sepak bola SMP baik dari segi latihan yang dikembangkan memungkinkan adanya respon pada siswa.

## **KESIMPULAN**

Bedasarkan prosedur penelitian yang digunakan diperoleh produk akhir pengembangan berupa konsep teoritis maupun dilaksanakan praktis dengan beberapa kelebihan antara lain: 1) sesuai dengan materi teknik shooting pada latihan ekstrakurikuler sepak bola, 2) sesuai dengan komponen- komponen latihan teknik shooting, 3) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, 4) model latihan yang dikembangkan memiliki beberapa variasi di dalam latihan, 5) siswa dapat belajar secara bertahap dari gerakan mudah sampai ke gerakan yang kompleks, 6) model latihan yang dikembangkan dibuat beberapa bagian, 7) model latihan yang dikembangkan terdiri dari bentuk aktivitas yang sederhana, 8) model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang besar, 9) model yang dikembangkan sesuai untu siswa SMP, 10) aktivitas model latihan yang dikembangkan memungkinkan adanya respon pada siswa.

## **Saran**

Adapun beberapa saran penggunaan produk model latihan teknik dasar shooting sepak bola antara lain :

1. Produk berupa model latihan teknik shooting dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam latihan ekstrakurikuler sepak bola.
2. Produk model latihan yang dikembangkan dapat dievaluasi kembali untuk disesuaikan dengan sasaran pengguna produk.
3. Produk model latihan teknik dasar shooting ini sebaiknya dikembangkan lagi dengan menggunakan sampel yang banyak.
4. Produk akhir pengembangan dapat diuji cobakan dalam penelitian-penelitian selanjutnya untuk mengetahui ke efektifan produk pengembangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kosasih, (1995). Membagi Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka
- Scheunemann, Timo. 2005. Dasar Sepak Bola Modern. Malang:DiomaAzwar. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung:Alfabeta
- Wani Bernabas. (2020). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. P-ISSN 2355-5106 || E-ISSN 2620-6641. STKIP Citra Bakti. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti.,

Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Suleyman, Yildiz. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services. *Coll. Antropol.* 36 2: 689-696.

Sugiyono. (2016) *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepakbola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktifitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *EjurnalIMEDTECH*,4(1)37-54, DOI: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>

