

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETEPATAN *SHOOTING*  
SEPAKBOLA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Muhammad Kurniawan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## **ABSTRAK**

### **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**

**Oleh**

**Muhammad Kurniawan**

Kemenangan dalam permainan sepakbola, di tandai dengan tercapainya memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan, hal ini perlu melakukan tendangan dengan baik. Untuk memperoleh keterampilan (*skill*) memasukan bola ke gawang lawan tentu saja tidak mudah perlu penguasaan tehnik salah satunya adalah akurasi / ketepatan dengan bentuk latihan tendangan *shooting* di buat model-model latihan yang akan membantu dalam melatih akurasi menendang dengan baik.

Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari (Borg and Gall, 1983:775). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMA YADIKA Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian ahli sepakbola, pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 90,6 yang dinyatakan valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan : (1) Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2) Model latihan *shooting* sepakbola ini dapat meningkatkan keterampilan *shooting* siswa, (3) Sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang sepakbola.

Kata kunci : Latihan, Model , Sepakbola, *Shooting*

## **ABSTRACT**

### **THE DEVELOPMENT OF THE PRECISION OF FOOTBALL SHOOTING DRILL MODEL ON EXTRACURRICULAR STUDENT AT SMA YADIKA BANDARLAMPUNG**

**By**

**Muhammad Kurniawan**

The problem of this research is that underscores the shooting skills of the students who take part in YADIKA Bandarlampung High School football extracurricular. The goal of this research and development is to produce a model of football precision shooting practice. It uses research & development (R&D) method from Borg and Gall (1983:775). The subject in this research is YADIKA Bandarlampung High School student with a football extracurricular.

The product's effectiveness test is based on football experts' assessment, learning, and linguists' assessment. The value obtained is 90.6 otherwise valid and viable for use. Based on development results: (1) the practice model developed could be applied in the exercise process, (2) this football shooting practice model could improve the students' shooting skills, (3) as a contribution to the education in particular to football fields.

**Keywords:** Drills, Football, Shooting, Models

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETEPATAN *SHOOTING*  
SEPAKBOLA PADA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**

**Oleh**

**Muhammad Kurniawan**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

Judul Skripsi : **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN  
KETEPATAN *SHOOTING* SEPAKBOLA PADA  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**

Nama Mahasiswa : **Muhammad Kurniawan**

No. Pokok Mahasiswa : 1313051077

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**  
NIP 19580127 198503 1 003

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**  
NIP 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP 19760808 200912 1 001

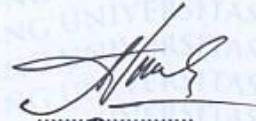
**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

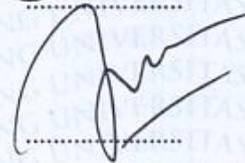
Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 September 2019

## SURAT PERNYATAAN

Bahwa yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Kurniawan

NPM : 1313051077

Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 6 Juli 1995

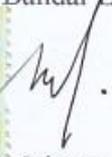
Alamat : Jln. Cendana Ujung, Perumahan Bataranila, Kec. Natar,  
Kab,Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul " **Pengembangan Model Latihan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Sekolah Menengah Atas (SMA)** " adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 1 September 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 16 Oktober 2019



  
Muhammad Kurniawan  
NPM. 1313051077

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Kurniawan, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 6 Juli 1995 sebagai anak pertama dari empat bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Ahmad Sarip dan Ibu Yanti Sari. Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Taman Kanak-kanak (TK) UNILA Selesai pada tahun 2001. Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Rajabasa Raya dan selesai pada tahun 2007. Kemudian masuk SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung lulus pada tahun 2010.

Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) Pada tahun 2013 hingga sekarang. Demikianlah riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

## MOTTO

*“Kesuksesan adalah hasil dari kesempurnaan, kerja keras, belajar dari pengalaman, loyalitas, dan kegigihan”*

*(Colin Powell)*

*“Untuk sukses sikap sama pentingnya dengan kemampuan”*

*(Walter Scott)*

## **PERSEMBAHAN**

*Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan*

*kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:*

*Ayahanda Ahmad Sarip dan Ibunda Yanti Sari,*

*Beserta adik-adik yang kusayangi,*

*dan semua yang telah mendukungku sampai saat ini*

*serta seluruh keluarga penjas 2013, sahabat,*

*yang telah membantu & mendoakan,*

*selalu mengharapkan*

*hal yang terbaik*

*"untukku".*

*Almamater Tercinta*

**(MUHAMMAD KURNIAWAN)**

## SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “**Pengembangan Model Latihan Ketepatan *Shooting* Sepakbola Pada Siswa Menengah Atas (SMA)**” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
4. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, kepada penulis hingga selesai dengan baik..
5. Dr. Marta Dinata, M.Pd selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan keritik kepada penulis.

6. Kepala SMA YADIKA Bandar Lampung beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak dan ibu dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
9. Kepada keluarga besar penjaskes angkatan 2013 teman-teman kosan Ibnu, Amir, Yusuf, Satria, Agung, Luthfi, Wira Siginjai, Hari. Sahabat terdekat Salvian Fitra Setia, Muhammad Rosidin, dan Ridho Andi Pratama.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua

Bandar Lampung, 16 Oktober 2019

Penulis

**Muhammad Kurniawan**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
B. Sepakbola .....	11
C. Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....	15
D. Latihan.....	19
E. Karakteristik Siswa SMA.....	21
F. Ekstrakurikuler .....	23
G. Kerangka Berpikir .....	24
H. Hipotesis.....	25
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	26
B. Karakteristik Model Yang dikembangkan .....	28
1. Sasaran Penelitian .....	28
2. Subjek Penelitian.....	28
C. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	29
1. Penelitian pendahuluan .....	30
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	30

3. Validasi, Revisi dan Ujicoba Model .....	31
4. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas .....	33
5. Implementasi Model.....	35
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian Pengembangan Model .....	36
1. Pengolahan Data Berdasarkan Validasi Ahli.....	36
a. Ahli Sepakbola .....	37
b. Ahli Pembelajaran .....	38
c. Ahli Bahasa .....	40
B. Pembahasan.....	41
1. Penyempurnaan Produk.....	41
2. Pembahasan Produk.....	42
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Implikasi.....	45
C. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Persentase Hasil Evaluasi .....	35
4.1 Rekapitulasi Validasi Dari <i>Expert Judgement</i> .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Persiapan Pelaksanaan <i>Shooting</i> .....	17
2.2 Pelaksanaan <i>Shooting</i> .....	18
2.3 <i>Follow Trough Shooting</i> .....	19
3.1 Chart Langkah-Langkah Pengembangan.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	50
2. Surat Pernyataan Bahwa Telah Melaksanakan Penelitian .....	51
3. Angket Lembar Validasi Ahli Bola Tangan .....	52
4. Angket Lembar Validasi Ahli Pembelajaran .....	55
5. Angket Lembar Validasi Ahli Bahasa .....	58
6. Alur Pelaksanaan Latihan <i>Shooting</i> .....	61
7. Hasil Pengembangan Model .....	62
8. Foto Penelitian .....	65

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik yang memiliki arah dan tujuan yang beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial dari tiap orang. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN), pasal 1 ayat 1 di jelaskan bahwa: Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pembelajaran, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kemudian dalam sistem tersebut bahwa keolahragaan meliputi 3 (tiga) ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/pelatih olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Di

Indonesia sepakbola bahkan mendapat tempat dan simpati di hati masyarakat. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan kecakapan kemampuan teknik dan fisik agar dapat bermain dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. format pada permainan sepakbola terdapat berbagai posisi pemain, diantaranya adalah penyerang (striker) atau pemain depan, gelandang (midfielder) atau pemain tengah, pemain belakang (defender), penjaga gawang. Tiap-tiap pemain mempunyai fungsi yang berbeda-beda yaitu penyerang atau pemain depan berfungsi sebagai penyerang, oleh karena itu seorang pemain depan dituntut untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan, pemain tengah atau gelandang berfungsi sebagai pengumpan bola atau bisa juga gelandang bertugas membantu penyerang untuk memasukkan bola ke gawang, pemain belakang atau defender yang berfungsi menjaga pertahanan dari serangan lawan, dan penjaga gawang yang bertugas menjaga gawang dari serangan lawan atau tendangan lawan ke gawang.

Teknik dasar bermain sepak bola merupakan komponen yang sangat penting untuk mendukung kesuksesan seorang pemain sepakbola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam dan menjaga gawang.

Penguasaan teknik bermain sepakbola tidak didapatkan dengan mudah, dibutuhkan proses latihan yang intens guna mengembangkan keterampilan teknik bermain sepakbola. Latihan harus terstruktur dengan baik, tujuannya agar apa yang ingin dicapai dengan maksimal.

Permainan sepakbola sudah sangat biasa jika dalam formasinya sebagian besar para pemain maju ke depan untuk menyerang. Sehingga dalam perkembangannya bukan hanya pemain penyerang (*striker*) saja yang mempunyai kesempatan untuk menendang ke gawang (*shooting*), tetapi semua pemain memiliki kesempatan yang sama untuk menendang ke arah gawang (*shooting*). Tendangan yang diharapkan dari tiap-tiap pemain adalah tendangan yang keras dan mengarah ke gawang (*shooting*) karena tiap-tiap pemain memiliki kesempatan yang sama dalam memasukkan bola ke gawang lawan walaupun kesempatan seorang penyerang atau pemain depan lebih besar daripada pemain tengah dan pemain belakang.

*Shooting* adalah salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Tujuan dari *shooting* adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memperoleh poin untuk merubah keadaan atau yang sering disebut dengan skor. Dalam *shooting*, bagian tubuh yang banyak memegang peranan penting adalah kaki. Kekuatan tungkai merupakan salah satu yang memegang peranan yang penting dalam keberhasilan *shooting* bola ke gawang. *Shooting* ke arah gawang dibutuhkan untuk mencetak skor dari setiap pertandingan. Semakin banyak skor yang diperoleh maka akan semakin besar pula peluang kemenangan yang akan diperoleh oleh suatu tim. *Shooting* adalah faktor yang paling penting dalam

melakukan penyerangan. Teknik yang buruk dalam melakukan *shooting* sering menyebabkan peluang mencetak gol menjadi terlewatkan. Di level dunia pun banyak pemain melakukan *shooting* yang terlalu tinggi, melebar, atau bahkan ragu-ragu untuk melakukannya.

Dengan demikian, kegagalan melakukan *shooting* juga berarti kegagalan mencetak angka atau gol. Sehingga dibutuhkan proses latihan yang intens untuk melatih teknik *shooting*. Proses latihan yang diselenggarakan oleh pelatih memiliki tujuan dengan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik siswanya ke dalam bentuk strategi latihan. Agar dapat tercapai tujuan latihan yang maksimal, seyogyanya seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan dan karakteristik siswa, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Proses pelaksanaan latihan yang telah direncanakan agar dapat tercapai, diharapkan bagi seorang pelatih dapat menggunakan strategi yang tepat dalam sebuah latihan dengan tetap memperhatikan situasi dan kondisi latihan, sumber latihan, materi latihan, serta karakteristik dari peserta didiknya. Untuk kegiatan olahraga salah satu diantaranya *shooting* sepak bola yang memiliki unsur variasi minim akan membuat siswa/atlet cepat merasa bosan sehingga akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya.

Oleh karena itu seorang pelatih harus punya kreatifitas dan inovasi didalam menyajikan program dalam latihan. Melalui pengamatan yang dilakukan di ekstrakurikuler sepakbola SMA YADIKA Bandar Lampung, di dapatkan hasil yaitu rendahnya kualitas *shooting* para

pemain dalam mengoptimalkan kesempatan mencetak poin dikarenakan tidak terlalu menguasai teknik *shooting* yang baik.

Dalam sesi latihan pun, masih banyak dijumpai permasalahan-permasalahan yang di temukan, seperti dalam hal pemahaman para pelatih terhadap bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk dipergunakan dalam melatih keterampilan teknik dasar *shooting* sepakbola. Jelas sangatlah memprihatinkan apabila kondisi semacam itu terus berlanjut, sebab bagaimana seorang pelatih akan dapat merancang model latihan dengan baik. Untuk itu calon peneliti ingin melakukan pengembangan bentuk latihan ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul, dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kesulitan siswa dalam mempraktikkan gerakan yang didemonstrasikan oleh guru maupun rekan siswa.
2. Keterbatasan kemampuan guru untuk mendemonstrasikan ketepatan *shooting* yang baik.
3. Siswa memiliki kesulitan yang tinggi dalam melakukan gerakan yang kompleks seperti ketepatan *shooting*

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan tersebut, mengenai ketepatan *shooting* sabit pada santri ekstrakurikuler sepakbola di SMA Yadika, maka lebih baik apabila tetap dibatasi agar lebih terfokus pada proses penelitian. Adapun pembatasan masalah sebagai berikut :

Memudahkan guru, pelatih maupun siswa dengan adanya model latihan ketepatan *shooting* sehingga guru atau pelatih tidak sungkar mendemonstrasikan gerakan ketepatan *shooting*

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kebutuhan pengembangan model latihan ketepatan *shooting* sepakbola untuk keperluan pengembangan sepakbola?
2. Apakah pengembangan model latihan ketepatan *shooting* pada permainan sepakbola efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada permainan sepakbola ?

### C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis adanya kebutuhan pengembangan model latihan ketepatan *shooting* terhadap keefektifan pengembangan *shooting* sepakbola .

2. Menganalisis keberhasilan dan keefektifan pengembangan model latihan ketepatan *shooting* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada permainan Sepakbola.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak yang berkepentingan dalam dunia olahraga. Adapun yang menjadi harapan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pemain

Pemain sepakbola agar mengetahui bahwa banyak bentuk latihan ketepatan *shooting* yang dapat di lakukan.

2. Bagi Pelatih

Memperluas pengetahuan pelatih dalam metode melatih khususnya pada latihan ketepatan *shooting*, dan juga membuka wawasan kepada pelatih tentang pentingnya kreatifitas dalam melatih guna menghindari dari kejenuhan

3. Bagi PSSI

Sebagai salah-satu acuan dan pedoman dalam latihan sepakbola khususnya *shooting* untuk perkembangan dan kemajuan sepakbola di Indonesia, khususnya tingkatan usia remaja.

4. Prodi Penjaskesrek

Sebagai bahan informasi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut terhadap pembinaan prestasi olahraga khususnya sepakbola dan sebagai salah satu bahan referensi untuk menentukan program latihan yang sesuai ditiap individu khususnya teknik dasar *shooting*.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Konsep Pengembangan Model

Penelitian menurut Hamid Darmadi (2011:24) adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol, mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada. Penelitian dapat pula diartikan sebagai cara pengamatan atau inkuiri dan mempunyai tujuan untuk mencari jawaban permasalahan atau proses penemuan, baik *discovery*, maupun *invention*. Penelitian pada dasarnya adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk mencari jawaban dari pertanyaan yang ada atau untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Salah satu penelitian yang digunakan untuk mengembangkan penelitian yang sudah ada adalah penelitian pengembangan. Pengembangan model dapat diartikan sebagai proses desain konseptual dalam peningkatan fungsi dari model yang sudah ada sebelumnya. Pengembangan model yang baru dapat disusun berdasarkan pengalaman terhadap model sebelumnya yang telah dilaksanakan, kebutuhan individu, kebutuhan kelompok, atau disesuaikan dengan perkembangan dan perubahan lingkungan. Secara menyeluruh model diartikan sebagai suatu obyek atau konsep yang digunakan untuk merepresentasikan suatu hal. Pada

hakikatnya kata “model” memiliki definisi yang berbeda-beda sesuai dengan bidang ilmu atau pengetahuan yang menggunakannya. Model latihan digunakan sebagai pendekatan pembelajaran atau latihan agar tujuan pada setiap latihan atau belajar dapat tercapai dengan baik sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai. Penelitian dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yaitu penelitian dasar, terapan, evaluasi, pengembangan dan mendesak. Dalam pembagian penelitian didasarkan pada fungsi dan penerapannya dalam pendidikan yang relevan dan dapat selalu digunakan. Salah satu model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan (*development research*) menemukan pola, urutan pertumbuhan, perubahan dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan ajar. Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Pada proses pengembangan, peneliti tetap melakukan observasi dari perancangan produk tersebut sampai pada saat uji produk tersebut di lapangan. Dengan demikian, penelitian pengembangan mencakup evaluasi, sumatif, dan konfirmatif. *National Science Board* dalam Nusa Putra (2012:70) menyebutkan penelitian dan pengembangan adalah studi sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti. Sugiyono (2011:9) menyebutkan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang akan digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Penelitian dan pengembangan dapat juga

digunakan untuk menilai suatu produk dalam kegiatan belajar mengajar. Apakah produk tersebut dapat digunakan dalam dunia pendidikan atau harus mendapat revisi untuk dapat digunakan. Sukmadinata (2005:164) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Pengembangan model merupakan hasil penelitian yang berorientasi pada hasil pengembangan produk. Jadi penelitian dan pengembangan dapat menghasilkan produk dan dapat diuji keefektifitasan dari produk tersebut. Penelitian pengembangan menurut Maksim (2012:79) adalah: *“Suatu penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Istilah produk bisa berarti perangkat keras (hardware) atau perangkat lunak (software). Penelitian pengembangan umumnya bersifat siklus yang diawali dengan adanya kebutuhan, kebutuhan tersebut dapat diselesaikan dengan pengembangan produk, dan untuk menghasilkan produk yang terpercaya perlu dilakukan pengujian beberapa kali”*.

Langkah-langkah untuk mengembangkan produk atau menyempurnakan produk yang sudah ada dapat dilakukan dengan menganalisa kebutuhan. Peneliti dapat mendesain konsep yang akan dikembangkan dengan menganalisa kebutuhan. Proses tersebut agar hasil penelitian dapat mencapai hasil yang diinginkan dan menyempurnakan hasil produk sebelumnya. Secara sederhana penelitian dan pengembangan atau biasa yang disebut *R&D* bisa di definisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki,

mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih baik, baru, efektif, efisien produktif, dan bermakna. Penelitian pengembangan memang diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektifitas, efisiensi, dan produktivitas. Penelitian pengembangan selalu dengan tegas dibedakan dari penelitian murni/dasar walaupun tentu saja tidak dapat dipisahkan dari penelitian murni/dasar. Bahkan seringkali penelitian pengembangan didasarkan pada penelitian murni/dasar.

Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih dahulu tingkat keefektifannya dalam latihan ataupun latihan dengan diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Produk dievaluasi dan direvisi dari hasil uji coba yang dilakukan hingga menghasilkan produk akhir yang siap untuk disebarluaskan.

## **B. Sepakbola**

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Tidak hanya di dunia, di Indonesia sepak bola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu tidak heran jika permainan yang dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya pria, saat ini sepak bola wanita juga sudah mulai populer di indonesia. Olahraga ini sangat berguna sebagai pendidikan, sarana rekreasi, maupun sebagai tujuan pembentukan prestasi.

Luxbacher (2008:2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Menurut Sodikin dan Achmad (2010:2) bahwa sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini.

Permainan sepakbola dalam memainkannya setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Luxbacher (2012:1) mengemukakan bahwa :

*“Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan”.*

Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain terlepas dari faktor kondisi fisik dan taktik sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Semakin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik

dasar bermain setiap, maka semakin cepat dan cermat kerja sama secara kolektif yang akan tercapai. Dengan demikian, kesebelasan akan lebih lama menguasai bola dan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

Pencapaian penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola pemain harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang terus-menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan saraf otot untuk membentuk gerakan yang harmonis, sehingga menghasilkan otomatisasi gerakan. Pencapaian gerakan yang otomatis harus dimulai sejak usia muda. Permainan sepakbola menuntut setiap pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima serta aspek-aspek pondasi fisik. Gratz (2009:1) mengatakan bahwa :

*“To develop an effective training program, you must first understand the demands of soccer. the fitness foundation for soccer consists of many components: flexibility, strength, power, speed, agility, and endurance”.*

Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola. Tanpa pondasi fisik yang baik, seseorang akan kesulitan dalam menyesuaikan diri pada permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima. Volume oksigen maksimal sering dianggap sebagai tolak ukur kebugaran fisik seseorang terutama sebagai tolak ukur stamina seseorang atlet. (Dinata,2017;3)

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling

bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka dan yang dapat memasukkan bola paling banyaklah tim yang memenangkan pertandingan.

Teknik dasar bermain bola merupakan bagian penting dalam sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Muchtar (1992 : 27) teknik sepakbola adalah “Cara pengolahan bola atau pengolahan gerak tubuh dalam bermain sepak bola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terlepas sama sekali permainannya”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dirumuskan bahwa, teknik dasar bermain sepak bola merupakan cara-cara memainkan bola dan gerak tubuh yang mendukung kemampuan memainkan bola yang berdiri sendiri terlepas dari permainan sepak bola yang sebenarnya. Bertolak dari pengertian teknik dasar bermain bola yang telah dikemukakan diatas dapat diidentifikasi bahwa teknik dasar bermain sepak bola dibedakan menjadi dua macam dalam hal ini Muchtar (1992 : 27) mengelompokkan teknik sepak bola terdiri atas :

1. Teknik badan adalah cara menguasai gerak tubuhnya dalam permainan terdiri atas : cara lari, melompat dan gerak tipu.
2. Teknik bola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari : (a) Teknik menedang bola (*kicking*), (b) Teknik menahan bola (*trapping*), (c) Teknik menggiring bola (*dribbling*), (d) Gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola (*heading*), (f) Teknik merebut bola (*tackling*), (g)

Teknik lemparan kedalam (*Throw in*), (h) Teknik penjaga gawang (*goal keeping*).

### C. Teknik Dasar *Shooting*

Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Menurut Timo scheunemann (2012:20) *shooting* adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol.

Menembak bola(*shooting*) adalah tendangan kearah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dilihat dari sudut penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang.

Menurut Danny (2007:67), seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Faktor ketepatan tendangan kearah gawang dalam menembak bola juga harus lebih diutamakan dari pada

kekuatan tendangan. Adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola kearah gawang ada dua macam yaitu: (1) Menembak bola dengan posisi bola rendah atau menyusur tanah dan (2) Menembak bola dengan posisi bola dijauhkan dari penjaga gawang.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. *Instep drive* digunakan untuk menendang bola yang tidak bergerak. Pada dasarnya tembakan *instep drive* adalah menendang bola yang sedang diam di tanah. *Instep drive* itu bola yang di *shooting* sedang diam menyentuh tanah.

Menurut Komarudin (2011:100) ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah: (1) Mengamati posisi penjaga gawang; (2) Harus memperhatikan kemana arah tendangan; (3) Mata tetap dalam keadaan terbuka; (4) Memperhatikan kecepatan lari dan kecepatan bola; (5) Melihat pemain bertahan atau penjaga gawang.

Menurut Sucipto, Dkk, (2000:20) analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Dalam teknik dasar sepakbola, gerakan menendang bola tidak dilihat dari gerakan menendangnya saja, melainkan secara keseluruhan. Mulai dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, sikap badan, pandangan mata dan gerakan lanjutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik menendang bola merupakan suatu rangkaian gerak yang saling berkaitan. Urutan pelaksanaan *shooting* menurut Luxbacher (2014:100) adalah:



#### **Preparation**

1. Approach from behind and at a slight angle.
2. Lean forward and plant supporting foot beside ball.
3. Flex supporting leg and keep arms out to sides for balance.
4. Draw back kicking leg with foot extended.
5. Keep head steady with vision on ball.

Gambar 2.1. Persiapan Pelaksanaan *Shooting* Sumber : Luxbacher, Joseph A. *Soccer Steps To Success "Fourth Edition"* (United States: Human Kinetics, 2014).

Tahap persiapan :

1. Mendekati bola dari belakang dan badan sedikit condong.
2. Badan condong kedepan dan letakkan kaki tumpu tepat disamping bola.
3. Melenturkan kaki dan lebarkan lengan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
4. Menarik atau mengayunkan kaki ke belakang.
5. Menjaga kepala tetap tegak dengan fokus pada bola.



#### Execution

1. Point supporting (plant) foot toward target.
2. Square shoulders and hips to target.
3. Snap kicking leg straight.
4. Keep kicking foot pointed downward and diagonally across ball.
5. Contact center of ball with instep.
6. Keep kicking foot firm throughout.

Gambar 2.2 Pelaksanaan *Shooting* Sumber : Luxbacher, Joseph A. *Soccer Steps To Success "Fourth Edition"* (United States: Human Kinetics, 2014). H. 100

Pelaksanaan :

1. Arahkan kaki menuju target
2. Bahu dan pinggul sejajar ke arah target
3. Tendang bola dengan gerakan yang cepat dan posisi kaki lurus
4. Tendang kaki kebawah bola dengan lintasan diagonal
5. Pusatkan kontak dengan bola menggunakan punggung kaki
6. Terus menendang dengan seluruh kaki



Gambar 2.3. *Follow Trough Shooting* Sumber : Luxbacher, Joseph A. *Soccer Steps To Success "Fouth Edition"*. (United States: Human Kinetics, 2014). H. 100

*Follow through:*

1. Menjaga momentum tetap kedepan setelah kontak dengan bola
2. Biarkan kaki untuk meninggalkan tanah
3. Lanjutkan gerakan ayunan menendang kea rah target

#### **D. Latihan**

Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Prinsip latihan adalah bagian dari program latihan yang di berikan untuk peningkatan prestasi (Dinata 2005;1) Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

Kent dalam Budiwanto (2012:16) bahwa “latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani, dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan. Selanjutnya Bumpa dalam Budiwanto (2012:16) mengemukakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Harsono (2006:2) melihat bahwa, latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan berulang-rulang.

Tujuan pemberian latihan kekuatan adalah meningkatkan kemampuan latihan kekuatan lengan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan sampai kebatas maksimal sehingga dapat mencapai prestasi dari gerakan yang dimaksud. Peningkatan kemampuan kekuatan lengan adalah melalui peningkatan kemampuan kerja otot-otot lengan. Tubuh manusia terdiri dari berbagai macam unsur yang berbeda, semua diperlakukan oleh tubuh, yaitu terdiri dari air, otot, tulang dan lemak ( Dinata, 2017:11 ).

Lumintuarso (2013:45) mengatakan bahwa “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya” Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur,

seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun. Dengan kata lain bahwa latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dilakukan harus dilatih secara berulang-ulang agar gerakan yang dimaksud kelihatan sukar dan koordinasi yang masih rendah menjadi kian mudah. Otomatis dan refleksi pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin halus sehingga semakin menghemat energi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pada hakikatnya kegiatan yang bertujuan membina dan menormalkan keadaan tubuh, pembentukan gerakan, pembinaan prestasi yang menekankan pada kekuatan, kecepatan, ketahanan dan keterampilan dengan fase-fase pemanasan, latihan inti dan latihan penenangan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan untuk mencapai ambang batas denyut nadi dan keterampilan cabang olahraga tertentu yang diprogramkan secara optimal. Setiap perbedaan tujuan latihan yang akan dilakukan akan berbeda pula jenis latihannya.

#### **E. Karakteristik siswa SMA**

Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya fikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Masa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan

perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Piaget dalam Willian Crainn (2007:171) “remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-operasi berfikir formal, orang muda mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis” Menurut John W. Santrock (2008:42) “*adolescence* (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun”. Masa remaja seseorang mulai mengalami perubahan fisik yang cepat termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan, serta perkembangan fungsi seksual. Masa remaja individu semakin ingin bebas dan mencari jati diri (identitas diri). Pemikiran mereka menjadi semakin abstrak, logis dan idealis. Psikolog memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidakjelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode anak-anak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara rill belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

Berdasarkan karakteristik siswa SMA dan tahap perkembangannya. Siswa SMA yang merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa sering dikatakan masa yang tidak jelas. Mengapa dikatakan tidak jelas, karena

mereka berada pada masa peralihan dan pada masa ini mereka mulai berkembang pada fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor. Banyak anggapan di masyarakat yang mengatakan bahwa anak SMA adalah anak yang nakal ataupun bandel. Mereka melakukan itu karena memang mereka berada pada masa peralihan, sehingga dibutuhkan bimbingan atau kegiatan yang sesuai dengan karakteristik mereka. Seperti kegiatan ekstrakurikuler disekolah yang bertujuan untuk mendidik siswa dengan kegiatan-kegiatan yang positif.

#### **F. Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang bertujuan untuk mendidik siswa dengan kegiatan-kegiatan yang positif. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah meliputi pramuka, seni musik, tari, dan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki beberapa cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket, dan sepakbola. Ekstrakurikuler di sekolah telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 (2014:2) tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah pasal 2 yaitu kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Semua itu diatur dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan dengan tujuan untuk mengarahkan remaja pada kegiatan yang bermanfaat untuk mereka sesuai dengan tahap perkembangannya.

Ekstrakurikuler Menurut Subagiyo (2003: 23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, dengan menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa.

#### **G. Kerangka Berpikir**

Perkembangan sepakbola pada saat ini menjadikan kita sebagai pelatih, atlet, atau pengurus sepakbola menjadi lebih terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan sepakbola itu sendiri. Dalam hal ini, peneliti menganalisis berbagai model variasi *shooting* sepakbola sebagai acuan untuk mengembangkan berbagai latihan khususnya latihan *shooting* sepakbola.

Variasi latihan ini akan di analisis dan di validasi oleh pakar sepakbola dan digunakan sebagai model latihan *shooting* sepakbola. Selain itu dari segi afektif dan efesiensinya model latihan ini menjadi suatu latihan pengembangan variasi latihan sepakbola yang baru . Model latihan ini menjadi salah satu sumbangsih peneliti terhadap perkembangan sepakbola di Indonesia.

## **H. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

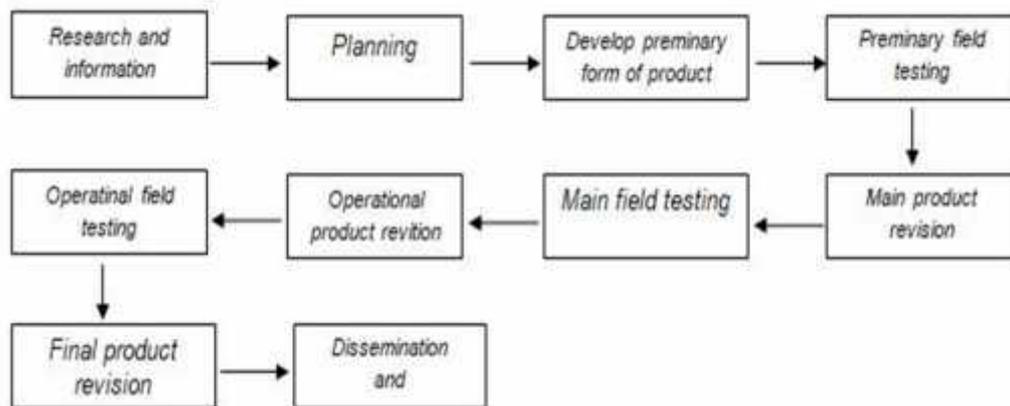
Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan pengembangan variasi model latihan *shooting* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dan kemampuan *shooting* sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA YADIKA Bandar Lampung.

### III. METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model latihan *shooting* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan *shooting* pada permainan sepakbola dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian yang diadopsi dari Borg dan Gall:



Gambar 3.1. *Chart* Langkah-Langkah Pengembangan Sumber: Borg, dan Gall. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman.

Berdasarkan *chart* di atas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan)
- 2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, uji ahli, uji coba skala kecil)
- 3) Mengembangkan jenis/bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul dan perangkat evaluasi)
- 4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal dengan menggunakan 25 subjek
- 5) Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari ahli berdasarkan hasil uji coba lapangan tahap awal
- 6) Melakukan uji lapangan utama dengan 45 subjek
- 7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran ahli dari hasil uji coba lapangan utama

- 8) Melakukan uji produk utama
- 9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan
- 10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerjasama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

## **B. Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Pengembangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru berdasarkan dari modifikasi model yang telah ada. Adapun sasarannya:

### **a. Sasaran penelitian**

Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola untuk siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA YADIKA Bandar Lampung.

### **b. Subyek Penelitian**

Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

### C. Langkah-Langkah Pengembangan Model

Proses selanjutnya adalah menentukan langkah-langkah tahapan penelitian yang akan dilakukan. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang dikembangkan Borg and Gall meliputi :

- 1) Pertama adalah menentukan masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan model.
- 2) Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran dalam pembuatan konsep
- 3) Pembuatan model (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model latihan *shooting* permainan sepakbola.
- 4) Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan
- 5) Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain)
- 6) Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktekkan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola SMA YADIKA Bandar Lampung
- 7) Revisi hasil uji coba produk
- 8) Uji coba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar
- 9) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh hasil yang sempurna
- 10) Model dapat diproduksi

### **a. Penelitian Pendahuluan**

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai pada latihan *shooting* permainan sepakbola dan deskripsi serta temuan yang di dapatkan dilapangan.

Hasil ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak.

### **b. Perencanaan Pengembangan Model**

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model dalam latihan *shooting* pada permainan sepakbola yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan *shooting* pada permainan sepakbola sehingga dapat memperoleh hasil latihan yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan.

Pengembangan model latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan produk yang peneliti kembangkan, peneliti harus konsultasi tentang produk pada ahli sepakbola, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa agar dapat menghasilkan produk yang sempurna.

### c. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan *shooting* sepakbola adalah:

#### 1) Telaah Pakar (*Expert Judgement*)

Telaah Pakar dalam latihan *shooting* sepakbola berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan, hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun dari teknik peragaan langsung di lapangan saat perancangan model latihan *shooting* sepakbola ini. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian R and D ini adalah 3 pakar yaitu pakar sepakbola, pakar pembelajaran, dan pakar Bahasa. Hasil dari evaluasi dari pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok kecil.

#### 2) Uji coba kepada kelompok kecil (*small group try-out*)

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subjek 25 siswa SMA YADIKA Bandar Lampung, sebelum uji coba kelompok kecil siswa diberikan test awal tentang kemampuan *shooting* bola yang dimiliki, siswa melakukan latihan *shooting* pada permainan sepakbola dengan model latihan yang telah di kembangkan.

### 3) Revisi

Setelah melaksanakan ujicoba kelompok kecil, hasilnya dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki model latihan *shooting* sepakbola sebelum di uji cobakan lapangan. Hasil yang dilakukan para siswa kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

### 4) Uji coba lapangan (*field try-out*)

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar, dalam kegiatan lanjutan penelitian riset dan pengembangan model latihan *shooting* sepakbola adalah ujicoba lapangan. Ujicoba lapangan dilakukan setelah model latihan direvisi dari hasil uji coba sebelumnya.

Uji coba lapangan dilakukan pada siswa SMA YADIKA Bandar Lampung sebanyak 45 siswa. Siswa yang melakukan uji coba lapangan terdiri dari siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

### 5) Revisi

Hasil kesimpulan yang diperoleh dari ujicoba lapangan merupakan landasan terakhir dari perbaikan dan penyempurnaan produk baru model latihan *shooting* sepakbola. Hasil respon dari para siswa setelah melakukan latihan secara langsung diberikan sebagai masukan evaluasi perbaikan model.

Evaluasi pada tahapan ini merupakan evaluasi akhir dari model latihan *shooting* permainan sepakbola ini. setelah perbaikan berdasarkan masukan dan evaluasi ahli maka produk model latihan *shooting* sepakbola ini dianggap layak untuk disebarakan atau digunakan.

#### **d. Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk**

Uji coba ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 orang ahli terhadap model yang dikembangkan. Penilaian tersebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Cara yang digunakan untuk mengambil skor adalah sebagai berikut:

##### 1. Ahli sepakbola

Terdapat 11 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli sepakbola untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan.

Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$= \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

### 1. Ahli Pembelajaran

Terdapat 8 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli pembelajaran untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

### 2. Ahli Bahasa

Terdapat 8 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli bahasa untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1. cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

### Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	LAYAK DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	LAYAK DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIPERBAIKI
< 50%	TIDAK VALID	DIPERBAIKI

Tabel.3.1. Persentase Hasil Evaluasi

#### e. Implementasi Model

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model latihan *shooting* sepakbola untuk dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan *shooting* tersebut di ketahui. Dalam beberapa periode tertentu latihan *shooting* sepakbola dapat digunakan dan di implementasikan di Sekolah Menengah Atas pada proses latihan sepakbola khususnya Teknik *shooting*.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh ahli sepakbola, pembelajaran, dan media dengan kuisioner didapat nilai dari ahli sepakbola adalah 87%, ahli pembelajaran 92,5%, dan ahli bahasa 92,5 %. Kesemuanya dinyatakan valid dan layak. Hasil perhitungan rata-rata dari ke 3 ahli adalah sebesar 90,6 % sehingga model latihan *shooting* dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan dalam menunjang proses latihan *shooting* pada permainan sepakbola khususnya tingkat SMA.
2. Produk yang dihasilkan adalah berupa buku panduan latihan *shooting* pada permainan sepakbola yang dikembangkan berdasarkan model latihan milik Timo Scheaunemann. Produk yang dikembangkan berupa 8 variasi latihan *shooting*. Model latihan yang dikembangkan berdasarkan aspek fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting* seperti kekuatan, kelentukan, dan power yang dikemas dan disesuaikan dengan karakteristik siswa SMA dengan gambar serta penjelasan yang mudah untuk dipahami.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian secara menyeluruh menunjukkan bahwa produk model latihan *shooting* ternyata secara keseluruhan layak dan efektif digunakan. Maka implikasi dari hasil temuan tersebut adalah model latihan *shooting* sepakbola ini hendaknya dapat dipertimbangkan oleh pengajar atau pelatih sebagai panduan alternatif atau referensi bagi kegiatan latihan *shooting* sepakbola karena efektif untuk meningkatkan hasil keterampilan *shooting* pada permainan sepakbola.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan *shooting* ini, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut

### **1. Saran Pemanfaatan**

Produk pengembangan ini adalah model latihan *shooting* sepakbola yang dapat digunakan sebagai alternatif variasi latihan *shooting* oleh pelatih atau pengajar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana yang ada.

### **2. Saran Deseminasi**

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan *shooting* sepakbola ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model pembelajaran yang telah dikembangkan.
- b. Agar model latihan *shooting* sepakbola ini dapat digunakan oleh para pelatih dan guru, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para pelatih dan guru dapat memahami dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya proses yang efektif dan efisien.

### **3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut**

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah SMA yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- b. Harapannya hasil pengembangan model latihan *shooting* sepakbola ini dapat disebarluaskan ke seluruh guru-guru pendidikan jasmani di Indonesia dan pelatih sepakbola

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Borg Walter R., and Gall M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. Longman Inc. New York.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. UM Press. Malang.
- Crainn, William. 2007. *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Dinata M. 2005. *Lari Jarak Jauh*. (ID) Cerdas Jaya. Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2017. *Lemak Tubuh dan Penampilan Olahraga*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2017. *Latihan Untuk Meningkatkan VO2Max*. cerdas jaya. Jakarta.
- Greg, Gratz. 2009. *Complete Conditioning for Soccer*. Human Kinetics. United State.
- Harsono. 2006. *Teori dan Metodologi Pelatihan*. UPI. Bandung.
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah*, Kemendikbud. Jakarta.
- Kemenegpora. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005: Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kemenegpora. Jakarta.
- Komarudin. 2011. *Hubungan level kecemasan dan Akurasi Shooting dalam Permainan Sepakbola*. UNY. Yogyakarta.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR. Jakarta.
- Luxbacher, Joseph A. 2008. *Sepak Bola*. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2012. *Sepak Bola "Edisi Kedua"*. PT. Rajagrafindo Persada. Depok.
- \_\_\_\_\_ 2014. *Soccer Steps To Success "Fouth Edition"*. Human Kinetics. United States.

- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press. Surabaya.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Raya. Bandung.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Nusa Putra. 2012. *Research & Development*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Santrock. John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Kencana Prenada Media. Jakarta.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PSSI. Jakarta.
- Sodikin dan Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Subagiyo. 2003. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta..Bandung.
- Sukmadinata, Nana Syaodah. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Resdakarya. Bandung.