



The Development of Football Shooting Exercise Using The Back Feet of PS UNDHARI Players

Hendra Wawan Saputra¹, Dian Estu Prasetyo,² Muhammad Sukron³

*hendrawawansaputra31@gmail.com

^{1,2,3} Universitas Dharmas Indonesia

Abstrak

Someone to be able to have the skills to play well with the right technique or to be able to excel in the sport of soccer, many factors influence it. These factors are the quality of coaches, facilities and infrastructure, training programs, mastery of basic techniques, the ability of physical, mental conditions, parental support and so on, as well as for UNHARI soccer athletes in having achievements in the soccer sport branch. This research is a research and development Research and Development R&D that aims to produce new products from the results of development using the ADDIE model which consists of 5 stages, namely, analysis (analyze), design (design), development (development), implementation (implementation), evaluation (evaluation). The five stages are carried out through analysis of player needs and analysis of player characteristics. Then the validation test was carried out by 4 validators (expert teams), practicality tests by football coaches and 14 players, after the model was categorized as valid and practical, then the effectiveness test was carried out. The validity of the soccer shooting practice model was assessed by four validators, indicating that the shooting practice model obtained an average percentage of 86% with a very valid category, so it can be concluded that this shooting development model is feasible to use. Practicality assessed from the trainer's response questionnaire with a percentage of 90% in the very practical category and the player response questionnaire with a percentage of 87% in the practical category, it can be concluded that the soccer shooting practice model is easy to use for UNDHARI PS players. The effectiveness assessed from shooting practice obtained a percentage of 71.4% with an effective category so that the use of the soccer shooting practice model was able to achieve the desired training objectives.

Kata Kunci: ADDIE Model, Soccer Shooting, Practice Model

Pendahuluan

Pembangunan manusia dalam bidang pendidikan merupakan salah satu upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia yang ditempuh melalui upaya peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, sikap disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi untuk membangkitkan rasa kebangsaan nasional, berbagai kemajuan pembangunan di bidang pendidikan dan keolahragaan akan bermuara pada meningkatnya budaya serta prestasi olahraga pelajar itu sendiri (Natal 2020) Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan adalah upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat serta mengembangkan prestasi membangkitkan rasa kebangsaan nasional untuk masyarakat Indonesia yang lebih berpendidikan.

*Corresponding author.

E-mail addresses: *hendrawawansaputra31@gmail.com

Kata olahraga atau sport menurut sejarahnya berasal dari bahasa latin abad pertengahan “disportare” yang berarti bersenang-senang, berpoya-poya, kemudian ditemukan kembali dalam kata Perancis kuno “desport” yang artinya juga bersenang-senang, berpoya-poya, atau mengabdikan waktu. Jadi sport bukan berasal dari bahasa Inggris, meskipun kebanyakan bangsa-bangsa banyak mengimpornya dari Inggris. Sport tidak sama dengan permainan (game), dapat dikatakan permainan lebih luas dari sport. Yang jelas sport mempunyai ciri permainan. Unsur kompetisi telah dikenal sebagai ciri lain yang sangat menonjol dalam sport. Istilah permainan atau game sekarang sudah menjadi umum dipakai untuk pekan olahraga atau pesta olahraga seperti “Olympic Game”, asian Game”.(Bangun 2016)

Organisasi sepak bola dunia adalah FIFA (federation of football association) yang bermarkas di swiss. Dalam sejarahnya, sepak bola memiliki perjalanan yang panjang untuk sampai kepada konsep dan permainan yang modern. FIFA didirikan tanggal 21 Mei 1904 di Paris, Prancis. FIFA merupakan badan hukum organisasi Internasional non-pemerintah (International Non Governmental Organization (INGO)). Akhirnya FIFA berdiri dengan tujuan untuk memajukan sepak bola dunia dengan berslogan “for the game, for the world” yang berarti pemain sepak bola akan menjadi pemersatu antar bangsa sesudah perang dunia. Adapun tugas yang diemban oleh FIFA adalah mempromosikan sepak bola, melakukan penganturan transfer pemain dari tim ke tim yang lain, memutuskan gelar pemain terbaik dunia. Dan mempublikasikan daftar peringkat dunia FIFA pada setiap bulannya. Sampai saat ini terdapat 211 negara yang bergabung dalam FIFA. Pembentukan PSSI (persatuan sepak bola seluruh Indonesia) menjadi sejarah awal sepak bola Indonesia. PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930, diadakan di Yogyakarta dengan Soeratin Sosrosoegondo sebagai ketua. PSSI dan sepak bola menjadi salah satu pemersatuan bangsa dan menjadi salah satu alat perjuangan bangsa. Dengan sepak bola, rakyat secara tidak langsung menimbulkan benih-benih nasionalisme.

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola”. Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan yang telah ditentukan.(Pgri and Timur 2020)

Berbicara mengenai teknik dasar dalam sepak bola antara lainnya adalah dribbling, shooting, control dan shooting. seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua kelompok pemain yang tiap kelompok terdiri atas 11 orang sehingga dinamakan “kesebelasan”. Kesebelasan bisa bermain dengan baik bila setiap pemainnya menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepak bola.

Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan bermain dengan baik dengan teknik yang benar atau dapat berprestasi dalam cabang olahraga sepak bola, banyak faktor yang mempengaruhinya. faktor-faktor tersebut antara lain adalah kualitas pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, penguasaan teknik dasar, kemampuan kondisi fisik, mental, dukungan orang tua dan sebagainya, begitu juga bagi atlet sepak bola UNDHARI dalam memiliki prestasi pada cabang olahraga sepak bola.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat latihan tanggal 07 November 2021 di lapangan *sport center* Dharmasraya dari hasil pengamatan yang dilakukan banyak sekali kesalahan kesalahan yang dilakukan oleh pemain sepak bola PS UNDHARI dalam melakukan shooting. Kesalahan yang sering terjadi Saat Melakukan Teknik Shooting Dalam

*Corresponding author.

E-mail addresses: [*hendrawansaputra31@gmail.com](mailto:hendrawansaputra31@gmail.com)

Sepak bola antara lain, jarak antar bola dengan sikap anchang-ancang terlalu jauh, jarak antar bola dengan sikap anchang-ancang terlalu dekat, engkel kaki tidak dikunci menyebabkan laju bola yang tidak bertenaga, ayunan kaki dari belakang tidak maksimal di dorong ke arah depan menyebabkan bola tidak maksimal, jarak tumpuan kaki pada bola terlalu jauh, jarak tumpuan kaki pada bola terlalu dekat.

Bagi para pemula perhatikan betul tentang bagaimana cara melakukan shooting sepakbola dengan benar. Berikut cara melakukan shooting sepakbola dengan benar, ambil jarak dengan bola sejauh 1,5 meter, tempatkan bola di depan secara serong membentuk sudut 45 derajat, lari ke arah bola dengan melihat bagian bola yang akan di tendang, lakukan kaki tumpuan dengan menempatkan telapak kaki disamping bola dengan jarak 30 cm menghadap ke depan, kemudian kaki yang lain tarik ke arah belakang, lalu ayunkan ke arah bola kunci engkel kaki untuk kekuatan perkenaan kaki pada bola, gunakan punggung kaki untuk mengenai bola posisi tubuh agak condong kedepan, keseimbangan menggunakan kedua tangan dengan tangan yang satu sisi dengan kaki tumpuan diangkat lebih tinggi dari tangan lain Perkenaan Bola, perkenaan pada bola gunakan pada pertengahan bola sehingga bola tidak terlalu mendatar maupun melambung, lakukan impact bola dengan secepat mungkin dengan perkenaan bola yang tepat, lakukan gerakan lanjut dengan ayunan kaki mengikuti arah bola, kemudian posisi tubuh secara keseluruhan fleksibel dengan mengikuti arah bola, perhatikan betul tahapan-tahapan secara urut dan bersambungan menjadi gerakan yang kompleks menghasilkan teknik shooting yang benar (Aras 2021)

Berdasarkan permasalahan diatas penulis berperan untuk mencari solusi dengan merancang model latihan shooting kaki bagian dalam dan punggung kaki pemain PS UNDHARI.

Metode Penelitian

Prosedur pengembangan yang digunakan yaitu model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap, yaitu tahap Analisis (Analyze), Perancangan (Design), Pengembangan (Development), Implementasi (Implementation), dan Evaluasi (Evaluation). (Tegeh, I Made; Jampel 2015).

Tahap-tahap model pengembangan model latihan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Analisis (Analyze)

Pada tahapan ini meliputi kegiatan seperti melakukan analisis keterampilan yang dituntut kepada pemain, melakukan analisis karakteristik pemain tentang kapasitas latihannya meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang telah dimiliki pemain serta aspek lainnya yang terkait, serta melakukan analisis materi sesuai dengan tuntutan program latihan. Secara rinci telah dijelaskan sebagai berikut:

a) Analisis Program Latihan

Peneliti perlu mengkaji program latihan yang akan dipraktikkan pada pemain, karena dalam program latihan terdapat kemampuan yang ingin dicapai dalam suatu tujuan. Analisis dalam program latihan ini bertujuan untuk menentukan masalah mendasar yang dihadapi dan perlu diangkat dalam pengembangan latihan Shooting. Dalam penelitian ini pengembangan yang dilakukan hanya pada pengembangan latihan Shooting dalam sepak bola. Analisis ini berguna untuk mengetahui kemampuan pemain dari dasar, yang mana program latihan tersebut akan dikembangkan.

b) Analisis Karakteristik pemain

Pada proses latihan yang sedang berlangsung, peneliti harus mengenali karakteristik pemain dalam setiap proses latihan, karena semua proses latihan harus disesuaikan dengan karakteristik belajar dari pemain itu sendiri, sehingga tujuan yang diinginkan dalam proses latihan dapat tercapai. Beberapa karakteristik pemain yang perlu diperhatikan adalah:

1) Kemampuan pemain dalam menerima pemain

- 2) Perhatian pemain saat menerima materi latihan
 - 3) Kemampuan kerja sama dan motivasi dalam mengikuti latihan
 - 4) Pengalaman latihan sebelumnya.
- c) Analisis Materi

Materi yang diajarkan dalam penelitian harus dilakukan analisis materi dengan cara mengidentifikasi materi utama yang perlu diajarkan, mengumpulkan, memilih materi dan menyusunnya kembali secara sistematis serta pemahaman konsep yang sesuai dengan kebutuhan pemain.

2. Tahap Perancangan (Design)

Pada tahap ini dilakukan dengan dua tahap yaitu perancangan program latihan Shooting sepak bola dan penyusunan instrumen penilaian pada program latihan Shooting sepak bola.

a) Perancangan program latihan Shooting sepak bola

Pada tahap perancangan ini dikemukakan sarana yang akan digunakan untuk dikembangkan menjadi latihan Shooting sepak bola sarana-sarana yang akan digunakan antara lain:

- 1) Beberapa cone/patok
- 2) Pluit dan Stopwatch
- 3) Bola kaki
- 4) Sket dari program latihan

b) Penyusunan Instrumen Penilaian

Pada tahap ini adalah penyusunan instrumen penilaian yang akan digunakan dalam penilaian latihan Shooting sepak bola. Instrumen yang akan digunakan untuk penilaian model ini yaitu lembar validasi, lembar praktikalitas dan lembar efektifitas. Instrumen tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Lembar validasi

Lembar validasi digunakan untuk memvalidasi model yang telah dikembangkan. Validasi model ini dilakukan oleh dua orang validator.

2) Lembar praktikalitas

Lembar praktikalitas model ini dilakukan dengan menggunakan angket respon pelatih dan atlet. Hal ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepraktisan model yang dikembangkan.

3) Lembar efektifitas

Efektifitas adalah bagaimana seseorang berhasil mendapatkan dan memanfaatkan metode latihan untuk memperoleh hasil yang baik. Lembar efektifitas model latihan Shooting ini dilakukan dengan mempraktekkan teknik dasar Shooting yang sudah ada dalam program latihan yang dibuat peneliti dan melakukan tes akhir.

3. Tahap Pengembangan (Develop)

Pada tahap ini merupakan kegiatan menerjemahkan spesifikasi desain ke dalam bentuk fisik, sehingga kegiatan ini menghasilkan produk pengembangan. Segala hal yang telah dilakukan pada tahap perancangan, yakni pemilihan materi sesuai dengan karakteristik permainan tuntutan kompetensi strategi latihan yang diterapkan dan bentuk serta metode asesmen dan evaluasi yang digunakan diwujudkan dalam bentuk produk.

4. Tahap Implementasi (*Implementation*)

Hasil pengembangan diterapkan dalam latihan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kualitas dan praktikalitas latihan. Produk pengembangan perlu diuji cobakan secara langsung dilapangan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat kepraktisan dan kemenarikan terhadap latihan.

5. Tahap Evaluasi (Evaluation)

Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi yang meliputi evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif dilakukan untuk mengumpulkan data pada setiap tahapan yang digunakan untuk penyempurnaan model yang dikembangkan dan evaluasi sumatif dilakukan pada akhir program untuk mengetahui pengaruhnya terhadap hasil latihan permainan kualitas latihan secara luas.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian pengembangan ini sebagai berikut:

1) Analisis Data Validitas

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini adalah hasil validasi model latihan *shooting* sepak bola. Data hasil validasi dari validator terhadap semua aspek yang dinilai yang terkumpul kemudian dibentuk dalam tabel, lalu dicari presentase validitasnya dengan rumus yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018:98) dari skor yang diperoleh dihitung validitasnya menggunakan persamaan berikut:

$$V = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan V : nilai validasi

f : skor yang diperoleh

n : skor maksimum

2) Analisis Data Praktikalitas

Analisis data praktikalitas diperoleh dari hasil penilaian model latihan yang dilakukan 14 atlet Universitas Dharmas Indonesia selama proses latihan.

Menurut Sugiyono(2017:98) Presentasi praktikalitas penggunaan model dapat dicari dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan P: nilai praktikalitas

f : skor yang diperoleh

n : skor maksimum

3) Analisis Data Efektifitas

Keefektifan model latihan Shooting sepak bola ini dapat diketahui dengan menganalisis data tes praktek Shooting pemain.. Presentase data efektifitas dapat diperoleh dengan menggunakan persamaan berikut:

a) Tes shooting

Tujuan:

Mengukur keterampilan menendang bola yang cepat dan tepat ke arah sasaran gantung alat

b) Perlengkapan:

1) Bola

2) Stopwatch

3) Gawang

4) Nomor-nomor

5) Tali

c) Prosedur:

1) Testee berdiri dibelakang bola yang diletakkan pada sebuah titik berjarak 16,5m di depan gawang/ sasaran

2) Tidak ada aba-aba dari tester

3) Pada saat kaki teste mulai menendang bola, stopwachth dijalankan dan berhenti saat bola mengenai sasaran.

- 4) Teste diberi tiga kali kesempatan.
- d) Gerakan tersebut dikatakan gagal bila:
 - 1) Bola keluar dari derah sasaran.
 - 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 meter dari sasaran
- e) Pengskoran:
 - 1) Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan

Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan model latihan shooting sepak bola, penelitian ini bertujuan untuk melakukan shooting yang benar dan bagaimana cara melakukan teknik tendangan menggunakan punggung kaki yang benar terhadap hasil tendangan sepak bola pada atlet sepak bola UNDHARI. Melalui model latihan ini peneliti berharap bisa menciptakan suatu proses yang lebih menarik dan menambah minat serta membakar semangat para pemain untuk lebih serius dalam melakukan latihan.(Effendi 2016) menyatakan bahwa Para ahli psikologi sosial berpendapat bahwa ada dua komponen utama untuk menganalisis motivasi sebagai dasar tingkah laku individu, yaitu: (1) komponen internal, yang merupakan dorongan yang didasari atas kebutuhan atau motif, dan (2) komponen tujuan yang ingin dicapai. Dengan tercapainya tujuan berarti telah terpenuhi kebutuhan individu. Komponen tujuan sifatnya eksternal yang berada di luar individu. Menurut(Apriansyah 2017) Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal. Prestasi dipengaruhi aspek psikologi diantara motivasi, kerjasama dan kepercayaan diri.

Berdasarkan argumen diatas, teknik latihan shooting ini dapat digunakan dalam latihan sepak bola dan penulis berharap melalui model latihan ini para peamain mampu menambah motivasi, semangat serta prestasi para pemain atau atlet sepak bola.

Daftar pustaka

- Apriansyah, Beni., Sulaiman., Mukarromah. 2017. "Journal of Physical Education and Sports Info Artikel." *Journal of Physical Education and Sports* 6 (2): 101–7.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Aras, Arsyad. 2021. "Teknik Shooting Dalam Sepakbola."
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia." *Publikasi Pendidikan* 6 (3).
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>.
- Effendi, Rustam. 2016. "Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola." *Jurnal Pendidikan Unsika* 4 (1): 91–106.
- Natal, Yanuaricus Ricardus. 2020. "Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Pendidikan Di Smp Negeri Se-Kecamatan Bajawa." *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)* 4 (1): 22.
<https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.
- Pgri, Ikip, and Kalimantan Timur. 2020. "Volume 4, Nomor 2, Juni 2020 170 PENGARUH LATIHAN" 4: 170–88.