

**MODEL LATIHAN TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA  
PADA SISWA SMP NEGERI 2 MERBAU MATARAM**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Fajar Sidik Wacono 1813051062**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**2023**

## **ABSTRAK**

### **MODEL LATIHAN TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 2 MERBAU MATARAM**

**Oleh:**

**Fajar Sidik Wacono**

Penelitian ini bertujuan untuk membantu pelatih atau guru PJOK dalam menerapkan pembelajaran teknik dasar tendangan jarak jauh sepak bola yang benar untuk anak usia sekolah menengah pertama. serta membantu dan memudahkan anak usia sekolah menengah pertama dalam mempelajari teknik tendangan jarak jauh sepak bola dengan alat yang ada di sekitar kita.

Penelitian ini adalah pengembangan model yang mengacu kepada Borg & Gall. Produk ini berisi tentang materi tentang teknik dasar tendangan jarak jauh sepak bola yang baik dan benar. Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan ahli atau pelatih sepak bola, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Penentuan subjek dengan siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram yang terdiri 10 orang untuk uji coba kelompok kecil dan 30 orang untuk uji coba kelompok besar. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Angket tersebut digunakan untuk menilai model yang akan dikembangkan oleh penulis.

Hasil penelitian ini ditujukan pada hasil penilaian dari guru PJOK dan ahli atau pelatih sepak bola, hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yang telah mengalami revisi dan mendapatkan penilaian yang baik. Dengan demikian, Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram hasilnya layak untuk digunakan.

Kata kunci: model latihan, tendangan jarak jauh.

## **ABSTRACT**

### **THE LONG DISTANCE KICK SOCCER TRAINING MODEL ON STUDENTS OF SMP NEGERI 2 MERBAU MATARAM**

**By:**

**Fajar Sidik Wacono**

This study aims to help trainers or physical education teachers in implementing learning the basic techniques of correct soccer long distance kicks for junior high school age children. and assist and facilitate junior high school age children in learning soccer long distance kick techniques with tools that are around us.

This research is a development model that refers to Borg & Gall. This product contains material about the basic techniques of a good and correct soccer long distance kick. The test subjects in this study are physical education teachers and experts or soccer coaches, small group trials and large group trials. Determination of subjects with SMP Negeri 2 Merbau Mataram students consist of 10 people for small group trials and 30 people for large group trials. The data collection technique was carried out using a questionnaire. The questionnaire was used to rate the model to be developed by the writer.

The results of this study are directed at the results of the assessment of physical education teachers and experts or soccer coaches, the results of small group trials and large group trials that have undergone revisions and received good ratings. As a result, the Soccer Long Distance Kick Training Model for SMP Negeri 2 Merbau Mataram Students is suitable for application.

Keywords: training model, long distance kick.

**MODEL LATIHAN TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA  
PADA SISWA SMP NEGERI 2 MERBAU MATARAM**

**Oleh**

**FAJAR SIDIK WACONO**

**Skripsi**

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

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi :

**MODEL LATIHAN TENDANGAN JARAK  
JAUH SEPAK BOLA PADA SISWA  
SMP NEGERI 2 MERBAU MATARAM**

Nama Mahasiswa :

**Fajar Sidik Wacono**

Nomor Pokok Mahasiswa :

**1813051062**

Program Studi :

**S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan :

**Ilmu Pendidikan**

Fakultas :

**Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

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

Dosen Pembimbing II

**Ardian Cahyadi, M.Pd.**  
NIP. 19910614 201903 1 014

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP. 19741220 200912 1 002

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

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



Sekretaris : **Ardian Cahyadi, M.Pd.**



Penguji : **Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**

NIP. 19651230 199111 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **20 November 2023**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fajar Sidik Wacono

NPM : 1813051062

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 20 November 2023

membuat pernyataan



Fajar Sidik Wacono

NPM 1813051062

## RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Giriharjo, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 18 Juni 2000. Putra pertama dari tiga bersaudara pasangan dari bapak Adi dan ibu Suwarti.

Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar Negeri (SDN) 3 Merbau Mataram selesai pada tahun 2012, Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Merbau Mataram selesai pada tahun 2015, dan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Bintang selesai pada tahun 2018.

Tahun 2018, penulis terdaftar sebagai seorang mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNILA melalui jalur SBMPTN.

Pada Tahun 2021, penulis melakukan KKN dan PLP di desa Merbau Mataram dan SMP Negeri 2 Merbau Mataram, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.



## MOTTO

*“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyenangi sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”*

*(Q.S. Al-Baqarah: 216)*

*“Dalam hidup terdapat banyak pilihan, kita bebas memilih jalan mana yang akan kita ambil, tidak selalu harus memilih jalan yang benar, tidak harus memilih seperti yang lain, tetapi satu yang pasti jangan memilih untuk menyerah”.*

*(Fajar Sidik Wacono)*

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Ku persembahkan skripsi ini kepada:  
Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan segalanya untukku terima kasih  
sudah membesarkan dan mendidiku dengan penuh kasih saya serta selalu  
mendoakan kesuksesan dan kebahagiaanku. Terima kasih ayah, ibu dan adikku  
kalian adalah keluarga yang terindah yang kumiliki.

*serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Bismillahirrohmanirrohim.*

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, atas ridha dan nikmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “**Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram**”.

Skripsi ini diajukan untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Tidak dapat disangkal bahwa dibutuhkan banyak usaha yang keras untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun, karya ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan serta dukungan orang tercinta di sekeliling saya. Terimakasih saya sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO. selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku penguji utama yang telah memberikan sumbangan saran, kritik dan gagasan untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Ardian Cahyadi, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

8. Seluruh adik-adik SMP Negeri 2 Merbau Mataram yang telah mengikuti penelitian ini hingga selesai.
9. Keluarga SMPN Satap 1 Merbau Mataram dan SD Negeri 1 Mekar Jaya yang telah banyak memberikan bantuan agar terselesainya skripsi ini.
10. Bapak dan ibu serta keluarga terimakasih atas segala doa dan dukungannya sampai selesainya skripsi ini.
11. Keluarga Besar Pendidikan Jasmani Universitas Lampung Angkatan 2018 “sera new palapa”, terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya.

Bandar Lampung, 20 November 2023

Penulis

**Fajar Sidik Wacono**

NPM 1813051062

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
I.1 Latar Belakang Masalah .....	1
I.2 Identifikasi Masalah .....	3
I.3 Batasan Masalah .....	3
I.4 Rumusan Masalah.....	3
I.5 Tujuan Penelitian.....	4
I.6 Manfaat Penelitian.....	4
<b>II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Konsep Pengembangan Model .....	5
2.2 Penelitian Yang Relevan .....	6
2.3 Hakikat Latihan .....	7
2.4 Pengertian Sepak Bola.....	8
2.5 Tendangan Dalam Sepak Bola .....	9
2.6 Hakikat Tendangan Jarak Jauh.....	13
2.7 Hipotesis .....	13
2.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	14
2.9 Rancangan Model.....	20
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
3.1 Desain Penelitian .....	30
3.2 Prosedur Pengembangan.....	30
1. Identifikasi Potensi dan Masalah.....	31
2. Pengumpulan Data / Informasi.....	32
3. Desain Produk .....	33
4. Validasi Produk .....	33
5. Revisi Produk .....	36
6. Uji Coba Kelompok Kecil.....	36
7. Revisi Produk .....	37
8. Uji Coba Kelompok Besar.....	37
9. Produk Akhir .....	37
10. Produksi Massal.....	41
3.3 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen.....	41
1. Wawancara .....	42
2. Observasi .....	42
3. Pengisian Angket.....	42

3.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	42
3.5 Analisis Data Validasi Desain Produk.....	43
3.6 Teknik Analisis Data .....	44
<b>IV. PEMBAHASAN DAN HASIL .....</b>	<b>49</b>
4.1 Model Latihan.....	49
1. Analisis Kebutuhan .....	49
2. Desain Produk .....	51
4.2 Validasi Produk .....	51
4.3 Uji Coba Kelompok Kecil.....	55
4.4 Uji Coba Kelompok Besar .....	56
1. Uji Prasyarat .....	58
2. Uji Hipotesis .....	59
4.5 Pembahasan.....	60
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.1 Uraian kajian sesudah dan sebelum penerapan model Latihan.....	2
3.1 Uraian kajian sesudah dan sebelum penerapan model Latihan.....	32
3.2 instrumen angket untuk <i>Expert Justment praktisi</i> . ....	34
3.3 Tabel Indikator Penilaian Modul .....	35
3.4 Instrumen angket untuk objek penelitian .....	36
3.5 Tabel Kriteria Penilaian .....	38
3.6 <i>Skala likert</i> .....	44
3.7 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subjek Uji coba .....	46
4.1 Data Hasil Analisis Kebutuhan Subjek.....	50
4.2 Hasil validasi model produk oleh ahli.....	52
4.3 Data Hasil Validasi Ahli Bahasa.....	54
4.4 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil .....	55
4.5 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir .....	56
4.6 Distribusi Frekuensi .....	57
4.7 Uji Normalitas.....	58
4.8 Uji Hipotesis.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepak Bola.....	9
2.2 Tahapan MPI.....	15
2.3 <i>Instructional Design R &amp; D</i> Dick & Carey.....	16
2.4 <i>Instructional Design R and D</i> Borg & Gall.....	17
2.5 Latihan Model 1 Tendangan jarak jauh berpasangan. ....	20
2.6 Latihan Model 2 Tendangan jarak jauh persegi.....	21
2.7 Latihan Model 3 Tendangan jarak jauh target gawang.....	22
2.8 Latihan Model 4 Tendangan jarak jauh dengan umpan bola.....	23
2.9 Latihan Model 5 Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek.....	24
2.10 Latihan Model 6 Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki (1).....	25
2.11 Latihan Model 6 Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki (2). ....	26
2.12 Latihan Model 8 Tendangan jarak jauh kombinasi <i>dribble</i> (1).....	27
2.13 Latihan Model 8 Tendangan jarak jauh kombinasi <i>dribble</i> (2).....	28
2.14 Latihan Model 10 Tendangan jarak jauh kombinasi <i>passing</i> dan <i>dribble</i> . ....	29
3.1 Langkah-Langkah Metode R&D.....	31
3.2 Lapangan Tes Tendangan Jarak Jauh.....	38
3.3 Latihan Otot Perut Bagian Bawah.....	40
3.4 Latihan Naik Turun Bangku.....	41
4.1 Diagram tes awal dan tes akhir. ....	57
4.2 Diagram frekuensi norma tes awal dan tes akhir. ....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Izin Penelitian .....	68
2. Surat Keterangan Balasan SMP Negeri 2 Merbau Mataram .....	69
3. Surat Keterangan Validasi Ahli 1 .....	70
4. Surat Keterangan Validasi Ahli 2 .....	71
5. Surat Keterangan Validasi Ahli Bahasa .....	72
6. Instrumen Angket Expert Justment Praktisi 1 .....	73
7. Instrumen Angket Expert Justment Praktisi 2 .....	75
8. Instrumen Angket Expert Justment Praktisi 3 .....	77
9. Hasil Tes Awal .....	78
10. Hasil Tes Akhir .....	79
11. Dokumentasi Penelitian .....	80

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara juga merupakan olahraga yang paling digemari. Sepak bola diartikan sebagai suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dimana tujuannya adalah untuk memasukan bola tersebut ke gawang lawan. Suatu permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan dengan waktu 2x45 menit.

Untuk memainkan permainan sepak bola seseorang atau sebuah tim membutuhkan teknik bermain sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena harus dikuasai seorang pemain apabila ingin bermain dengan baik. Teknik dasar permainan sepak bola ada beberapa macam yaitu *controlling* (menghentikan bola), *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul), dan *dribbling* (menggiring). Untuk memiliki kemampuan teknik sepak bola yang baik dapat diwujudkan dengan latihan atau pembinaan yang baik.

Ada sederet bentuk pembinaan yang dapat dilakukan dalam bidang sepak bola, yakni pembinaan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik, serta pembinaan mental. Namun menurut sebagian pihak pembinaan teknik merupakan pembinaan yang amat sering menjadi prioritas. Pasalnya, penguasaan teknik-teknik dasar yang baik dalam permainan sepak bola memiliki keutamaan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan teknis dalam situasi bermain, melatih dan menerapkan taktik atau strategi tertentu, melatih kerja sama di bagian tertentu maupun tim secara keseluruhan,

serta meningkatkan otomatisasi gerak sehingga gerakan-gerakan sehingga eksekusi yang akan dilakukan akan bersifat otomatis.

Salah satu teknik dasar yang sangat diperhitungkan untuk dibina dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menendang. Menendang adalah suatu usaha atau sepakan yang dapat memindahkan sebuah bola/benda dari suatu tempat ke tempat lain. Kemampuan ini merupakan faktor utama yang dapat menunjang performa seseorang dalam memperagakan berbagai sistem permainan yang bisa memberikan kemenangan.

Ketika calon peneliti melakukan pengamatan di tim sepak bola SMP Negeri 2 Merbau Mataram, hasil yang ditemukan pada teknik dasar permainan sepak bola khususnya dalam melakukan tendangan jarak jauh ternyata masih jauh dari yang diharapkan. Pengamatan dilakukan dengan cara melihat langsung ketika mereka melakukan permainan sepak bola. Permasalahan-permasalahan yang ditemukan pada saat observasi di lapangan setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu model latihan gerak dasar tendangan jarak jauh yang kurang bervariasi.

Oleh karena itu peneliti berusaha meningkatkan kemampuan menendang jarak jauh pada permainan sepak bola menggunakan berbagai model latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh siswa. Di bawah ini adalah tabel perbedaan sebelum penerapan dan sesudah penerapan.

Tabel 1.1 Uraian kajian sesudah dan sebelum penerapan model latihan

Sebelum Penerapan Model	Harapan Sesudah Penerapan Model
Monoton	Aktif
Tidak Variatif	Variatif
Tidak Sistematis	Sistematis
Tidak Kreatif	Kreatif

Adapun Potensi yang diharapkan setelah melakukan model latihan tendangan jarak jauh ada pada tabel perbedaan sebelum penerapan dan sesudah penerapan model di atas. Berdasarkan pokok permasalahan yang ada, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram memiliki kemampuan tendangan jarak jauh yang kurang baik.
2. Pada saat melakukan tendangan jarak jauh kurangnya kekuatan tendangan sehingga bola tidak sampai target yang diharapkan.

## **1.3 Batasan Masalah**

Memperhatikan dari identifikasi masalah, guna mencegah perluasan perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini saya hanya memfokuskan pada “Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram”.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimanakah model latihan tendangan jarak jauh sepak bola pada siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram?
2. Apakah model latihan ini valid untuk pada siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram?

3. Apakah model latihan tendangan tendangan jarak jauh efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengembangkan suatu rancangan model latihan tendangan jarak jauh sepak bola.
2. Memperoleh data tentang validitas hasil pengembangan model latihan tendangan jarak jauh sepak bola.
3. Memperoleh data tentang efektivitas hasil pengembangan model latihan tendangan jarak jauh sepak bola.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang model latihan tendangan jarak jauh dalam cabang olahraga sepak bola serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga sepak bola, khususnya tendangan jarak jauh.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih / Guru

Bagi pelatih / guru ini bermanfaat untuk menambah wawasan dalam melakukan latihan kemampuan tendangan jarak jauh.

- b. Bagi Siswa / Peserta

Bagi Siswa / Peserta Penelitian ini bermanfaat untuk memaksimalkan kemampuan terutama dalam melakukan tendangan jarak jauh.

## II. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Nyoman Kutha Ratna(2010:276) kajian pustaka adalah bahan-bahan yang secara khusus berkaitan dengan objek peneliti yang sedang dikaji. Dalam pembahasan kajian pustaka akan diungkapkan kerangka acuan mengenai konsep, prinsip, atau teori yang digunakan untuk membantu memecahkan masalah yang diteliti.

### 1.1 Konsep Pengembangan Model

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2011:5) secara umum penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Bentuk dari penelitian itu sendiri ada beberapa jenis yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendesak dan penelitian pengembangan (*development research*). Dari beberapa jenis penelitian tersebut, penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Menurut Sugiyono (2011:407) Penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Bagian dari penelitian dan pengembangan mengacu pada tahap penyelidikan dan eksperimen untuk menciptakan produk baru atau memperbaiki produk yang sudah ada.

Maka dari beberapa definisi dari konsep model di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif yang diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Model pembelajaran atau latihan pola ataupun langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan dan evaluasi hasil pembelajaran yang tujuannya mendapatkan

hasil latihan yang optimal. Dalam penelitian ini peneliti akan mengembangkan model latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola.

## 2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan variabel-variabel utama secara serempak tidak dijumpai dalam literatur pendidikan jasmani dan olahraga. Namun demikian, terdapat penelitian yang memfokuskan pengamatan pada variabel tertentu.

- 1) Usman S. Hasan (2020) tentang: Meningkatkan Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Tilango. Hasil penelitian tersebut Berdasarkan hasil perolehan yang diperoleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilango dari data awal atau observasi awal, terlihat penelitian tindakan kelas (PTK) ini belum mencapai indikator yang sudah ditetapkan yaitu sebesar 80%. Hal ini bisa dibuktikan dengan hasil perolehan nilai, yang diperoleh pada data observasi awal mencapai 53,88. Karena melihat rendahnya persentase yang diperoleh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilango pada data awal atau observasi awal, maka diberikan tindakan sebanyak 3 kali pertemuan tindakan pada siklus 1. Pada siklus I meningkat menjadi 69,04 namun masih belum mencapai kriteria indikator kinerja yang diharapkan. Maka penelitian untuk siklus II pun dilaksanakan, dan memperoleh hasil dengan nilai rata-rata mencapai 80,04. Perolehan nilai tersebut telah mencapai kriteria pada indikator kinerja yang diharapkan yakni 80% dari keseluruhan siswa mencapai KKM. Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan akhirnya penelitian ini berhasil dan mencapai indikator yang telah ditentukan.

### 2.3 Hakikat Latihan

Mencapai suatu prestasi di bidang olahraga tertentu membutuhkan yang namanya latihan. Latihan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997: 393) dimaknai sebagai pendidikan untuk memperoleh kemahiran atau kecakapan, merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan sesuatu yang dapat meningkatkan kemampuan maupun keterampilan seseorang baik meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, atau kualitas psikis seseorang. Menurut Sukadiyanto (2011: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Dalam latihan ada yang namanya intensitas latihan dan lamanya latihan.

Intensitas latihan, menurut Kosasih (1985: 27): “Yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup. Cara yang mudah untuk mengetahui apakah intensitas latihan cukup atau belum yaitu dengan menghitung denyut nadinya pada waktu latihan. Sebaiknya para atlet diberi latihan sehingga denyut nadinya 80-95% dari denyut nadi maksimalnya (DNM). Sedangkan DNM yang boleh dicapai pada waktu menjalankan latihan adalah 220-umur (dalam tahun)”.

Lamanya latihan, menurut Kosasih (1985: 27): “agar mendapatkan hasil yang baik atau yang dapat memperbaiki *endurance* sebaiknya antara 40-45 menit di dalam zona latihan, tidak termasuk waktu *warming-up* dan *cooling down*.”

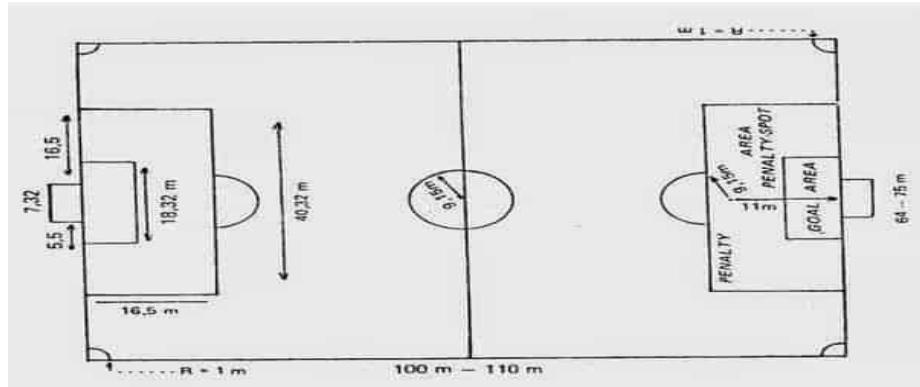
Frekuensi latihan, menurut Kosasih (1985: 27): “sebaiknya lebih baik bila berlatih bila 4-5 kali seminggu”.



## 2.4 Pengertian Sepak Bola

Dalam bahasa Inggris, sepak bola disebut dengan *football*, sedangkan di Amerika Serikat permainan ini disebut dengan *soccer*. Istilah “sepak bola” terdiri dari dua kata, yaitu: Sepak yang artinya menendang dengan kaki, sedangkan bola artinya suatu alat permainan yang bentuknya bulat dan terbuat dari bahan kulit/karet. Menurut Sukatamsi (1994:3) Pengertian sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dimana tujuannya yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan bertahan agar gawang agar tidak kemasukan bola. Menurut Muhajir (2007:22) Pengertian sepak bola merupakan suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dapat disimpulkan sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang menggunakan sebuah bola berbahan kulit/karet dan dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan.

Setiap tim sepak bola terdiri dari 11 orang pemain inti dan 5-11 pemain cadangan. Permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan. Untuk pertandingan sepak bola yang umumnya berupa lapangan rumput alami atau rumput sintetis. Semua wilayah di dalam garis lapangan pada lapangan merupakan bagian dari area permainan. Pelanggaran yang dilakukan di bagian seluas 16,5 meter, pada pertahanan tim (area penalti) dapat menghasilkan tendangan penalti. Sisi kanan dan kiri lapangan yang membatasi antara wilayah permainan dan wilayah luar disebut garis lapangan (panjang lapangan), sementara sisi lain (lebar lapangan) di area pertahanan disebut garis gawang.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.  
(Sumber: Luxbacher (2012:12))

Panjang lapangan harus berukuran antara 90 hingga 120 meter (100 hingga 110 meter untuk pertandingan resmi tingkat internasional), dan lebar lapangan antara 45 hingga 90 meter (64 dan 75 meter untuk pertandingan resmi tingkat internasional) dan harus berbentuk persegi panjang. Semua garis harus memiliki luas yang sama dan tidak melebihi 12 cm (5 inci). Keempat sudut lapangan harus dibatasi oleh bendera sudut. Lingkaran pusat adalah istilah lain untuk garis melingkar dengan jari-jari 9.5 m (10 yard) di tengah area lapangan.

## 2.5 Tendangan Dalam Sepak Bola

Tendangan yang secara mekanika menurut Reilly (1996: 129) berawal dari rotasi tungkai, merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menendang bola mempunyai dua arah putaran. Menurut Sukatamsi (1984: 33) arah putaran jalannya bola ada dua macam, yaitu: a) Tendangan lurus (Langsung). Bola setelah ditendang tidak berputar sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Pada tendangan lurus ini, tenaga tendangan melalui titik pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus). b) Tendangan

melengkung (*slice*). Bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola.

Menurut Sukatamsi, (1984:40) Teknik tendangan atau perkenaan bola pada kaki pada saat menendang dalam sepak bola ada lima, yaitu: (1) Menendang dengan kaki bagian dalam, (2) Menendang dengan kura kura kaki penuh, (3) Menendang dengan kura-kura kaki bagian dalam, (4) Menendang dengan kura-kura kaki bagian luar, (5) Menendang dengan ujung jari. Berikut merupakan penjabaran teknik menendang bola menurut perkenaan kaki:

### 1. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Kegunaan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan bawah (rendah), 3) untuk operan melambung atas (tinggi), 4) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 5) untuk tendangan bola melengkung, dan 5) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi, 1984:101).

- 1) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola, lutut sedikit dibengkokkan.
- 2) Kaki melintang tegak lurus ke arah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan ke depan.
- 3) Posisi badan berada diatas bola (menutup).
- 4) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- 5) Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow through*).

### 2. Menendang Dengan Menggunakan Punggung Kaki Penuh

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk

tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (slice), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi 1984:113).

- 1) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola.
- 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- 3) Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan arah bola.
- 4) Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu.
- 5) Kura-kura kaki penuh dari kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, bola akan bergulir datar di atas tanah.

### **3. Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam**

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk memasukkan bola tepat ke mulut gawang, 6) untuk tendangan bola melengkung (slice), 7) untuk dikombinasikan dengan gerakan lain (Sukatamsi 1984:123).

- 1) Kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm.
- 2) Arah kaki tumpu membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus arah bola.
- 3) Kaki yang menendang bola diangkat ke belakang, kemudian diayunkan ke depan ke arah sasaran.
- 4) Hingga kura-kura kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah di bawah bola.
- 5) Bagian bola yang ditendang tepat di tengah-tengah bawah bola, bola akan melambung tinggi.

#### 4. Menendang Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (slice), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi 1984:107).

- 1) Kaki tumpu diletakkan di belakang samping bola antara 25 cm-30 cm, sedikit ke belakang.
- 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- 3) Tungkai kaki diputar arah ke dalam.
- 4) Arah kaki agak menyudut arah ke dalam hingga kura-kura kaki bagian luar mengarah tepat di tengah-tengah belakang bola.
- 5) Kura-kura kaki luar yang menendang tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.

#### 5. Menendang Dengan Ujung Kaki

Kegunaan menendang dengan menggunakan kura-kura kaki penuh adalah: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah (rendah), 4) untuk operan melambung atas (tinggi), 5) untuk tendangan keras ke mulut gawang, 6) untuk tendangan tepat ke mulut gawang, 7) untuk tendangan bola melengkung (slice), 8) untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain (Sukatamsi:1984:116).

- 1) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak kurang lebih 15 cm dari bola
- 2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.
- 3) Kaki yang menendang diangkat ke belakang, selanjutnya diayunkan ke depan arah bola.
- 4) Arah kaki lurus ke depan searah dengan arah sasaran dan sejajar dengan arah kaki tumpu.
- 5) Ujung jari atau ujung kaki tepat mengenai tengah-tengah bola, hingga bola akan bergulir datar di atas tanah.

## 2.6 Hakikat Tendangan Jarak Jauh

Istilah tendangan jarak jauh berasal dari kata “jauh”, dan “tendangan”. Menurut Kamus Bahasa Indonesia makna dari kedua kata tersebut adalah sebagai berikut: jauh diartikan sebagai jarak yang tidak dekat (Kamus Bahasa Indonesia, 1997: 298). Tendangan diartikan sebagai sepakan atau depakan (Kamus Bahasa Indonesia, 1997: 559), Dalam sepak bola *long passing* atau tendangan jarak jauh pada hakikatnya adalah kemampuan pemain sepak bola untuk menendang bola sejauh-jauhnya dan untuk mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu timnya yang berada pada posisi jauh (Sarumpaet, 1992:20). Dalam pandangan Sucipto dkk (2000: 21) beberapa teknik pelaksanaan menendang bola jauh atau *long passing* yang baik adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi badan berada di belakang bola sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola kaki tumpu diletakan di samping belakang kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat keluar. Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan sehingga bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- 3) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- 4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.
- 5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

## 2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Suharsimi, Ari Kunto (2006:71). Mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang

terkumpul. Hipotesis sementara untuk penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Model latihan ini valid untuk siswa SMP.
2. Model latihan tendangan jarak jauh sepak bola pada siswa SMP yaitu terdapat 10 model latihan. Yang terdiri dari:
  - 1) Tendangan jarak jauh berpasangan
  - 2) Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
  - 3) Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
  - 4) Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
  - 5) Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
  - 6) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 1
  - 7) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 2
  - 8) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble 1
  - 9) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble 2
  - 10) Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble
3. Model latihan tendangan jarak jauh efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh siswa SMP.

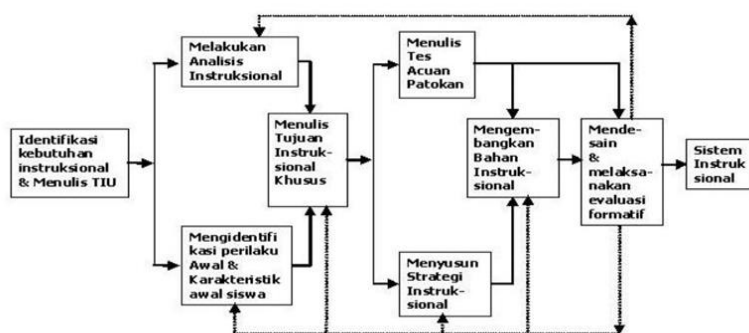
Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu model latihan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh sepak bola pada siswa SMP.

## **2.8 Langkah-Langkah Penelitian**

Model latihan menguraikan langkah-langkah atau proses yang akan diterapkan untuk mencapai tujuan latihan. Berikut adalah beberapa model yang umum digunakan dalam penelitian dan pengembangan diantaranya:

## 1. Model Pengembangan Instruksional (MPI)

Model pengembangan instruksional adalah cara yang sistematis dalam mengidentifikasi, mengembangkan dan mengevaluasi seperangkat materi dan strategi yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Hasil akhir pengembangan instruksional terhadap materi dan strategi belajar mengajar yang dikembangkan secara empiris dan konsisten untuk mencapai tujuan instruksional tertentu. Ada beberapa model pengembangan instruksional, antara lain pengembangan instruksional model banathy. PPSI, model Kemp, Model Briggs, model Gerlach & Ely, model IDI (*Instruksional Development Institute*) dan lain-lainnya.



Gambar 2.2 Tahapan MPI.

Sumber: M. Atwi Suparman, *Desain Instruksional Modern 2012*, h.116

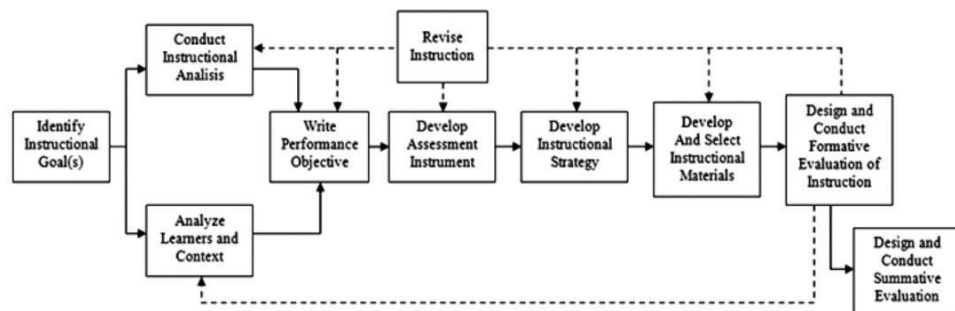
## 2. Model Pengembangan *Dick and Carey*

Model yang dikembangkan oleh Dick & Carey (2009) dikembangkan berdasarkan pada penggunaan pendekatan sistem terhadap komponen dasar dari desain sistem pembelajaran yang meliputi analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Berikut adalah urutan tahap model Dick and Carey terdiri dari 10 tahap, sebagai berikut:

- 1) Mengidentifikasi tujuan umum pembelajaran (assess needs to identify goal)
- 2) Melaksanakan analisis pembelajaran (conduct instructional analysis)
- 3) Mengidentifikasi karakter siswa (analyze learners and contexts)
- 4) Merumuskan tujuan media (write performance objectives)



- 5) Mengembangkan referensi kriteria tes (*develop assessment instruments*)
- 6) Mengembangkan strategi pembelajaran (*develop instructional strategy*)
- 7) Memilih dan mengembangkan materi pembelajaran (*develop and select instructional materials*)
- 8) Mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif (*design and conduct the formative evaluation of instruction*)
- 9) Merevisi media pembelajaran (*revise instruction*)
- 10) Melaksanakan evaluasi sumatif (*design and conduct summative evaluation*).

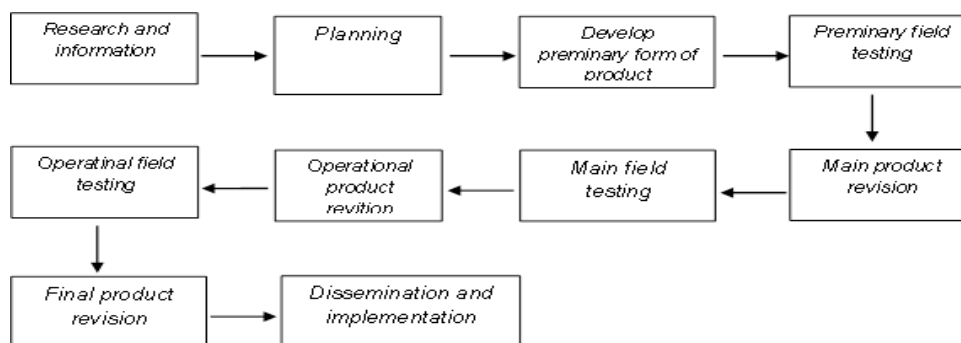


Gambar 2. 3 *Instructional Design R & D* Dick & Carey.

Sumber: Walter Dick, Lou Carey and James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* (New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon, MA, 2009)

### 3. Model Pengembangan Borg and Gall

Proses penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk dan menguji efektivitas produk untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan pertama disebut fungsi pengembang sedangkan yang kedua disebut validitas. Secara konseptual, proses penelitian dan pengembangan terdiri dari 10 langkah umum digambarkan dalam bentuk skema tahapan pengembangan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.4 Instructional Design R and D Borg & Gall.

Sumber: Walter R Borg and Meredith D. Gall, *Education Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. (New York: Longman Inc, 1983)

Adaptasi model diwujudkan dalam bentuk perencanaan teknis untuk tujuan dan jenis kegiatan yang akan dilakukan secara bertahap. Jika mengikuti sepuluh langkah penelitian dan pengembangan dengan benar, maka akan mampu menciptakan sebuah produk pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan. Langkah-langkah ini bukan hal standar yang harus diikuti, langkah selanjutnya dapat disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Selanjutnya, agar dapat memahami masing-masing langkah dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) *Research and Information Collecting*

Langkah pertama ini mencakup analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literature, penelitian skala kecil dan standar laporan yang diperlukan.

(a) kebutuhan akan analisis dan studi pustaka. Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria yaitu apakah produk tersebut penting untuk dikembangkan? Apakah hasil dari produk mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan? Apakah ada sumber daya manusia yang mempunyai keterampilan, pengetahuan dan pengalaman untuk mengembangkan produk tersebut? Apakah cukup waktu untuk mengembangkan sebuah produk? (b) studi literatur: studi literatur dilakukan sebagai pengenalan sementara terhadap produk yang akan dikembangkan. Studi literatur ini dilakukan untuk mengumpulkan temuan penelitian dan informasi lain yang terkait dengan rencana

pengembangan produk (c) Penelitian skala kecil: pengembang perlu melakukan penelitian skala kecil untuk mengetahui hal-hal tertentu tentang produk yang akan dikembangkan.

2) *Planning*

Setelah melakukan penelitian pendahuluan, pengembang dapat melanjutkan tahapan kedua, yaitu perencanaan penelitian. Perencanaan penelitian R&D meliputi: perumusan tujuan penelitian, perkiraan pendanaan, tenaga dan waktu, merumuskan kualifikasi peneliti dan kelayakan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

3) *Develop preliminary of Product*

Langkah-langkah tersebut meliputi: mendefinisikan desain produk yang akan dikembangkan, menentukan sarana prasarana yang diperlukan selama proses penelitian dan pengembangan, menentukan langkah-langkah pelaksanaan uji desain lapangan, menentukan deskripsi tugas pihak-pihak yang terkait dalam penelitian.

4) *Preliminary Field Testing*

Langkah ini merupakan pengujian produk secara terbatas (setelah pakar). Tahap ini meliputi: melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk yang sifatnya terbatas, baik secara substansi hingga desain maupun pihak-pihak yang terlibat, pengujian lapangan awal dilakukan beberapa kali untuk mendapatkan desain yang layak, baik substansi maupun metodologi.

5) *Main Product Revision*

Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan hasil dari pengujian lapangan yang bersifat terbatas. Penyempurnaan produk awal dilaksanakan setelah dilakukan uji coba lapangan secara terbatas. Pada tahap penyempurnaan produk tahap awal ini, lebih banyak dilakukan dengan metode kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih adalah pada proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.

6) *Min Field Test*

Langkah ini merupakan pengujian produk secara lebih besar. Tahapan ini meliputi: dilakukannya uji efektivitas desain produk, uji efektivitas desain, umumnya menggunakan teknik eksperimen model pengulangan. Hasil uji lapangan adalah desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

7) *Operational Product Revision*

Langkah ini merupakan perbaikan kedua setelah pengujian lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang sebelumnya. Penyempurnaan produk dari hasil uji coba lapangan yang lebih luas ini akan membuat produk yang kita kembangkan menjadi lebih kuat, sebagaimana fase tahap uji coba lapangan sebelumnya dilakukan dengan adanya kelompok kontrol. Desain yang digunakan adalah pretest dan posttest. Selain perbaikan internal. Penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

8) *Operational Field Testing*

Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skala besar: pengujian efektivitas dan adaptabilitas desain produk untuk calon pengguna produk, hasil uji lapangan adalah diperolehnya model desain yang siap diterapkan, baik dari segi sisi substansi maupun metodologi.

9) *Final Product Revision*

Langkah ini selanjutnya penyempurnaan produk yang sedang dikembangkan untuk mendapatkan produk dengan hasil yang akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggungjawabkan.

10) *Dissemination and Implementation*

Mempersembahkan hasil penelitian melalui forum ilmiah, atau melalui media massa. Pengiriman produk harus dilakukan setelah melalui quality control. Teknik analisis data, tahapan dalam proses penelitian dan pengembangan.

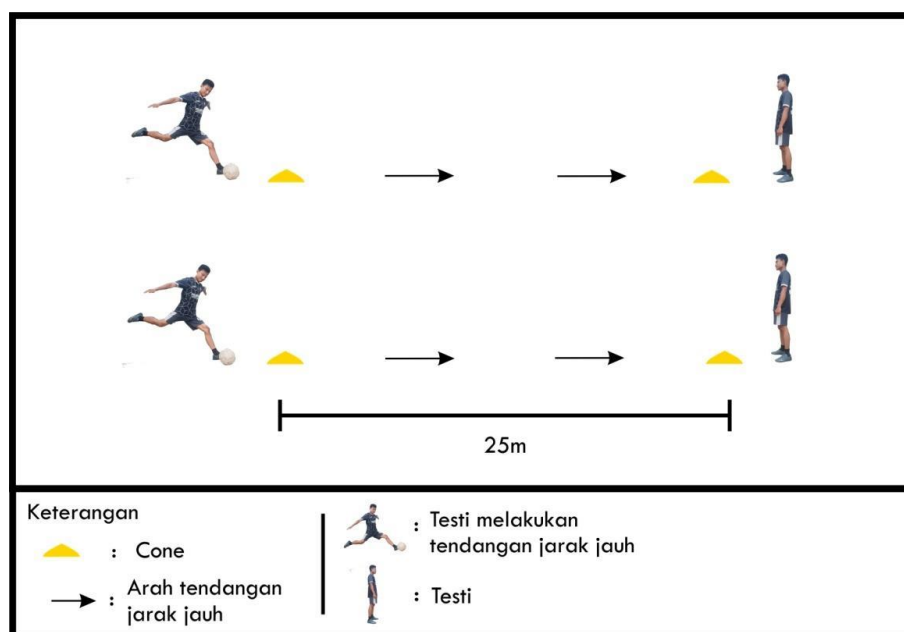
## 2.9 Rancangan Model

Model menggambarkan pengembangan pola pikir, model menggambarkan semua konsep yang terkait satu sama lain. Model latihan menggambarkan tahapan atau prosedur yang harus diikuti supaya mencapai tujuan pelatihan. Model latihan tendangan jarak jauh pada sepak bola adalah model yang dikembangkan untuk menunjang proses latihan tendangan jarak jauh yang efisien dan variatif berikut ini adalah rancangan model latihan tendangan jarak jauh pada sepak bola.

### 1. Model 1 Tendangan jarak jauh berpasangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan dengan berpasangan berjarak 25 meter
- 2) 1 bola untuk 2 testi
- 3) bola di tendang dengan punggung kaki
- 4) Punggung kaki menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung
- 5) testi yang menjadi arah tendangan harus mengontrol bola yang datang.
- 6) Dilakukan bergantian sampai masing-masing 5 tendangan.

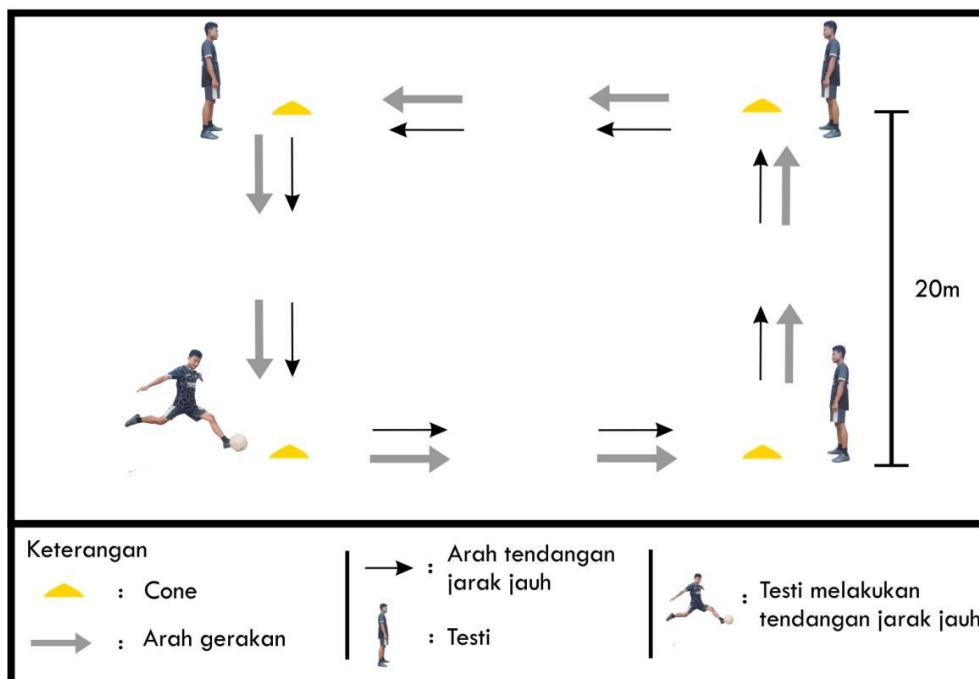


Gambar 2.5 Latihan Model 1 Tendangan jarak jauh berpasangan.  
(sumber: dokumentasi pribadi)

2. Model 2 Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan dengan seluruh testi dibagi menjadi 4 kelompok
- 2) setiap kelompok berdiri di belakang masing-masing *cone*
- 3) hanya menggunakan 1 bola
- 4) setelah testi melakukan tendangan kemudian berpindah ke tempat arah tendangan
- 5) testi yang menjadi arah tendangan harus mengontrol bola yang datang.
- 6) arah tendangan dan pergerakan dilakukan berlawanan dengan arah jarum jam
- 7) Dilakukan bergantian sampai masing-masing testi kembali ke tempat awal.

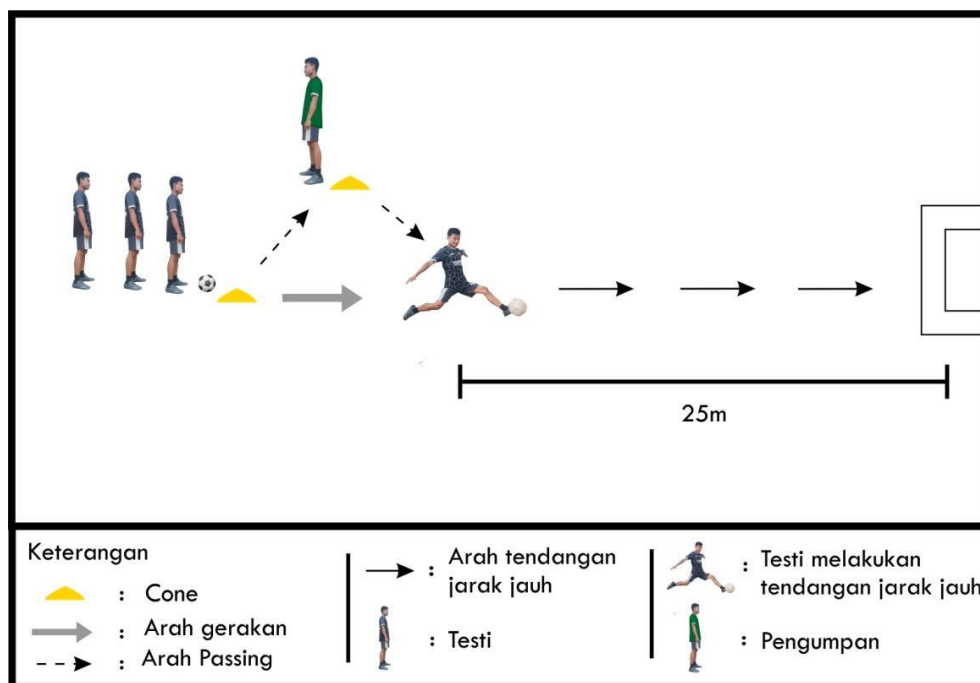


Gambar 2.6 Latihan Model 2 Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan.  
(sumber: dokumentasi pribadi)

### 3. Model 3 Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan secara bergantian
- 2) semua testi berdiri di belakang *cone*
- 3) testi melakukan passing ke arah pengumpan
- 4) pengumpan menggulirkan bola sedikit ke depan
- 5) testi yang melakukan berlari dengan menyesuaikan bola yang diumpan
- 6) bola di tendang dengan punggung kaki
- 7) Punggung kaki menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung
- 8) Dilakukan bergantian sampai masing-masing testi 3 tendangan.

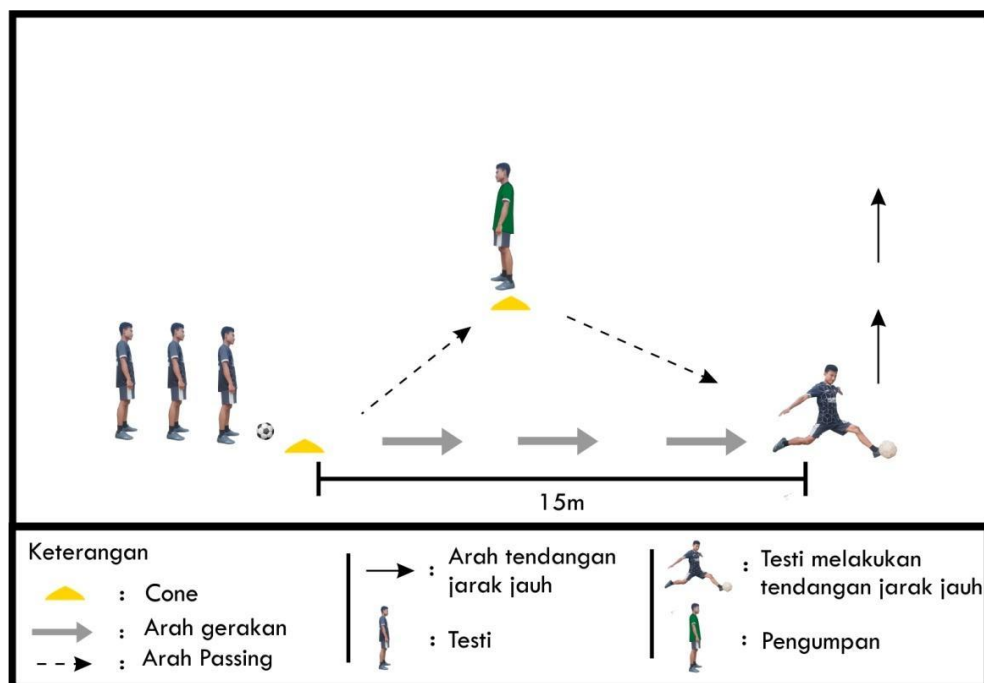


Gambar 2.7 Latihan Model 3 Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing.  
(sumber: dokumentasi pribadi)

#### 4. Model 4 Tendangan jarak jauh dengan umpan bola

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan secara bergantian
- 2) semua testi berdiri di belakang *cone*
- 3) testi melakukan passing ke arah pengumpan
- 4) pengumpan menggulirkan bola ke arah sudut lapangan
- 5) testi yang melakukan berlari dengan menyesuaikan bola yang diumpan
- 6) bola di tendang dengan punggung kaki dengan menyesuaikan arah tendangan
- 7) Punggung kaki menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung
- 8) Dilakukan bergantian sampai masing-masing testi 3 tendangan.



Gambar 2.8 Latihan Model 4 Tendangan jarak jauh dengan umpan bola.

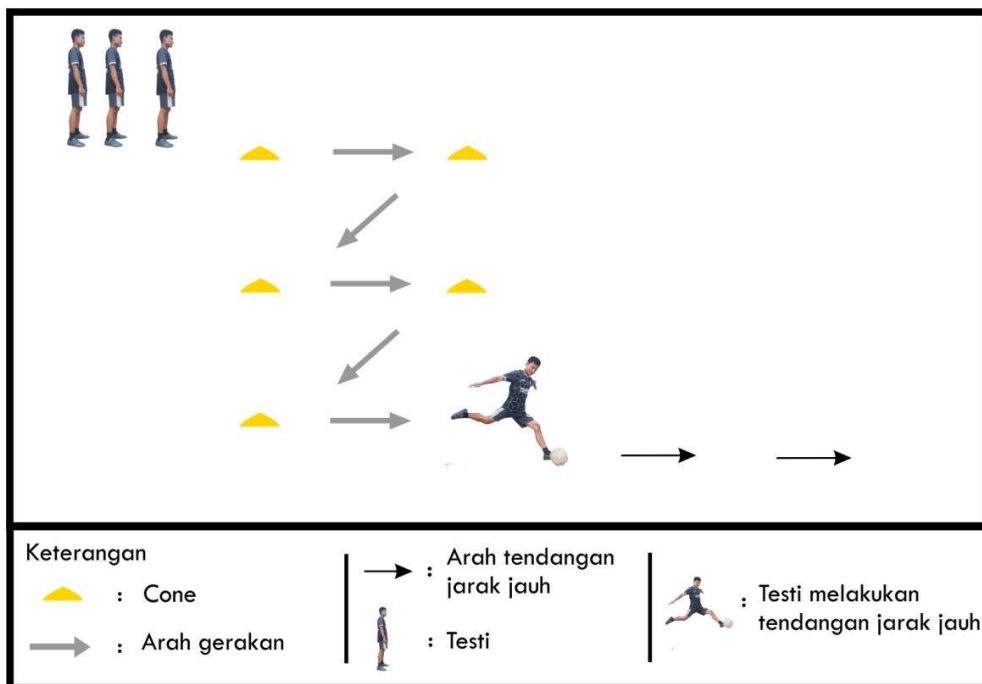
(sumber: dokumentasi pribadi)



5. Model 5 Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan secara bergantian
- 2) semua testi berdiri di belakang *cone*
- 3) testi yang melakukan berlari ke arah *cone* depan
- 4) kemudian berlari mundur diagonal ke arah *cone* belakang
- 5) setelah semua *cone* dilalui testi melakukan tendangan
- 6) bola di tendang dengan punggung kaki
- 7) Punggung kaki menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung



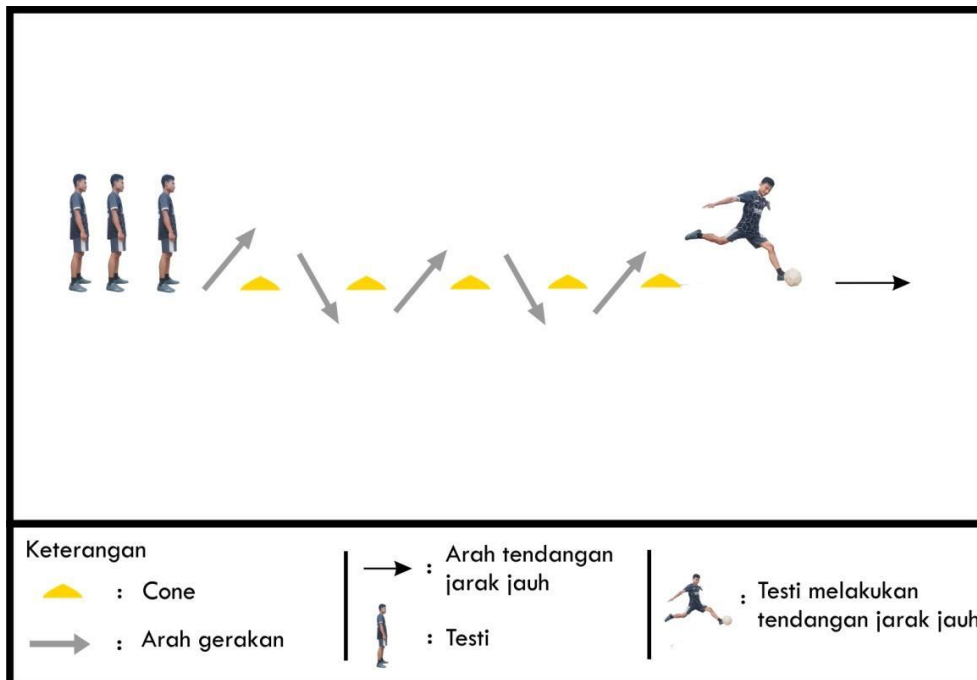
Gambar 2.9 Latihan Model 5 Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur.

(sumber: dokumentasi pribadi)

6. Model 6 Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan secara bergantian
- 2) semua testi berdiri di belakang *cone*
- 3) testi melakukan gerakan menyamping dengan mempertahankan agar kaki tetap terbuka lebar
- 4) kemudian melewati seluruh *cone*
- 5) setelah semua *cone* dilalui testi melakukan tendangan
- 6) bola di tendang dengan punggung kaki
- 7) Punggung kaki menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung



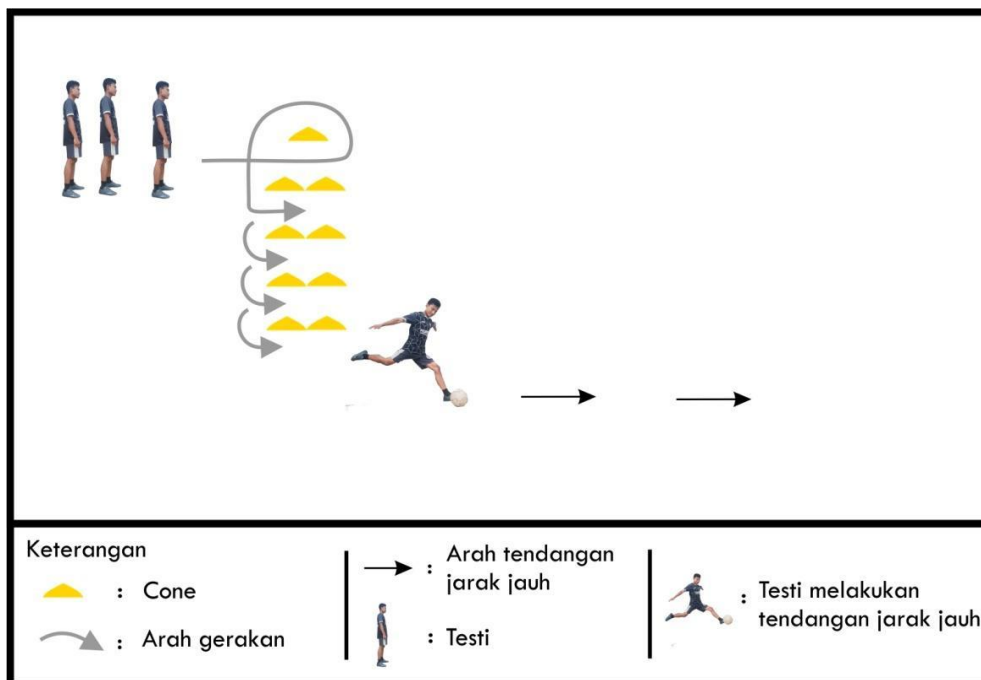
Gambar 2.10 Latihan Model 6 Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki (1).

(sumber: dokumentasi pribadi)

### 7. Model 7 Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 2

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan secara bergantian
- 2) testi melakukan gerakan langkah kecil namun cepat (*skip*)
- 3) kemudian testi melewati *cone* pertama dengan memutarinya
- 4) lalu bergeser ke *cone* selanjutnya dengan gerakan *in out*
- 5) setelah semua *cone* dilalui testi melakukan tendangan
- 6) bola di tendang dengan punggung kaki
- 7) Punggung kaki menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung



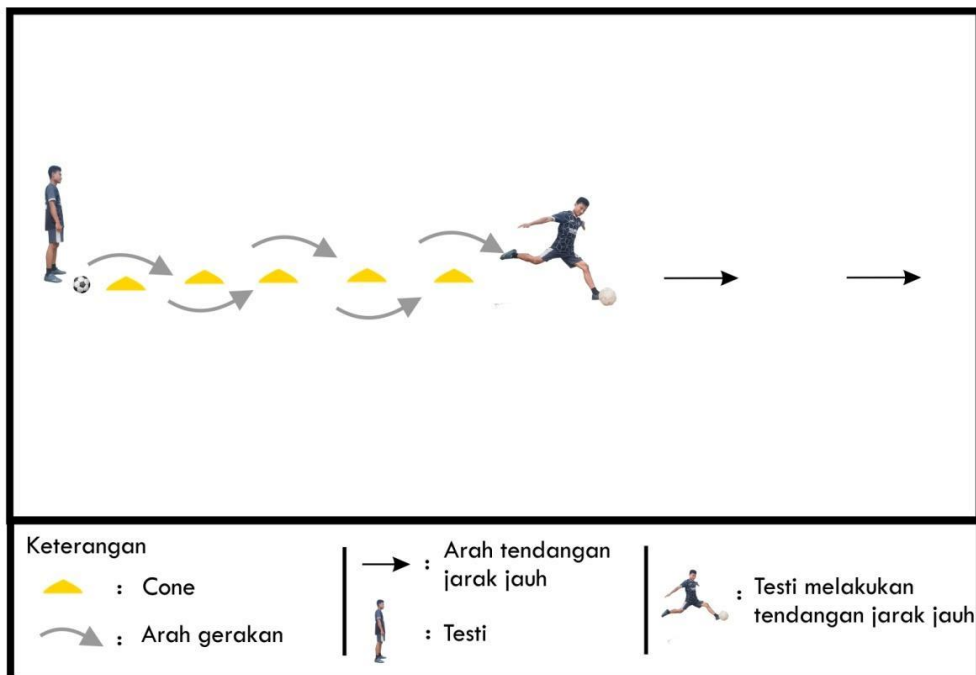
Gambar 2.11 Latihan Model 6 Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki (2).

(sumber: dokumentasi pribadi)

### 8. Model 8 Tendangan jarak jauh kombinasi *dribble* 1

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan secara bergantian
- 2) testi melakukan *dribble* (menggiring bola) melewati seluruh *cone* yang jaraknya berdekatan
- 3) setelah semua *cone* dilalui testi melakukan tendangan
- 4) bola di tendang dengan punggung kaki
- 5) Punggung kaki menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung



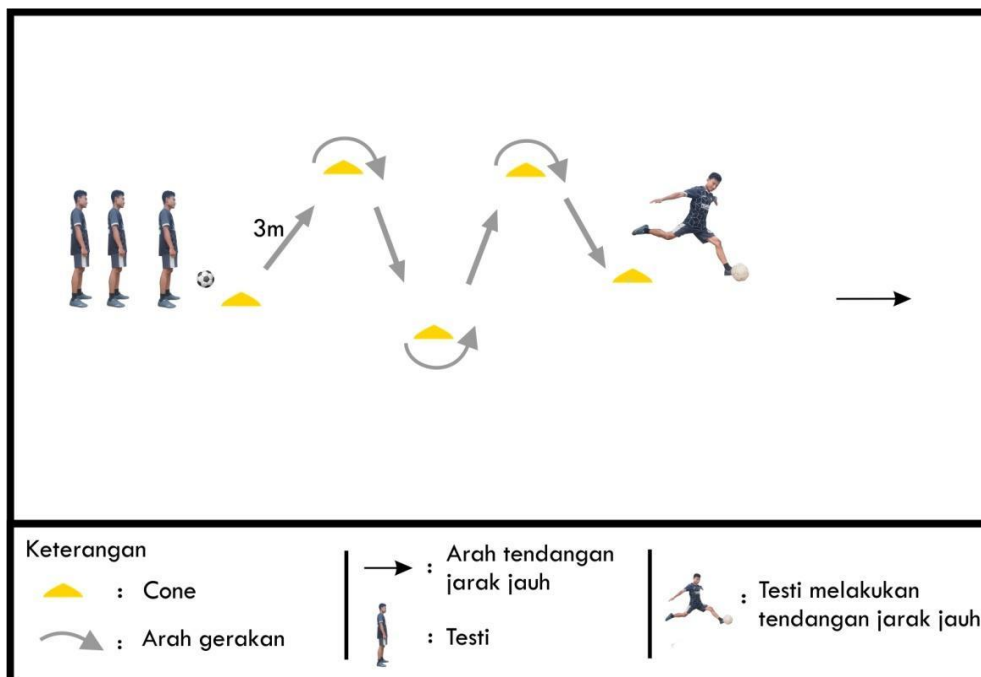
Gambar 2.12 Latihan Model 8 Tendangan jarak jauh kombinasi *dribble* (1)

(sumber: dokumentasi pribadi).

9. Model 9 Tendangan jarak jauh kombinasi *dribble* (2)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) dilakukan secara bergantian
- 2) testi melakukan *dribble* (menggiring bola) melewati seluruh *cone* yang berjarak 3 meter
- 3) *dribble* bola menggunakan punggung kaki
- 4) setelah semua *cone* dilalui testi melakukan tendangan
- 5) perkenaan bola saat menendang tepat mengenai bagian bawah bola agar bola melambung

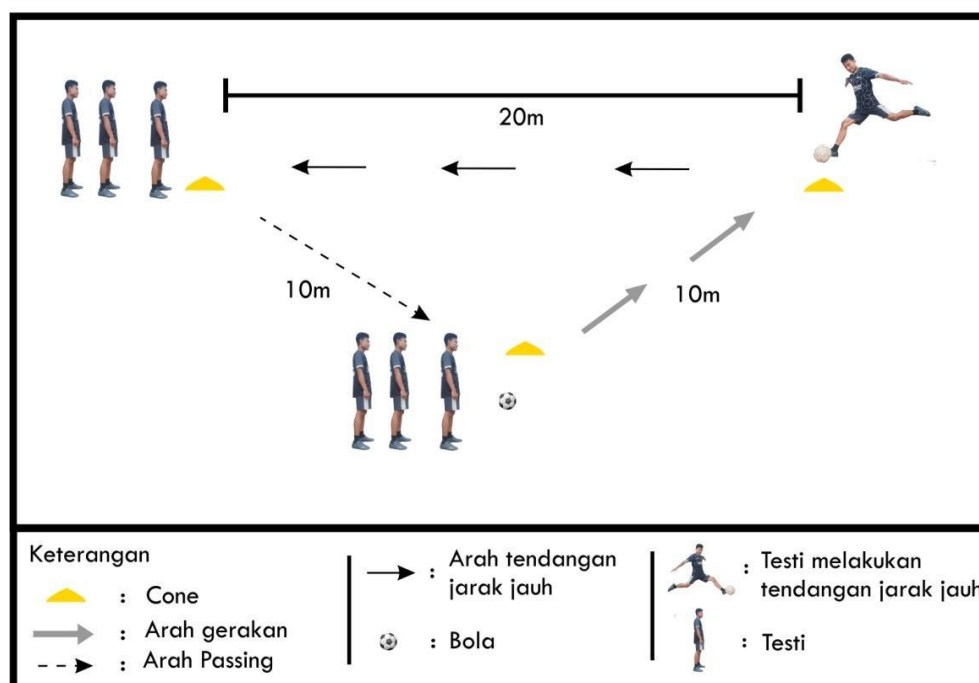


Gambar 2.13 Latihan Model 9 Tendangan jarak jauh kombinasi *dribble* 2 (sumber: dokumentasi pribadi).

#### 10. Model 10 Tendangan jarak jauh kombinasi *passing* dan *dribble*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 6) Testi dibagi menjadi 2 kelompok
- 7) Kelompok *passing* dan Kelompok *dribble* pada *cone* yang sudah disediakan
- 8) Pada Kelompok *dribble* melakukan *dribble* menggunakan kaki bagian luar ke arah *cone* yang kosong
- 9) Setelah sampai testi melakukan tendangan ke arah Kelompok *passing* juga berpindah ke arah kelompok *passing*
- 10) Kelompok *passing* melakukan kontrol bola kemudian *passing* bola ke arah Kelompok *dribble* juga berpindah ke arah kelompok *dribble*
- 11) Dilakukan secara bergantian sampai masing-masing testi kembali ke tempat awal sebanyak 2 kali.



Gambar 2.14 Latihan Model 10 Tendangan jarak jauh kombinasi *passing* dan *dribble*.

(sumber: dokumentasi pribadi)

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *research and development* (penelitian dan pengembangan). Sebagai hasil dari penelitian dan pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang akan digunakan untuk kegiatan pelatih dalam menyampaikan materi. Menurut Sugiyono (2014: 297) penelitian dan pengembangan biasa disebut *Research and Development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk pembuatan produk tertentu, dan untuk menguji sifat keefektifan produk tersebut.

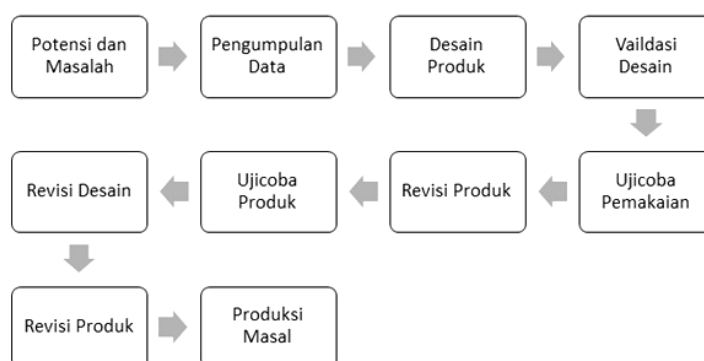
Tujuan dari pengembangan ini adalah untuk menghasilkan suatu produk model latihan tendangan jauh yang baru dan dapat memberikan manfaat kepada pelatih agar mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan. Sehingga kedepannya dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan performa atlet yang dilatih:

1. Menarik, yaitu mempunyai daya tarik sehingga memotivasi pemain untuk melakukannya.
2. Efektif, yaitu bisa meningkatkan kualitas kemampuan tendangan jarak jauh dalam sepak bola dengan cepat dengan menerapkan model latihan yang bervariasi.
3. Efisien, yaitu menggunakan waktu dan biaya yang minim tetapi mencapai hasil yang maksimal.

#### **3.2 Prosedur Pengembangan**

Prosedur Pengembangan merupakan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum membuat produk baru atau mengembangkan suatu produk. Prosedur

pengembangan yang dilakukan dalam penelitian metode *Research and Development* (R&D) ada 10 langkah-langkah. Menurut Sugiyono (2012: 409) langkah-langkah model pengembangan *Borg and Gall* adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Langkah-Langkah Metode R & D.

Sumber: *Borg and Gall* (Sugiyono),” Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,” (Bandung: Alfabeta, 2011).

Berdasarkan langkah-langkah yang telah dijelaskan diatas, maka dalam penelitian ini mengambil langkah-langkah yang disesuaikan dengan kondisi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti, langkah-langkah tersebut yaitu:

### 1. Identifikasi Potensi dan Masalah

Pada tahap ini peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya mencari berbagai macam model latihan tendangan jarak jauh sepak bola. Serta peneliti melakukan pengamatan di lapangan. Pengamatan dilakukan dengan cara melihat langsung ketika siswa melakukan permainan sepak bola. Permasalahan-permasalahan yang ditemukan pada saat observasi di lapangan setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu model latihan gerak dasar tendangan jarak jauh yang kurang bervariasi. Oleh karena itu peneliti berusaha meningkatkan kemampuan menendang pada permainan sepak bola menggunakan berbagai model latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh siswa. Adapun Potensi yang diharapkan setelah melakukan tendangan



jarak jauh ada pada tabel perbedaan sebelum penerapan dan sesudah penerapan model di bawah ini.

Tabel 3.1 Uraian kajian sesudah dan sebelum penerapan model latihan

Sebelum Penerapan Model	Harapan Sesudah Penerapan Model
Monoton	Aktif
Tidak Variatif	Variatif
Tidak Sistematis	Sistematis
Tidak Kreatif	Kreatif

## 2. Pengumpulan data / Informasi

Dalam tahap ini pengumpulan data / Informasi penelitian R&D meliputi: perumusan tujuan penelitian, perkiraan pendanaan, tenaga dan waktu, merumuskan kualifikasi peneliti dan kelayakan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

### a. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model latihan tendangan jarak jauh sepak bola.

### b. Populasi sampel sumber data

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Arikunto (2006: 130) mengatakan bahwa populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram yang berjumlah 280 siswa.

Menurut Riduwan (2007: 56) mengatakan bahwa sampel adalah “bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti”. Arikunto (2006: 131) mengatakan apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya

berupa penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 10-15 % atau 10-25 Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menentukan sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram.

c. Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Merbau Mataram, Kab. Lampung Selatan.

### **3. Desain Produk**

Berdasarkan potensi dan masalah serta pengumpulan data yang terkait dengan model teknik latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola, maka untuk menghasilkan produk, peneliti harus membuat rancangan model latihan teknik tendangan jarak jauh. Rancangan produk yang telah dirancang yaitu sepuluh (10) model latihan sebagai berikut;

- a. Tendangan jarak jauh berpasangan
- b. Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
- c. Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
- d. Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
- e. Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
- f. Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 1
- g. Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki 2
- h. Tendangan jarak jauh kombinasi dribble 1
- i. Tendangan jarak jauh kombinasi dribble 2
- j. Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble

### **4. Validasi Produk**

Setelah penyusunan desain produk, desain tersebut akan dinilai apakah model latihan teknik tendangan jarak jauh yang dibuat bersifat relevan dan efektif. Validasi produk ini peneliti akan bekerja sama dengan ahli yang berkompeten di bidang olahraga sepak bola, guru SMP Negeri 2 Merbau Mataram dan ahli media atau ahli bahasa. Instrumen angket untuk Expert

Justment ahli yang berkompeten di bidang olahraga sepak bola, dan guru SMP Negeri 2 Merbau Mataram untuk menilai penjelasan perbagian gambar model latihan dan melihat seberapa pantas model ini digunakan.

Tabel 3.2 instrumen angket untuk *Expert Justment praktisi*. Sugiyono (2007: 42)

No	Indikator	Hasil
<b>Model Latihan 1</b>		
<b>1</b>	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
<b>Model Latihan 2</b>		
<b>2</b>	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	
<b>Model Latihan 3</b>		
<b>3</b>	Tujuan	
	Pelaksanaan	
	Peralatan	
	Keamanan	
	Tingkat Kesulitan	

Menggunakan ahli bahasa peneliti menyediakan angket pada untuk memvalidasi buku yang telah dilampirkan oleh peneliti.

Tabel 3.3 Tabel Indikator Penilaian Modul

<b>NO</b>	<b>Indikator Penilaian Buku</b>	<b>Hasil</b>
<b>Visualisasi Buku</b>		
<b>1</b>	Kejelasan Tulisan	
<b>2</b>	Kemenarikan Tulisan	
<b>3</b>	Kesesuaian Gambar	
<b>4</b>	Ketepatan Paduan Warna	
<b>5</b>	Ketepatan Tulisan	
<b>Materi</b>		
<b>6</b>	Kejelasan Isi Materi	
<b>7</b>	Kemudahan Pemahaman Materi	
<b>8</b>	Kemenarikan Tampilan Materi	
<b>9</b>	Kesesuaian Bahasa Materi	
<b>10</b>	Kejelasan Susunan Kalimat	
<b>Penulisan</b>		
<b>11</b>	Ketepatan Ukuran Huruf	
<b>12</b>	Ketepatan Jenis Huruf	
<b>13</b>	Ketepatan Jarak Spasi	
<b>14</b>	Konsistensi Tulisan	
<b>15</b>	Sistematika Penulisan	
<b>Gambar Model Latihan</b>		
<b>16</b>	Ketepatan Penempatan Gambar	
<b>17</b>	Kesesuain Gambar	
<b>18</b>	Kemenarikan Gambar	
<b>19</b>	Kemudahan Pemahaman Gambar	
<b>20</b>	Kejelasan Gambar	

Dalam setiap jawaban setuju atau tidak setuju pakar akan memberikan alasan dan setiap alasan menjadi acuan revisi produk atau model dalam uji coba selanjutnya.

### 5. Revisi Produk

Selanjutnya adalah revisi produk dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan ahli dalam produk awal sehingga menghasilkan produk yang lebih baik dan layak untuk digunakan dalam uji coba.

### 6. Uji coba kelompok kecil

Selanjutnya dilakukan uji coba kelompok kecil produk setelah produk dapat penilaian dari ahli yang berkompeten di bidang olahraga sepak bola, dosen pengampu mata kuliah sepak bola dan guru SMP Negeri 2 Merbau Mataram bahwa produk yang telah dihasilkan atau dikembangkan sudah layak untuk diuji coba kan di lapangan. Uji coba kelompok kecil ditunjukkan untuk 10 sampel siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram.

Tabel 3.4 Instrumen angket untuk objek penelitian, Sugiyono (2007: 39)

No	Sub Indikator Tiap Model	Hasil
<b>Model Latihan 1</b>		
	Kemudahan	
<b>1</b>	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	
<b>Model Latihan 2</b>		
	Kemudahan	
<b>2</b>	Kemenarikan	
	Kebermanfaatan	
	Keamanan	

## 7. Revisi Produk

Selanjutnya adalah revisi produk kembali dilakukan berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dalam produk yang telah melalui penilaian kelayakan ahli sehingga menghasilkan produk yang lebih baik dan layak untuk digunakan dalam uji coba.

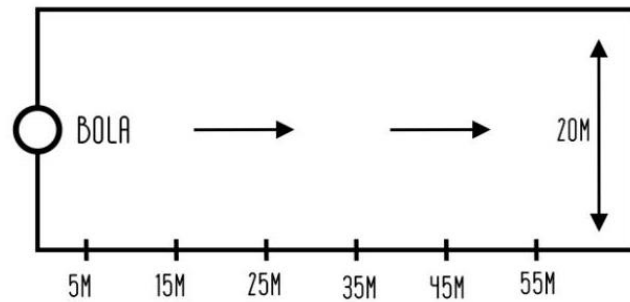
## 8. Uji coba kelompok besar

Langkah ini merupakan pengujian produk secara lebih besar. Setelah dilakukan revisi produk maka dilakukan uji coba kelompok besar ditunjukkan untuk 30 sampel siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram. Supaya mendapatkan produk akhir yang valid maka setelah dilakukan uji coba kelompok besar hasilnya dinilai Kembali oleh ahli dan dilakukan revisi jika masih ada yang perlu disempurnakan agar mendapatkan produk akhir yang valid.

## 9. Produk akhir (*Fix model*)

Langkah ini merupakan penyempurnaan produk yang sedang dikembangkan untuk mendapatkan produk dengan hasil yang akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggung jawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai “generalisasi” sehingga produk tersebut dinyatakan layak.

Tahapan ini meliputi: dilakukannya uji efektivitas desain produk. Untuk mencari efektivitas dengan rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk *the one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif dalam penelitian dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum: 2009: 11). Menurut Arikunto (2014: 136) mengatakan bahwa instrumen adalah “alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis”. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan *tes long pass test*. Alat ukur ini mempunyai reliabilitas 0.99 dan validitasnya 0,94 diambil dari buku *Measurement Concepts in Physical Education* (dalam Wibowo, 2013: 39).



Gambar 3.2 Lapangan Tes Tendangan Jarak Jauh.  
Sumber: Wibowo (2013: 40)

#### Cara Pelaksanaan

- a. Testi meletakkan bola di titik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda.
- b. Testi mengambil awalan untuk melakukan tendangan jarak jauh.
- c. Testi melakukan tendangan jarak jauh kearah lapangan yang telah ditentukan.
- d. Pelaksanaan tes menendang ini dilakukan dalam dua kali kesempatan menggunakan kaki sesuai dengan pilihan kaki terkuat teste, apakah kaki kanan atau kaki kiri.
- e. Penilaian tendangan jarak jauh mempergunakan PAN (Penilaian Acuan Norma). Berikut tabel kategori PAN:

Tabel 3.5 Tabel Kriteria Penilaian

Skor	Kategori
>45	Sangat Baik
31-45	Baik
16-30	Sedang
0-15	Kurang

(Sumber: Wibowo 2013:45)

- f. Penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan diambil dari jarak awal bola ditendang hingga pertama jatuhnya bola ke tanah.

- g. Hasil terbaik dari kedua tes menendang bola merupakan skor yang diperoleh masing-masing testi dalam satuan meter.
- h. Tes tersebut dinyatakan gagal apabila: 1) Bola yang ditendang keluar batas yang telah ditentukan, 2) Bola yang ditendang tidak melambung atau datar.

Dalam dilakukannya uji efektivitas desain produk memerlukan metode pengumpulan data. Menurut Arikunto (2014:265), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran”. Berikut merupakan metode pengumpulan data yang akan dilakukan peneliti untuk menguji desain produk:

a. Test Awal atau *Pre-test*

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Dan sebelum melakukan tes awal sampel wajib melakukan pemanasan.

b. Perlakuan atau *Treatment*

Tjaliek Sugiarto (1991) mengatakan bahwa “perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan pada kardiovaskuler dan pembesaran otot kaki”. Pada saat pelaksanaan *Treatment* sebelum masuk pada sesi latihan 8 model latihan tendangan jarak jauh harus dilakukan beberapa tahap seperti pemanasan (*statis* dan *dinamis*) dan juga latihan kekuatan otot tungkai sebagai penunjang untuk memaksimalkan hasil latihan. Beberapa Latihan kekuatan otot untuk menunjang tendangan jarak jauh:

1) Latihan Otot Perut Bagian Bawah

Latihan ini untuk penguatan otot bagian perut bawah (Rectus Abdominis). Karena bagian ini sangat berpengaruh terhadap kekuatan teknik tendangan jarak jauh. Cara melakukannya dengan



berpasangan dengan berpasangan. Salah satu testi tidur terlentang dengan kedua kaki diangkat ke atas dan testi satunya memegang kakinya untuk didorong ke depan dan testi yang tiduran menahan kaki jangan sampai tersentuh di matras dan kaki dinaikan kembali. untuk latihan ini dapat dilakukan 10 sampai 15 repetisi dan 2 set.

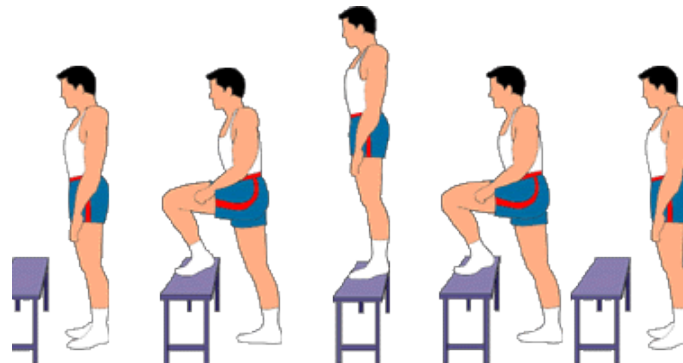


Gambar 3.3 Latihan Otot Perut Bagian Bawah  
Sumber: Tete Junaedi (2018:30)

## 2) Latihan Naik Turun Bangku

Latihan naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan power tungkai. Latihan “Naik Turun Bangku” merupakan salah satu dari latihan plyometrik, di mana menurut Chu (2000), menjelaskan bahwa plyometrik adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan pada gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi, plyometrik melatih untuk mengaplikasikan kecepatan pada kekuatan. Cara yang akan digunakan adalah dengan tumpuan satu kaki bergantian. Cara melakukan latihan naik turun bangku. Gerakan diawali dengan posisi berdiri menghadap bangku kemudian kaki kiri diletakkan di atas bangku dengan ditekuk membentuk sudut  $\pm 90$ , kedua lengan berada di samping badan. Kemudian dilanjutkan dengan menolak kaki yang berada di atas bangku dan di lantai bersama-sama secara bergantian. Pada waktu

mendarat dilakukan secepat mungkin kembali seperti pada saat posisi awal, untuk dilanjutkan dengan gerakan yang sama berikutnya. Lakukan 15 repetisi sebanyak 3 set.



Gambar 3.4 Latihan Naik Turun Bangku  
Sumber: Sumber: Tete Junaedi (2018:45)

c. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir dilakukan setelah populasi/sampel selesai melakukan *treatment* program latihan selama 16 kali pertemuan. yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan program latihan.

## 10. Produksi Massal

Pada tahap ini produk hasil penelitian dapat dipersembahkan melalui forum ilmiah, atau melalui media massa. Pengiriman produk harus dilakukan setelah melalui *quality control*.

### 3.3 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 305) instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Instrumen yang dilakukan untuk pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah:

### **1. Wawancara**

Teknik pengumpulan data pertama yang digunakan yaitu teknik komunikasi langsung dengan menggunakan instrumen wawancara. Peneliti sebagai pewawancara yang bertugas sebagai pengumpul informasi yang diharapkan dapat menyampaikan pertanyaan dengan jelas. Responden adalah pemberi informasi yang diharapkan dapat menjawab pertanyaan dengan jelas dan lengkap. Pedoman wawancara berisi tentang uraian penelitian yang biasanya dituangkan dalam bentuk pertanyaan. Pertanyaan yang disusun dalam pedoman wawancara disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan wawancara yaitu untuk menggali pembuatan buku panduan model latihan tendangan jarak jauh.

### **2. Observasi**

Observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan dan pencatatan. Kelebihan dalam menggunakan metode observasi adalah banyak informasi yang hanya dapat diselidiki dengan melakukan pengamatan.

### **3. Pengisian Angket**

Merupakan alat pengumpul data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Sugiyono mengemukakan (2012:199), angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab, Angket dapat berupa pernyataan tertutup dan disertai kolom saran, data kuantitatif yang dapat diperoleh dari penelitian ini merupakan data dalam bentuk angka dari hasil angket.

## **3.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Suatu penelitian dikatakan baik apabila memiliki instrumen yang baik pula, instrumen tersebut dikategorikan baik jika memiliki validitas dan reliabilitas instrumen yang baik pula. Oleh karena itu item angket yang akan diberikan

kepada atlet telah mendapat validitas dan reliabilitas yang baik. Agar dapat diperoleh data yang valid dan reliabel, maka instrumen penilaian yang digunakan untuk mengukur objek yang akan dinilai baik tes maupun non tes harus memiliki bukti validitas dan reliabilitas.

Dalam penelitian ini untuk menguji validitas instrumen menggunakan validitas konstruk, validitas konstruk mengacu pada sejauh mana suatu instrumen mengukur konsep dari suatu teori, yaitu yang terjadi dasar penyusunan instrumen. Kemudian merumuskan definisi konseptual dan definisi konseptual, selanjutnya menentukan indikator yang diukur. Untuk memeriksa validitas konstruk dapat digunakan penilaian ahli (*expert judgement*). Setelah instrumen dibangun pada aspek pengukuran berdasarkan teori-teori tertentu, kemudian akan dikonsultasikan dengan para ahli dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji coba di lapangan untuk mengetahui validitas faktor maupun validitas butir instrumen. Instrumen dinyatakan valid dan instrumen tersebut dapat mengevaluasi apa yang seharusnya dievaluasi. Validitas isi dari instrumen sudah diupayakan agar tercapainya saat penyusunan, yaitu dengan memperhatikan materi dan tujuan pembelajaran yang sudah dirumuskan.

### **3.5 Analisis Data Validasi Desain Produk**

Kuesioner (angket) yang diberikan peneliti sebagai validasi desain produk Penelitian yang diteliti. Peneliti menggunakan kuesioner (angket) menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Hal ini ditetapkan oleh peneliti dan selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Data kriteria produk yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan dikembangkan menjadi beberapa kategori. Berikut ini merupakan penjelasan kriteria dalam penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan:

Tabel 3.6 *Skala likert*

No	Interval Persentase	Kategori
1	0 % - 24,99 %	Sangat Buruk
2	25,00 % - 49,99 %	Buruk
3	50,00 % - 74,99 %	Baik
4	75,00 % - 100,00 %	Sangat baik

Sumber: Asep Yonny dalam Dwi Arif (2015: 87)

Menurut Sugiyono (2007: 39) rumus untuk mencari persentase adalah dengan membagi jumlah skor dengan total skor kemudian dikalikan 100%. Untuk lebih jelasnya berikut ini merupakan persamaan untuk menentukan persentase skor.

$$P = \frac{\text{jumlah score yang di peroleh}}{\text{total jumlah score}} \times 100\%$$

Keterangan

$$P = \text{nilai persentase (\%)}$$

Sumber: Sugiyono (2007: 39)

Berdasarkan hasil konversi skor ke nilai maka dapat diketahui nilai produk model latihan tendangan T yang sedang dikembangkan.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017:335) mengatakan bahwa analisis data adalah “proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit,

melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Pada teknik analisis data yang digunakan dalam studi pengembangan ini merupakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase. Teknik ini Digunakan untuk menganalisis data kuantitatif dari hasil Distribusi kuesioner evaluasi (penyebaran angket evaluasi) ahli tentang hasil produk yang dikembangkan. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli:

a) Rumus untuk mengolah data per subjek uji coba 1

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase hasil evaluasi subjek uji coba
- X = Jumlah jawaban skor oleh subjek uji coba
- Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subjek uji coba
- 100% = Kostanta

b) Rumus untuk mengolah data keseluruhan subjek uji coba 2

$$P = \frac{\sum X}{\sum Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subjek uji coba
- $\sum X$  = Jumlah keseluruhan jawaban subjek uji coba keseluruhan aspek penilaian
- $\sum Xi$  = Jumlah keseluruhan skor maksimal subjek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian
- 100% = Kostanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut.

Tabel 3.7 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subjek Uji coba

Persentase	Keterangan	Makna
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Tidak Digunakan

Rumus untuk mengolah uji efektivitas desain produk:

#### 1. Uji Prasyarat

Uji prasyarat sangat dibutuhkan seorang peneliti dalam menguji hipotesis statistik yang diajukan, agar nantinya data hasil penelitian yang akan diolah dapat sesuai dengan uji statistika. Uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji *Liliefors*. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2001:125) yaitu penulis melakukan pengujian dengan menggunakan rumus statistik yang hanya berlaku jika data berasal dari populasi berdistribusi normal dengan hipotesis sebagai berikut:

Ho: Sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Ha: Sampel yang diambil berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas data dengan menggunakan uji normalitas liliefors:

- 1) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

( $\bar{X}$  dan  $S$  masing-masing merupakan rata-rata dan standar deviasi dan sampel).

- 2) Untuk bilangan baku ini digunakan daftar distribusi normal baku kemudian dihitung peluang  $F(Z_1) = P(Z_1)$ .
- 3) Selanjutnya menggunakan porsi hitung  $z_1, z_2, \dots, z_n$   $\sum z_i$ . jika proporsi ini dinyatakan  $F(z_i) - S(z_i)$ . Jika proporsi ini dinyatakan  $S(z_i)$ , maka

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \sum z_i}{n}$$

- 4) Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2001:121) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai  $F$  hitung dengan  $F$  tabel dengan rumus:

Dk pembilang:  $n-1$  (untuk varians terbesar) Dk penyebut:  $n-1$  (untuk varian terkecil)

Taraf signifikan (0,05) maka dicari pada tabel  $F$  dengan kriteria pengujian, Jika:  $F \text{ hitung} \geq F \text{ tabel} \leq$  tidak homogen atau  $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel} \leq$  berarti homogen. Pengujian homogenitas ini bila  $F$  lebih kecil ( $<$ ) dari  $F$  tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila  $F$  hitung ( $>$ ) dari  $F$  tabel, maka kedua kelompok mempunyai varian yang berbeda.



## 2. Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan terhadap nilai rata – rata pada tes awal (*pretest*), tes akhir (*posttest*). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus Uji t dari Sudjana (1992:239) sebagai berikut:

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \cdot S_1^2 + (n_2 - 1) \cdot S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

T	= nilai t yang dicari ( $t_{hitung}$ )
$S^2$	= simpangan baku gabungan
$x_1$	= rata – rata kelompok <i>resistance band</i>
$x_2$	= rata – rata kelompok naik turun bangku
$S_1^2$	= variasi kelompok <i>resistance band</i>
$S_2^2$	= variasi kelompok naik turun bangku
$n_1$	= jumlah sampel pada kelompok <i>resistance band</i>
$n_2$	= jumlah sampel pada kelompok naik turun bangku

Dari hasil analisis statistik rumus t-test kemudian dimasukkan dalam t tabel pada taraf signifikansi 5% db 5. Menolak hipotesis atas dasar taraf signifikansi 5% sama halnya dengan menolak hipotesis atas dasar taraf kepercayaan 95% (Sutrisno Hadi, 2004:352), dari analisis tersebut akan diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai t-hitung yang diperoleh dari perhitungan statistik sama atau lebih besar dari t-tabel berarti signifikan, maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan dengan ditolaknya hipotesis nihil maka hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima.
- 2) Apabila nilai t-hitung yang diperoleh dari perhitungan statistik lebih kecil dari t-tabel berarti tidak signifikan, dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima, dengan diterimanya hipotesis nihil maka hipotesis kerja ( $H_a$ ) ditolak.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil uji coba model latihan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Didapat 8 variasi model latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola yaitu:
  - 1) Tendangan jarak jauh berpasangan
  - 2) Tendangan jarak jauh persegi berpindah ke ke tempat arah tendangan
  - 3) Tendangan jarak jauh target gawang kombinasi passing
  - 4) Tendangan jarak jauh dengan umpan bola
  - 5) Tendangan jarak jauh dengan sprint pendek maju mundur
  - 6) Tendangan jarak jauh kombinasi gerakan kaki
  - 7) Tendangan jarak jauh kombinasi dribble
  - 8) Tendangan jarak jauh kombinasi passing dan dribble
2. Disimpulkan bahwa **Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram** terbukti valid guna meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola dan sebagai pembelajaran teknik dasar tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola untuk siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram.
3. Disimpulkan bahwa **Model Latihan Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepak Bola pada Siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram** terbukti efektif guna meningkatkan keterampilan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola dan sebagai pembelajaran teknik dasar tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola untuk siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil pengembangan model latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola untuk siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram, maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh penulis kepada pelatih sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, dan saran pengembangan lebih lanjut Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan peneliti menyarankan:

1. Hasil pembuatan pengembangan model latihan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola untuk siswa SMP Negeri 2 Merbau Mataram ini dapat disebarluaskan ke seluruh sekolah sepak bola atau akademi sepak bola di Indonesia.
2. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembakan model latihan tendangan jarak jauh untuk usia SMP.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Chu Donald. 2000. *Plyometric Training for Youth*. Leisure Press, campaign. California.
- Civitas Akademika Universitas Lampung. 2020. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Edisi revisi ke-5. Universitas Lampung. Lampung.
- Dolati, M., Ghazalian, F., & Abed Natanzi, H. 2017. *The effect of a period of TRX training on lipid profile and body composition in overweight women*. Int J Sport Sci. 7 : 151-158.
- Junaedi Tete. 2018. *Pengembangan Model Latihan Passing Pada Permainan Sepakbola Untuk Grassroot Anak Usia 10 Sampai 12 Tahun*. (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Pressindo. Jakarta.
- Luxbacher. 2011. *Sepak Bola*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Erlangga. Jakarta.
- Ratna, Nyoman Kutha. 2010. *Metodologi Penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Reilly, T. 1996. *Science and Soccer*. A & FN Spon. London.
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Bola Besar*. Depdikbud. Padang.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak bola*. Depdikbud. Jakarta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak bola*. Tiga Serangkai. Solo.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan, R & D*. Alfabeta. Bandung.

Usman S. Hasan. 2020. *Meningkatkan Keterampilan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Tilango*. (Skripsi). UNG Repository. Gorontalo.

Walter R. Borg, and Meredith D. Gall. 1984. Educational research: An introduction. *Journal of Educational Studies*. 3 : 32-37.

Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey. 2009. *The Systematic Design of Instruction*. New York: Allyn & Bacon. 3 : 122-125.

Wiarto, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu. Yogyakarta.